Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Boštjan Čampa

Pilotna terapevtska skupina za moške

Magistrsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Boštjan Čampa

Pilotna terapevtska skupina za moške

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo z družino

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2023

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Boštjan Čampa

Naslov magistrskega dela: Pilotna terapevtska skupina za moške

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 180

Število virov: 183

Število prilog: 16

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ključne besede: psihosocialna pomoč za moške, skupinska dinamika, terapevtska skupina, samopodoba, osebna učinkovitost, regulacija čustev

Povzetek:

Osnovni namen raziskave v magistrskem delu je bil ustanoviti in spremljati pilotno terapevtsko skupino za moške ter proučiti morebitne spremembe na raziskovalnih področjih *samopodobe*, *težav pri regulaciji čustev* in *osebne učinkovitosti*. Podpora udeležencem skupine je temeljila na modelu *relacijske družinske terapije* z elementi *k rešitvi usmerjenega terapevtskega pristopa* in *čuječnosti*. V ta namen je bil oblikovan osemnajsttedenski terapevtski program, v katerem je sodelovalo sedem moških udeležencev. Zbiranje podatkov je vključevalo dnevnike posameznih srečanj in opombe, ki sta jih zapisovala terapevta, zaključni polstrukturirani intervju in tri samoocenjevalne lestvice (*Rosenbergova lestvica samopodobe – RSES*, *Težave pri regulaciji čustev – DERS* in *Pregled osebne učinkovitosti – ROPELOC*), ki so jih udeleženci izpolnili na več časovnih točkah programa in raziskave. Rezultati zaključne samoocene kažejo na pozitivno spremembo samopodobe, na večjo osebno učinkovitost in na manj težav pri regulaciji čustev. Udeležencem skupine so bili v povezavi s skupinsko dinamiko pomembni medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje, medsebojno zaupanje in varnost, iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost, povezanost in pripadnost. V osebnem procesu so prepoznali naslednje podporne dejavnike: biti del skupine, prisotnost, povezanost, medsebojna podpora, spodbuda, sprejemanje in razumevanje, deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivosti z drugimi moškimi v skupini, medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije, , predhodna priprava na srečanje ter razmišljanje in poglabljanje v temo ter podpora vodij skupine. Pilotna raziskava terapevtske skupine za moške je pokazala, da je taka oblika podpore in pomoči lahko ustrezna za nespecifično problematiko.

A Pilot Therapy Group for Men

Keywords: psychosocial support for men, group dynamics, therapeutic group, self-image, personal efficacy, emotional regulation

Master's Thesis Summary:

The main objective of the research in this master's thesis was to establish and monitor a pilot therapeutic group for men and to investigate possible changes in the research areas of self-image, difficulties in emotion regulation, and personal efficacy. Support for group participants was based on the relational family therapy model with elements of the solution-focused brief therapy approach and mindfulness. To this end, an eighteen-week therapeutic programme was developed with seven men participating. Data collection included diaries of individual sessions and therapist notes, a final semi-structured interview, and three self-assessment scales (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES, Difficulties in emotion regulation scale - DERS, and Personal Effectiveness Review - ROPELOC). Participants completed these scales at various times during the programme and study. The results of the final self-assessment showed a positive change in self-image, greater personal effectiveness, and fewer problems with emotion regulation. In terms of group dynamics, participants indicated the importance of mutual support, responsibility and understanding, mutual trust and safety, honesty, listening, relaxation, authenticity, connection, and belonging. The following factors were identified as supportive of personal process: Being part of a group, presence, connection, mutual support, encouragement, acceptance and understanding, sharing one's stories, experiences and vulnerability with the other men in the group, mutual reflection, responses and validations, preparation before the meeting and reflection, deepening of the topic, and support from the group leaders. The pilot study of a therapeutic group for men has shown that this form of support and help can be appropriate for non-specific problems.

ZAHVALA

V obdobju, ko sem se odločal za pričujočo raziskavo in sestavo programa terapevtske skupine za moške, je bilo v Sloveniji to področje dokaj nepoznano. Zato sta mi bila takrat toliko bolj dragocena odziv in pripravljenost terapevtskega kolega in prijatelja Sergeja Mijatoviča, da skupaj organizirava in vodiva pilotno terapevtsko skupino za moške. Sergej, hvala.

Obilico podpore skozi celotno terapevtsko pot sem bil, in sem še, deležen s strani ustanoviteljev terapevtskega centra ŠRCD: dr. Tatjane Rožič, na katero se lahko zanesem tudi tedaj, ko še sam tega ne pričakujem, dr. Tomaža Erzarja, ki mi je odprl svet terapevtskega dela z moškimi in kvalitetnega raziskovalnega dela, dr. Katarine Kompan Erzar, ki v meni pogosto izziva kreativnost s svojimi navdihujočimi idejami, in dr. Andreje Poljanec z odpiranjem različnih vidikov in možnosti. Ob vseh vas mi je toplo. Hvala.

Posebej močno hvaležnost čutim ob misli na udeležence pilotne terapevtske moške skupine. Spomnim se, kakšno presenečenje sta zame pomenila njihova pripravljenost deliti težke teme, se soočati z lastno bolečino in strahovi ter njihov izkazani pogum ob postavljenih izzivih. Pa tudi njihova pripravljenost žrtvovati dodaten čas in delo zaradi pričujoče raziskave. Hvala.

Hvaležen sem tudi vsem udeležencem, ki ste se vključili v pričujoči program kasneje, po pilotni skupini, kajti ob vaših izkušnjah rastem tudi sam.

Aplikativno delo in raziskovanje mi je v veliko veselje in zadovoljstvo, akademsko izražanje pa mi predstavlja nekoliko večji izziv, zato sem za potrpežljivost in podporne komentarje zelo hvaležen svoji mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc.

Tadeja, Petra, Vesna, Tadeja, David, Tadej in Robert – ste moja baza.
Tevž in Uroš – smo najboljša moška skupina.

Najbolj pa sem hvaležen staršema za vajino skrb in ljubečo podporo v mojem življenju. Brez vaju ne bi bil, kar sem in tudi vse moje delo odraža vajino življenje.

KAZALO

TEORETIČNI DEL 1

UVOD 1

1 KONSTRUKTI MOŠKOSTI 3

1.1 Definicija 3

1.2 Zgodovina 4

1.3 Opredelitev 6

1.4 Hegemona in alternativne moškosti 8

1.5 Očetovstvo 8

2 SOCIALNO DELO IN SKUPINE ZA MOŠKE 11

2.1 Kratka zgodovina svetovanja za moške 12

2.2 Vrste moških skupin 13

2.3 Moški krogi 14

2.4 Temeljna vprašanja, ki jih obravnavajo moške skupine 14

3 SAMOPODOBA 17

4 REGULACIJA AFEKTA 19

5 OSEBNA UČINKOVITOST 21

6 UPORABLJENI TERAPEVTSKI PRISTOPI 22

6.1 Relacijska družinska terapija 22

6.2 K rešitvi usmerjena kratkotrajna terapija 24

6.3 Čuječnost 26

6.4 Integracija terapevtskih pristopov 27

EMPIRIČNI DEL: PRETEŽNO KVALITATIVNA RAZISKAVA 28

7 FORMULACIJA PROBLEMA 28

8 METODA, UDELEŽENCI IN POSTOPEK 30

8.1 Vrsta raziskave 30
8.2 Merski instrumenti in viri podatkov 30
8.3 Populacija in vzorčenje 30
8.4 Zbiranje podatkov 31
8.5 Obdelava in analiza podatkov 32
9 PREDVIDENI NAČRT IN OPIS TERAPEVTSKE SKUPINE ZA MOŠKE. 36
10 PRIČAKOVANJA, ŽELJE IN MOTIVACIJA OB VKLJUČITVI 38
11 DOŽIVLJANJE SREČANJ SKUPINE 41
12 SKUPINSKA DINAMIKA 45
12.1 Povzetek ugotovitev kot odgovor na PRVO raziskovalno vprašanje 45
13 RAZLIKE PO TERAPEVTSKEM PROCESU – REZULTATI IN RAZPRAVA 47
13.1 Spremembe po procesu na področju samopodobe 50
13.1.1 Razlike na lestvici za merjenje stopnje samopodobe RSES pred vstopom v terapevtski program in ob zaključku 50
13.1.2 Povzetek kategorij sprememb na področju samopodobe iz rezultatov odprtega in osnega kodiranja 52
13.1.3 Odgovor na hipotezo 1 54
13.2 Spremembe po procesu na področju osebne učinkovitosti 55
13.2.1 Razlike na lestvici Pregled osebne učinkovitosti ROPELOC pred vstopom v terapevtski program in ob zaključku 55
13.2.2 Povzetek kategorij sprememb na področju osebne učinkovitosti iz rezultatov odprtega in osnega kodiranja 59
13.2.3 Odgovor na hipotezo 2 62
13.3 Spremembe po procesu pri soočanju s težavami pri regulaciji čustev 63
13.3.1 Razlike na lestvici Težave pri regulaciji čustev DERS pred vstopom v terapevtski program in ob zaključku 63

13.3.2 Povzetek kategorij sprememb na področju soočenja s težavami pri regulaciji čustev iz rezultatov odprtega in osnega kodiranja.....66

13.3.3 Odgovor na hipotezo 3.....71

13.4 Dodatne kategorije pri odprtem in osnem kodiranju.....72

14 PODPIRAJOČI DEJAVNIKI V OSEBNEM PROCESU IN PRI ŽELENIH SPREMEMBAH.....74

15 SKLEPI IN PREDLOGI.....78

16 UPORABLJENA LITERATURA.....82

17 PRILOGE.....90

17.1 PRILOGA 1: Elementi po glavnih področjih Osebne učinkovitosti.....90

17.1.1 Osebne zmožnosti in prepričanja.....90

17.1.2 Socialne zmožnosti.....90

17.1.3 Organizacijske spretnosti.....91

17.1.4 Splošna učinkovitost.....92

17.1.5 Lokus nadzora.....92

17.2 Priloga 2: Proces vključevanja, pridobivanja moških v skupino in motiviranje članov novoustanovljene skupine.....93

17.3 Priloga 3: Faze terapevtske skupine za moške.....95

17.3.1 Zgodnja faza skupine.....95

17.3.2 Srednja faza skupine.....96

17.3.3 Zrela faza skupine.....97

17.4 Priloga 4: Specifične težave in priporočila za vodenje skupin za moške.....99

17.4.1 Medosebno povezovanje.....99

17.4.2 Pristop k fleksibilnosti.....100

17.4.3 Poznavanje psihologije moških.....100

17.4.4 Samozavedanje vodje.....100

17.4.5 Sovodenje skupine.....101

17.5 Priloga 5: Moške skupine v Sloveniji 102
17.6 Priloga 6: Opis merskih instrumentov in Cohenov *d* 104
17.6.1 Rosenbergova lestvica za merjenje samopodobe (Rosenberg Self Esteem scale - RSES) *104*
17.6.2 Lestvica Pregled osebne učinkovitosti (Review of personal effectiveness-with locus of control - ROPELOC) *105*
17.6.3 Lestvica Težave pri regulaciji čustev (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) *107*
17.6.4 Cohenov d *108*
17.7 Priloga 7: Predvideni načrt terapevtske skupine za moške – priloge 109
17.7.1 Vabilo - namen, način dela in cilji skupine *109*
17.7.2 Pravila in dogovori *110*
17.7.3 Struktura posameznih srečanj skupine *111*
17.7.4 Predvidene teme po srečanjih *111*
17.7.5 Predvideni cilji *113*
17.8 Priloga 8: Osno kodiranje 115
17.8.1 Pričakovanja, želje in motivacija ob vključitvi *115*
17.8.2 Doživljanje srečanj skupine *118*
17.8.3 Skupinska dinamika *121*
17.8.4 Spremembe, spoznanja, uvidi in pridobljene spretnosti *122*
17.8.5 Podpirajoči dejavniki v osebnem procesu in želenih spremembah *136*
17.9 Priloga 9: Pričakovanja, želje in motivacija ob vključitvi 140
17.9.1 Motivacija *140*
17.9.2 Pričakovanja *141*
17.9.3 Želje *142*
17.9.4 Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini *142*
17.10 Priloga 10: Doživljanje srečanj skupine 144

17.10.1 Doživljanje programa 144

17.10.2 Najmočnejša tema 145

17.10.3 Ranljivost in samorazkrivanje 146

17.10.4 Vloga vodij skupine 147

17.10.5 Ostalo doživljanje 148

17.10.6 Predlogi in ideje za izboljšanje programa 149

17.11 Priloga 11: Skupinska dinamika 150

17.11.1 Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje 150

17.11.2 Medsebojno zaupanje in varnost 151

17.11.3 Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost 151

17.11.4 Povezanost in pripadnost 151

17.12 Priloga 12: Spremembe po procesu na področju samopodobe - Rezultati odprtega in osnega kodiranja 153

17.13 Priloga 13: Spremembe po procesu na področju osebne učinkovitosti - Rezultati odprtega in osnega kodiranja 155

17.14 Priloga 14: Spremembe po procesu pri soočanju s težavami pri regulaciji čustev - rezultati odprtega in osnega kodiranja 159

17.15 Priloga 15: Dodatne kategorije sprememb - Rezultati odprtega in osnega kodiranja 168

17.15.1 Primarna družina 168

17.15.2 Družina in partnerstvo 169

17.15.3 Ostale podkategorije 172

17.16 Priloga 16: Podpirajoči dejavniki v osebnem procesu in želenih spremembah - Rezultati odprtega in osnega kodiranja 174

17.16.1 Biti del skupine, prisotnost, povezanost 174

17.16.2 Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje 175

17.16.3 Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov 176

17.16.4 Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije 177

17.16.5 Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini 178

17.16.6 Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo 178

17.16.7 Podpora vodij skupine 179

17.16.8 Ostalo.....180

SEZNAM TABEL

Tabela 1: Shema nadkategorij, kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *Pričakovanja, želje in motivacije ob vključitvi v terapevtsko skupino* 38

Tabela 2: Shema kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *Doživljanje srečanj skupine* 41

Tabela 3: Shema kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *Skupinska dinamika* 46

Tabela 4: Nadkategorije, kategorije in kode kot rezultat odprtega in osnega kodiranja transkribiranih vsebin na področju *Prepoznane spremembe in razlike terapevtskega procesa* 47

Tabela 5: Razlike na lestvici *Pregled osebne učinkovitosti* (*Review of personal effectiveness-with locus of control – ROPELOC*) ob vstopu v program in ob zaključku (*N* =7).....55

Tabela 6: Srednje vrednosti in razlike na lestvici *Pregled osebne učinkovitosti* (*Review of personal effectiveness-with locus of control – ROPELOC*) ob vstopu v program, ob zaključku nadaljevalnega programa ter nato tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa (*N* = 3).....57

Tabela 7: Razlike vrednosti na vprašalniku *Težave pri regulaciji čustev* (*Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS)* ob vstopu v program in ob zaključku (*N* = 7). 63

Tabela 8: Razlike vrednosti na vprašalniku *Težave pri regulaciji čustev* (*Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS)* ob vstopu v program, ob zaključku nadaljevalnega programa ter nato tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa (*N* = 3). 64

Tabela 9: Shema kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *podpirajočih dejavnikov v osebnem procesu in želenih sprememb* 76

Tabela 10: Deskriptorji za velikost učinka za vrednosti *d* = 0,01 do 1,20, kot je sprva predlagal Cohen (1988) in nato razširil Shlomo (2009):.....108

SEZNAM SLIK

Slika 1. Stopnja samopodobe ob vstopu v terapevtski program in ob zaključku.....51
Slika 2. Stopnja samopodobe ob začetku rednega programa, ob zaključku nadaljevalnega programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa.....51
Slika 3. Stopnja osebne učinkovitosti ob vstopu v terapevtski program in ob zaključku.....56
Slika 4. Stopnja osebne učinkovitosti ob začetku rednega programa, ob zaključku nadaljevalnega programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa.....58
Slika 5. Stopnja težav pri regulaciji čustev ob vstopu v terapevtski program in ob zaključku.....64
Slika 6. Stopnja težav pri regulaciji čustev ob začetku rednega programa, ob zaključku nadaljevalnega programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa.....65

TEORETIČNI DEL

UVOD

Uvodoma se želim pri nagovoru nasloniti na misel terapevta in enega od pomembnejših raziskovalcev na področju terapevtskih skupin, Irvina D. Yaloma, ki pravi, da je psihoterapija dvoje – umetnost in znanost. Znanstvene ugotovitve lahko ultimativno oblikujejo pristop v terapevtski praksi, a osebno srečanje, človeški odnos, ki je središče terapije, je hkrati vedno globoko subjektivna neizmerljiva izkušnja (Yalom in Leszcz, 2005, str. xv).

Iz tega naslova je tudi vzniknila ideja o terapevtskih moških skupinah. V Sloveniji deluje kakovostna podpora terapevtskih skupin za različna področja, terapevti različnih smeri in modalitet skušajo v terapevtskem odnosu z raznolikimi pristopi podpreti ljudi tako v njihovih stiskah kot v raziskovanju. Obstajajo tudi skupine, homogene po spolu, tako ženske skupine kot moške, in ko sem osebno imel stik z eno od tovrstnih skupin za samopomoč, sem videl in začutil, v kolikšni meri so se udeleženci pripravljeni angažirati za lasten razvoj, samoraziskovanje in spremembe, pri čemer pa je bilo to zaradi narave oziroma vrste skupine deloma omejeno.

Yalom navaja, da je medosebna interakcija *tukaj in sedaj* ena od najpomembnejših temeljnih predpostavk in je tudi ključna za učinkovitost oziroma uspešnost skupinske terapije. Okolje v terapevtski skupini osebi najprej ponudi poligon, v katerem lahko prepozna in razume svoje težave v interakcijah, v katere vstopa, ter ji sčasoma tudi omogoča spremeniti neustrezne vzorce. Vsaka terapevtska oblika skupinske terapije je lahko še učinkovitejša, če vključi zavedanje medosebnih procesov. Pozornost na interakcije je »motor« skupinske terapije in terapevti, ki znajo to izkoristiti, so veliko bolje opremljeni za delo v vseh oblikah skupinske terapije, četudi njihov fokus ne temelji na interakciji (Yalom in Leszcz, 2005, str. xv).

Po nekajletnem (so)vodenju različnih oblik terapevtskih skupin je v meni vzniknila ideja o pilotni terapevtski skupini za moške, ki bi omogočila še nekoliko drugačno, poglobljeno terapevtsko izkušnjo v smeri, kot jo opisuje tudi Yalom. Skupaj s soterapevtom Sergejem M. sva to idejo izpeljala, v pričujoči raziskavi pa je tudi znanstveno ovrednotena. Yalom namreč tudi pravi, da področje psihoterapije potrebuje bazo raziskav, ki omogoča, da uporabimo

znanstveno oziroma empirično utemeljena načela terapevtskega dela. Kajti če uporabljenih osnovnih načel in terapevtskih izidov ne testiramo empirično, to področje bolj spominja na »trenutne modne muhe« kot pa na resno klinično delo (Yalom in Leszcz, 2005, str. xiv).

Ta raziskava empirično utemeljuje takšno skupino, namenjeno spreminjanju pogledov na vlogo in pomen enega (moškega) spola v skupini.

Terapevtska skupina za moške, ki je predmet raziskave, je po moji vednosti prva terapevtska oblika skupine v Sloveniji, namenjena moškim brez specifične problematike (na primer soočanja z odvisnostjo, nasiljem, boleznijo).

Predstavljeni program je v kontekstu socialnega dela lahko ena izmed podpornih oblik pomoči, ki pa hkrati uporabniku omogoči tudi ustvarjanje podpirajoče socialne mreže.

Pričujoče magistrsko delo je interdisciplinarno in v njemu povezujem svoja terapevtska znanja s področjem socialnega svetovanja. V tem kontekstu je za pomagajočega strokovnjaka najpogosteje uporabljen termin *terapevt*, za sam proces psihosocialne pomoči pa *terapija,* za osebo, ki se vključuje v podporni proces, pa so uporabljeni termini *klient*, *oseba* ali *uporabnik*. Ker se raziskava nanaša na moško populacijo in tudi zaradi poenostavljene rabe terminov, so le-ti v tekstu navedeni v moški obliki.

1 KONSTRUKTI MOŠKOSTI

1.1 DEFINICIJA

Definicija moškosti ni enoznačna, kajti raziskave kažejo, da je odvisna tako od zgodovinskega obdobja kot kulturnega ozadja (Connell, 2012). Različne kulture in različna zgodovinska obdobja razumejo moškost različno (Kimmel, 2004). Lastnosti, ki se v zahodni družbi tradicionalno obravnavajo kot moške, navadno vključujejo moč, pogum, neodvisnost, vodstvo in samozavest (Kimmel, 1996). Izraz moškost (najdemo tudi kot možatost; angl. *masculinity*, *manhood*, *manliness*) pomeni niz lastnosti, vedenja in vlog, povezanih z moškimi in fanti (Shehan, 2018).

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ, 2016) je pojem »*moški*« opredeljen kot: »*to je človek moškega spola, navadno dorasel*« ter pojasnjen s primerom: »*neki moški se je ozrl za njo, bradat, lep, mlad moški, moški zagorelih lic, glas, koraki moškega*«, v pridevniški rabi: »*nanašajoč se na predstavnika moškega spola, katerega značilnost je oplojevalna sposobnost*«.

V Sinonimnem slovarju slovenskega jezika (SSSJ) je *moškost* opredeljena kot »*lastnost, s katero se kaj povezuje z moškim, moškimi*«, kot primer pa je navedeno: »*spoštovali so ga zaradi velike moškosti*« ter »*njegova moškost in njena ženskost / moškost glasu*«.

Kot vidimo, sta pojasnitvi pojmov moški in moškost v SSKJ in tudi v SSSJ precej skopi. Da sta z današnjega vidika morda deloma tudi problematični, bi lahko pojasnili s tem, da sta bila pojma definirana skozi predstavo spola. Definiranje, kaj sta *moški* in *moškost*, predstavlja velik izziv tudi akademskemu svetu (Antić, 2012, str. 5).

R. W. Connell opredeli moškost kot mesto v odnosih spolov, prakse, skozi katere moški in ženske to mesto vključujejo v spol, pa tudi kot učinke teh praks na telesne izkušnje, osebnost in kulturo (Connell, 2012, str. 112).

Ob pojmu moškost se srečamo tudi s pojmom možatost (angl. *virility;* v latinščini *vir* pomeni v slovenskem prevodu *moški*), ki še posebej poudarja moč, energijo in spolni nagon (Encyclopaedia Britannica, 2021). S tem povezan je pojem *mačizem*, ki ga SSKJ opredeli kot pretirano poudarjanje možatosti (SSKJ, 2016), v enciklopediji *Encyclopaedia Britannica* (2021) pa za mačizem navajajo, da poudarja moč in nespoštovanje ženskosti ter je povezan z neprevzemanjem odgovornosti za odločitve in posledice svojega ravnanja.

Za pojem moškost sta značilna predvsem dva pogleda: a) da je ta pojem družbeno konstruiran ter b) da so nekatera vedenja, ki veljajo za moška, biološkega značaja (Shehan, 2018; Wharton, 2012). V kolikšni meri je moškost biološkega ali družbenega značaja, je tema mnogih razprav (Antić, 2012; Martin, Finn in Ebrary, 2010). Namreč, razlikovati je treba biološko definicijo moškega spola od družbene, saj tako moški kot ženske lahko kažejo lastnosti t. i. moškosti (Halberstam, 2004).

Analiza moškosti je predvsem diskurz zahodnega sveta, ki se bo morda počasi razširil v druge kulture (Gerami, 2017, str. 130). Pregled zgodovine človeštva pa pokaže, da sta ženskost in moškost bolj družbena konstrukta kot pa neki naravni/biološki danosti. Rečemo lahko, da se tako pojma *ženska* in *ženskost* kot tudi pojma *moški* in *moškost* predvsem oblikujejo v določenem socialnem kontekstu. Če večinske poskuse definiranja *ženske* in *ženskosti,* kot so se pojavljali doslej*,* prenesemo na *moške* in *moškost*, je namreč bolj in bolj razvidno, da *ženskost* in tudi *moškost* nista le naravni/biološki danosti (Antić, 2012, str. 5).

1.2 ZGODOVINA

V akademskih krogih je bil pojem moškost v primerjavi s pojmom ženskost deležen večje pozornosti precej pozno, šele v poznih sedemdesetih in zgodnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja (Tosh, 2013, str. 16–18).

Prispevek feministične teorije je med drugim osvetlil moškosrediščnost konceptualizacije subjekta v zahodnem družboslovju in humanistiki, kajti moška spolna zaznamovanost, in s tem moškost, je bila do tedaj nevidna, ker je bila norma (Gramc in Janičijević, 2017, str. 82).

Eksplicitna politika moškosti se je pokazala prvič v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja v obliki skupin za pravice očetov do dodelitve otroka po razvezi, skupin za moške žrtve nasilja, gibanj za tradicionalno družino. To je bilo obdobje, v katerem beležimo začetek antifeminističnih gibanj za pravice moških, v katerih so se moški odzvali na družbene spremembe, ki naj bi vodile v domnevno krizo moškosti (Hrženjak, 2017).

Tako rekoč še v sredini osemdesetih let prejšnjega stoletja koncept zgodovine moškosti v Veliki Britaniji ni obstajal. Ta ideja pa tudi ni bila prisotna v akademskem in popularnem diskurzu (Tosh, 2013, str. 17). Skromni začetki so bili bolj povezani s sociologijo kot pa z zgodovino in v njenem okviru s politično in konceptualno tematiko socialističnega feminizma (Tosh, 2013, str. 17). Septembra 1988 se je v Bradfordu sestal teoretski odsek *Britanskega sociološkega združenja*, na katerem so prevladovali znanstveniki s področja socialne teorije in

socialne politike, medtem ko je bilo zanimanje zgodovinarjev zelo majhno. Kljub nezanimanju večine zgodovinarjev se je oblikovala neformalna študijska skupina, ki je bila pravzaprav prvi forum v Veliki Britaniji, na katerem so razpravljali o moškosti skozi zgodovino. Sčasoma je skupina pripravila prvo zbirko esejev o zgodovini moškosti v Veliki Britaniji, toda kljub temu je bil napredek počasen. Študijska delavnica o zgodovini moškosti leta 1992 je bila še vedno slabo obiskana in tudi leto pozneje, ko je bila tematika *spola* glavna tema letne anglo-ameriške konference, organizirane v okviru *Inštituta za zgodovinske raziskave*, je bilo predstavljenih le nekaj prispevkov o moškosti. Še v devetdesetih letih prejšnjega stoletja je R. Connell zapisala, da je resno zgodovinsko delo o konceptu moškosti zelo redko. Tosh (2013, str. 17) navaja, da je koncept moškosti takrat še vedno ostajal predvsem vrsta pogleda, ki je sicer obogatil kulturno zgodovino, ni pa bil obravnavan kot samostojen fenomen. Prav tako po njegovem mnenju sodobne zgodovinske analize moškosti večkrat prezrejo razmerja med moškostjo in drugimi identifikacijami (intersekcionalnost), ki tvorijo identiteto in oblastna razmerja, ter se bolj ukvarjajo s predpisanimi normami za moško ravnanje, prezrejo pa vsakodnevne prakse moškosti (Tosh, 2013, str. 17–20). Temeljni konceptualni okvir za raziskovanje moškosti je v veliki meri vzpostavila Raewyn Connell leta 1987 z delom *Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics.* Izsledke svojih nadaljnjih študij moškosti je R. Connell nato objavila še leta 1995 v delu *Masculinities*, ki je bilo leta 2012 prevedeno v slovenščino, leta 2000 v knjigi *The Men and the Boys* in leta 2009 v knjigi *Gender*.

Tudi v ZDA so se študije moškosti začele v obliki skromnih poskusov historizacije spolnih vlog moških (Selišnik, 2020, str. 253). V devetdesetih letih prejšnjega stoletja sta bili tako objavljeni dve prelomni knjigi na področju moškosti: *American Manhood* avtorja Anthonyja Rotunda in *Manhood in America* avtorja Michaela Kimmla, ki sta osvetlili moškost v zadnjih dvesto letih. Pojem moškosti in njegovo zgodovino sta zaobjeli kot poseben fenomen (Selišnik, 2020, str. 253–254), s čimer se je pojem moškosti tudi akademsko razločil kot jasno izpostavljeno raziskovalno področje (John, Dudink in Karen, 2004, str. 41–42). Slednje je sprožilo tudi raziskovanje presečišča moškosti s koncepti drugih področij, na primer z družbeno konstrukcijo razlike med spoloma (Bradley, 2008). Pred tem obdobjem so bile sicer že izvedene študije, ki so fenomen moškosti obravnavale bolj samostojno, toda večinoma so obravnavale le vojaško moškost (Hagemann, 2006), nekatere pa so posegle tudi na področje očetovstva in moške seksualnosti (Selišnik, 2020, str. 254).

V Sloveniji je proces preučevanja moškosti potekal podobno kot v ostalem zahodnem svetu: študija spola je bila v akademskem polju že nekaj časa prisotna, medtem ko so bile prve resne

študije izvedene proti koncu prejšnjega stoletja, v sedanjem času pa postajajo bolj in bolj aktualne (Antić, 2012). Tudi slovenski zgodovinarji se s konceptom moškosti niso podrobneje ukvarjali, a so ga nekateri avtorji posredno naslavljali, na primer Janez Cvirn in Rok Stergar za 19. stoletje (Selišnik, 2020, str. 254).

Iz navedenega je razvidno, da so študije moškosti dokaj mlado področje družbenokritičnih analiz moških in moškosti v študijah spolov (Hrženjak, 2017).

1.3 OPREDELITEV

V zahodnem svetu je pojem moškosti v veliki meri manj viden in izpostavljen v primerjavi s pojmom ženskosti in hkrati je zaradi odnosnosti konceptov ob opredelitvi moškosti treba opredeliti tudi ženskost (Antić, 2012, str. 1–3). Ob poskusih definicije pojma moškosti se v študijah pogosto pojavlja še definicija ženskosti, a hkrati s tem tudi tematike, povezane z enakostjo med spoloma, feminizmom, moško prevlado, različnimi oblikami nasilja idr. (prav tam, str. 4).

Kakor je značilno prikazano v študijah, da se ženska in ženskost oblikujeta v določenem socialnem kontekstu, lahko to povzamemo tudi za moške in moškost. To pomeni, da se spreminjata glede na kontekst v časovni, prostorski in kulturni razsežnosti. V tem kontekstu se kaže, da na oblikovanje moškega in moškosti vplivajo njegova vloga v družbeni strukturi, zaznamovanost z raso, razredom, starostjo, spolno usmerjenostjo. Zato tudi za fenomen moškosti ni ene same definicije, temveč jih je več, in zato se v novejših študijah uporablja množinska oblika *moškosti* (Antić, 2012, str. 6–7). Na proučevanje moškosti so vplivale predvsem feministične študije, rasne in razredne študije, kvirovska teorija in poststrukturalizmi (Kimmel in A., 2001). Uporaba pojma v množini izraža razumevanje, da se načini biti moški in kulturne reprezentacije moškosti razlikujejo tako med različnimi družbami kot v okvirih ene družbe oziroma kulture: bela moškost, aristokratska moškost, moškost delavskega razreda idr. (Antić, 2012, str. 6–7). Pri tem je treba poudariti, da različne moškosti niso enako vrednotene, zaželene in sprejete. Čeprav različne moškosti pogosto sobivajo v istem času in prostoru, so med seboj v različnih, tudi hierarhičnih razmerjih, a tista moškost, ki je prepoznana kot »prava« oziroma »mainstream«, je t. i. hegemona moškost (Antić, 2012, str. 6–7).

Podobno kot predhodne ženske raziskave tudi študije moškosti prihajajo z Zahoda in so konstruirane znotraj zahodnih spolnih dihotomij. Tudi za študije moškosti velja, da se v svojih

ugotovitvah opirajo na spodnje predpostavke (Gerami, 2017, str. 130), ki osmislijo množinsko obliko pojma moškosti (Pleck in Sawyer, 1974):

- Spol je družbeno konstruiran in so potemtakem spolne identitete nekaj privzetega.
- Razlika v moči je družbena in ne naravna.
- Nekatere kategorije žensk (moških) so bolj privilegirane kot druge zaradi presečišč rase, razreda, spola in drugih družbenih razlik.
- Spolne privilegije moškosti je treba narediti vidne in jih kot take preveriti.
- Človeško biologijo določajo lingvistična orodja kulture, zato so biološke hierarhije rase in spola odprte za različne interpretacije.
- Heteroseksualnost je kulturno privilegirana seksualnost.

Velik premik na področju definicije »ženskosti« je naredila francoska filozofinja Simone de Beauvoir (Haraway, 1998, str. 43), ki je zapisala: »*Ženska se ne rodi. Ženska to postane.*« In če to misel prenesemo tudi na moškega, potem lahko rečemo: »*Moški se ne rodi. Moški to postane*« (Beauvoir, 2013, str. 13). S tem je avtorica odprla številne razprave o odnosu med biološko danostjo in družbeno/kulturno pogojenostjo (Squires, 2009, str. 78) ter vzpostavila področje razumevanja ženskosti kot družbeno-kulturno-razvojni vidik.

Raziskovanje moških in moškosti v zadnjih desetletjih narašča, a koncept spola in spolnih razmerij se še vedno usmerja predvsem na ženske, pogrešamo tudi več študij razmerij znotraj posameznega spola (Hrženjak, 2017, str. 9). Moški in njihove vsakdanje javne in zasebne prakse so – sicer v manjši meri kot v preteklosti – še vedno pogosto pojmovani kot spolno nevtralni in zato tudi dominantni. Moškost je tako postavljena kot normalnost, kot univerzalna norma in merilo, v odnosu do katerega se merijo »drugi« spoli (Hrženjak, 2017, str. 9). Kot taka se kaže tudi skozi institucije, v odnosih z drugimi kategorijami ostaja dominantna ter zato neizrečena, nedvomljiva in skrita. V tem pogledu je raziskovanje moškosti prispevek k dekonstrukciji samoumevnih, neizgovorjenih središč vselej spolno zaznamovane moči (Hrženjak, 2017, str. 9).

A vsak človek je simultano tako biološko kot družbeno bitje, ne le eno ali drugo. Posameznik ni niti nemočna žrtev svojega genetskega materiala niti prazna lupina, ki čaka na napolnitev z ideološkim materialom (Whitehead, 2008, str. 12).

1.4 HEGEMONA IN ALTERNATIVNE MOŠKOSTI

Pojem moškega ni nekaj stalnega in nespremenljivega, temveč se je skozi perspektivo časa in prostora v zgodovini spreminjal, v različnih okoljih pa so prisotni tudi različni modeli moškosti (Antić, 2012). Moškost je treba razumeti tako v kontekstu spolnih razmerij in razmerij moči med moškimi in ženskami kot tudi med moškimi samimi (Ule, 2011). Na oblikovanje moškega in moškosti vplivajo mesto moškega v družbeni strukturi, njegova zaznamovanost z raso, razredom, starostjo, spolno usmerjenostjo in še s čim. Zato ne moremo govoriti, da je moškost ena sama, temveč je moškosti več in so različne: bela moškost, aristokratska moškost, moškost delavskega razreda, gejevska moškost, »čefurska« moškost, moškost mladega japija, metroseksualna moškost, bodibilderska moškost (Antić, 2012). Tudi R. Connell (2012) v svoji knjigi *Moškosti* opredeljuje več vrst moškosti; poleg hegemone, ki je kulturno dominantna, opisuje še t. i. marginalne in soudeležene moškosti. Hegemona moškost in moškosti kot samostojni koncept sta relativno nova pojma v družboslovnih znanostih. Prve konceptualizacije so se razvile konec osemdesetih let 20. stoletja (Gramc in Janičijević, 2017, str. 82), predvsem v zahodnih okoljih pa je hegemona moškost definirana kot bela, krščanska, heteroseksualna in kot taka tudi dominantna (Gerami, 2017, str. 131).

Vse moškosti tudi niso enako sprejete in vrednotene. Med seboj so v različnih hierarhičnih razmerjih, pri čemer je tista moškost, ki je na vrhu, poimenovana hegemona moškost. Le-ta predstavlja v določenem času in prostoru najbolj želeno pojavnost moškega ter je kulturno dominanten ideal, izoblikovan okrog konceptov avtoritete, moči, heteroseksualnosti in plačanega dela (Antić, 2012). Na drugi strani so t. i. alternativne moškosti, ki so navadno videne nižje na hierarhični lestvici moškosti in kot take podrejene mikroideologijam, predsodkom ter deležne diskriminatorne obravnave (stigmatizacija, diskriminacija, kritike, poniževanje, celo nasilje) (Ule, 2011).

1.5 OČETOVSTVO

Eno od področij, ki v zadnjih desetletjih močneje zaznamuje spreminjanje moškosti, so spremembe na področju očetovstva ter z njimi povezana družbena pričakovanja in norme o vključenosti sodobnih moških v skrb za otroke ter o čustveni povezanosti očetov in otrok, vključno s skrbstvenim delom moških v zasebnem življenju (Humer, 2017, str. 159). Aktivno in skrbno očetovstvo oziroma skrbstveno delo moških je verjetno še najbolj raziskano področje

v okviru fenomena moškosti v novejših študijah, ki prispevajo vpoglede v percepcije, trende in prakse očetovstva tudi v kontekstu širših sprememb moškosti (Brannen, 2006). Različne raziskave kažejo, da v zadnjih nekaj desetletjih prihaja do sprememb in pluralizacije očetovstva. V zahodnih družbah se to kaže predvsem v premiku vloge moškega kot hranitelja družine s ključno vlogo pri zagotavljanju finančne preskrbljenosti družine k alternativnim identitetam moškosti, ki se udejanjajo v skrbnem očetovstvu (Brannen, 2006). Trend skrbnega očetovstva prinaša s seboj tudi napetosti med dvema vidikoma moškosti: med področjem, vezanim na plačano delo in karierno napredovanje, ter področjem, ki se nanaša na partnerski odnos in skrb za otroke (Holter, 2007).

V Sloveniji v preteklosti model hranitelja družine nikoli ni bil izrazit, v novejših študijah pa v primerjavah s prejšnjimi generacijami moških opažajo premik k skrbnemu očetovstvu, večji aktivni starševski vlogi ter k večjemu vključevanju v skrb za otroke (Hrženjak, 2016).

Leta 2017 je Živa Humer v delu z naslovom *Sodobno očetovstvo med plačanim delom in skrbjo za otroke* predstavila kvalitativno raziskavo, ki je bila v slovenskem prostoru izvedena v okviru akcije *Očetje in delodajalci v akciji*. Tema raziskave je bila, kako je vrsta zaposlitve povezana s spremembami očetovstva. Pokazalo se je, da se pri prekarno zaposlenih moških kažejo večji premiki v smeri skrbnega očetovstva in da obstaja povezava med plačanim delom in praksami očetovanja. Kot problem se v tem razmerju kaže odsotnost nekaterih socialnih in delavskih pravic, ki onemogočajo usklajevanje teh dveh področij življenja. Pri očetih na vodstvenih pozicijah pa se izkazujeta bolj prevladujoča hegemona moškost in model hranitelja z izrazito omejeno udeležbo pri skrbi za otroke (Humer, 2017, str. 158). Za slednje Connell (2012) pravi, da se v sedanjih razmerah neoliberalne ekonomije, predvsem med menedžerskimi moškostmi, vzpostavljajo nove oblike hegemone moškosti, t. i. *transnacionalne poslovne moškosti*. Moški na vodilnih mestih udejanjajo t. i. menedžerske moškosti v izrazito maskuliniziranem svetu moči in medsebojnega nadzora, kot taki so zaradi predanosti karieri pogosto le v vlogi hraniteljev, čustveno izolirani, odtujeni od intimnih, zasebnih in skrbstvenih odnosov, v katere pogosto vstopajo le kot *vikend očetje* (Connell, 2012, str. 24–25).

V prej omenjeni slovenski raziskavi očetje v prekarnih oblikah zaposlitve opisujejo stiske, ki so povezane z zahtevami po njihovi nenehni razpoložljivosti delodajalcem oziroma naročnikom, pogosto tudi ne morejo predvideti obsega dela in so v stalni negotovosti, ali bodo v prihodnje še imeli delo (Humer, 2017, str. 166). Moški, ki se ne podredijo normi idealnega delavca in ne ustrezajo predstavi hegemone moškosti ter prevzemajo skrb za otroka, si vzamejo starševski ali očetovski dopust, dopust za nego bolnega otroka. Pri tem so podobno kot ženske

pogosteje izpostavljeni številnim diskriminacijam in neenakostim v delovnem okolju. Hkrati se pogosto soočajo z nasprotujočimi si pričakovanji, saj se na eni strani soočajo s prevladujočimi kulturnimi in organizacijskimi normami ter na drugi strani z individualnim prizadevanjem za večjo prisotnost v skrbi za otroka (Hanlon, 2012). Kot drugje v zahodnem svetu očetje tudi v Sloveniji pogrešajo boljšo sistemsko in organizacijsko podporo očetovstvu, predvsem delodajalcev pri možnostih usklajevanja plačanega dela in skrbi za otroke (Kaufman, 2013).

V isti slovenski raziskavi je iz intervjujev z očeti tudi razvidno, da njihovo doživljanje očetovske vloge presega tradicionalna pričakovanja, da svojo starševsko vlogo vidijo kot celostno in enakovredno ter da izkušnjo očetovstva doživljajo kot najpomembnejšo v svojem življenju (Humer, 2017, str. 164). Predvsem mlajši očetje so poročali, da so jim zelo pomembni elementi očetovstva kot so čustvena povezanost z otrokom, tesen odnos in dajanje opore otroku. Pogosto so svojo očetovsko vlogo opredelili v odnosu do svojega očeta in izražali svoje prizadevanje po vzpostavljanju odnosov z otroki, ki temeljijo na medsebojnem zaupanju, skrbi in izkazovanju čustev. Prizadevajo si biti del družinskega življenja in skrbi za otroke že od začetka, aktivno iščejo načine, da bi preživeli več časa z otroki ter so z rojstvom otroka postavili otrokove potrebe in skrb za otroka na prvo mesto (prav tam, str. 164). Očetje v splošnem tudi ne sprejmejo več koncepta tradicionalnega očetovstva, da bodo imeli čas za otroke v starejših letih, kajti njihova izkušnja odtujenosti, ki so jo kot otroci doživeli v odnosu s svojim očetom, jih nagovarja k premiku k skrbni moškosti (Seidler, 1997).

2 SOCIALNO DELO IN SKUPINE ZA MOŠKE

Predstavljajte si, kako bi vodili svetovalno skupino, v kateri so samo moški. Pogosto je prisotna podoba moških, ki sedijo in govorijo o športu ali pivu, pri čemer se izogibajo globljemu deljenju čustev. Moški lahko pridejo do globljih vsebin, vendar je proces zahtevnejši. Za večino svetovalcev je vstop v sobo, polno moških, precejšen izziv, saj mnogi moški sprva niso odprti ali ekspresivni, še posebej, ko je govor o osebnih vprašanjih ali stiskah. Tradicionalno moški tudi niso le neprostovoljni iskalci svetovanja, ampak so še bolj neprostovoljni udeleženci terapevtskih skupin (Rabinowitz, 2014b).

Svetovalci, ki delajo z moškimi, se morajo zavedati sramote in stigme moških, ki iščejo psihološko pomoč (Shepard, 2013). Skupinsko svetovanje vključuje svojevrsten nabor dilem za moške, ki jih mora svetovalec nasloviti, da bo terapevtska izkušnja uspešna. Te dileme vključujejo, kako zgraditi zaupanje, na kakšen način obvladovati tekmovalnost med člani skupine ter kako pomagati moškim, da razkrijejo svojo čustveno ranljivost brez občutka sramu in čustvene preplavljenosti (Rabinowitz, 2014a, str. 55).

Čeprav so moški celotno življenje socializirani v skupinah, kot so moške športne ekipe, skavti ter nekateri prevladujoči moški poklici, na primer gradbeništvo, se perspektiva globlje oziroma intimnejše delitve v takih okoljih pogosto dojema kot strašljiva (Rabinowitz, 2005). Zanimivo je, da se tovrstni strah kaže tudi pri moških, vzgojenih v kulturah, ki bolj temeljijo na skupnosti (Sue, 2005). Prevladujoča mentaliteta v zahodni kulturi, ki jo ponazarja misel: »*To bi moral biti zmožen urediti sam*«, je lahko ovira pri vključevanju moških v terapevtsko skupino. Prositi svetovalca za pomoč je lahko sramotno in že le misel o razkritju tega sramu pred drugimi moškimi je še toliko bolj zastrašujoča (Krugman, 1998, str. 167–170). Moški se pogosto vključujejo v skupinsko svetovanje, ker so jim to priporočile njim pomembne osebe (partner/-ka, prijatelji, družinski člani) ali so bili napoteni s strani za to pooblaščenih oseb (sodstvo, centri za socialno delo, svetovalci). Najpogosteje se vključijo v skupinsko podporo zato, da se soočijo z nenadzorovanimi izbruhi jeze ali z nasiljem, travmatičnimi izkušnjami, izgubo, zasvojenostjo ali boleznijo, nekoliko manj pogosto pa se moški odločijo vključiti v skupinsko svetovanje zaradi svoje osebne rasti ali podpore (Rabinowitz, 2005).

Moške terapevtske skupine ali skupine za psihosocialno podporo in pomoč nudijo priložnost za prepoznavanje in izražanje potreb in občutkov na konstruktiven, »zdrav« način. Lažje je videti lastne težave in stiske v drugi osebi, kot pa jih videti v sebi. Zato je pogosto veliko

olajšanje, ko moški spozna, da teh težav nima samo on, temveč se z njimi spoprijemajo tudi drugi.

Skupinsko svetovalno ali terapevtsko delo z moškimi tudi vodji prinaša nabor dilem, s katerimi se mora soočiti, če želi, da bo terapevtska izkušnja uspešna. Vprašanja oziroma dileme, s katerimi se sooča vodja skupine, vključujejo, kako aktivirati člane skupine, na kakšen način zgraditi zaupanje, kako spremljati in usmerjati skupinski proces in, kadar je potrebno, kako učinkovito posredovati (Rabinowitz, 2014a, str. 55).

2.1 KRATKA ZGODOVINA SVETOVANJA ZA MOŠKE

Moške skupine delujejo že veliko let z različnimi nameni, vključno z ozaveščanjem, podporo, izobraževanjem, svetovanjem in psihoterapijo, vendar so jih še v osemdesetih letih prejšnjega stoletja redko opisovali (Stein, 1983). Prototipne moške skupine sedanje dobe so se prvotno pojavile kot tako imenovani dogodki za dvig zavesti kot odgovor na spreminjanje vlog žensk v družbi v zgodnjih sedemdesetih letih (Pleck in Sawyer, 1974). Te skupine so najpogosteje oblikovali in podpirali belci srednjega razreda, ki so bili v odnosu z ozaveščenimi in opolnomočenimi ženskami. V tistem obdobju je bilo v ZDA tudi veliko vojakov različnih etničnih manjšin, ki so se vrnili iz Vietnama in so se spoprijemali s posttravmatskimi stresnimi odzivi. Napotili so jih na skupinsko zdravljenje v bolnišnice za veterane (*veterans administration hospitals*), kjer so z vodenjem in podporo zdravnikov imeli možnost pogovarjati se o svojih izkušnjah z drugimi vojaki z vojnimi travmatičnimi izkušnjami (Catherall in Shelton, 1996). Prehod skupinskega svetovanja v terapevtsko modaliteto se je najbolj zaznavno zgodil v času, ko so se moški homoseksualci soočali z zavračanjem in nesprejemanjem v družbi ter tudi kot odgovor na uničujoče izgube in travme zaradi aidsa (Frost, 1996). V osemdesetih letih prejšnjega stoletja so se nekateri moški družili v skupinah, da bi razumeli in znova obudili zgodovinske in mitske razsežnosti tega, kaj pomeni biti moški, kar je veljalo za mitopoetsko moško gibanje, vodil pa ga je pesnik Robert Bly[1] (Bliss, 1992).

[1] V slovenščino je prevedena njegova knjiga Divji moški.

2.2 VRSTE MOŠKIH SKUPIN

Podpora, tako svetovalna kot tudi terapevtska, se znotraj moških skupin razvija v več različnih smeri. Če naštejem le nekatere od njih:

- poezijska terapija s skupino emocionalno izoliranih moških (Bresler, 1982),
- skupine za moške, ki imajo težave z nasilnim vedenjem v javnosti, se pretepajo (Caplan in Thomas, 1995; Editorial Submission, 1983; Getzel, 2014; Purdy in Nickle, 1982; Saunders, 2008),
- moške skupine za zdravljenje nasilja v družini (Babcock, Green in Robie, 2004; Bern in Bern, 1984; Caplan in Thomas, 1995; Chovanec, 2009; Finn, 1985; Getzel, 2014),
- moška vloga in mastektomija; podporne skupine in prilagajanje moških (Sabo, Brown in Smith, 1986),
- podporna skupina za moške v partnerski zvezi (Guarnaschelli, 1994),
- skupina za mlade moške »na ulici« (Pollio, 1995),
- skupina za bodoče očete (Levant, 1996),
- skupina za moške, ki so še v zaporu ali pa so bili izpuščeni iz zapora (Lazur, 1996),
- skupina za moške s težavami in zlorabo substanc (Calamari, Cox in Roth, 1996),
- skupina za moške, ki so bili žrtve zlorabe v otroštvu (Gartner, 1997; Sharpe, Selley, Low in Hall, 2001),
- terapevtsko podporna skupina za moške z virusom HIV in težavami z zasvojenostjo z drogami (McVinney in Hamid, 2003),
- skupina za moške, ki obiskujejo podporne skupine oseb z rakom prostate (Katz in dr., 2002),
- skupina za moške, ki želijo poglobiti vlogo očeta in skrbnika (Glynn in Dale, 2016; Nicholas, McNeill, Montgomery, Stapleford in McClure, 2004),
- skupina za najstnike (Kiselica, 2005),
- skupina za moške v razhodu ali ločitvi (Nahon in Lander, 2008, 2010),
- skupina za moške, ki se soočajo z brezposelnostjo (Murphey in Shillingford, 2012),
- skupina za moške, ki se želijo vključiti v skupinski pristop zaradi osebnostne rasti (Rabinowitz, 2014a),
- moške skupine za iskanje pomena pri prehodu v pokoj (Heisel, 2018).

2.3 MOŠKI KROGI

ManKind Project je globalna mreža neprofitnih organizacij, osredotočenih na sodobno moško iniciacijo, samozavedanje in osebnostno rast. Dlje časa je prisoten v dvanajstih državah po vsem svetu, v sedmih pa se uvaja. Izvira iz moškega gibanja v zgodnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja in v veliki meri temelji na delih Roberta Blyja, Roberta L. Moora in Douglasa Gilletta. Leta 1984 so Rich Tosi, Bill Kauth ter socialni delavec, terapevt, avtor in univerzitetni profesor Ron Hering izvedli izkustveni vikend za moške, imenovan *Wildman Weekend*, ki so ga pozneje preimenovali v *The New Warrior Training*. Med moškimi se je pokazalo veliko zanimanje za tovrstno usposabljanje, zato so ustanovili organizacijo *New Warrior Network*, ki je pozneje postala *The ManKind Project*.

Bill Kauth je napisal tudi knjigo *A circle of man - The Original Manual for Men's Support Groups*, ki ima sedaj že peti ponatis (Kauth, 2015). Avtor v knjigi predstavi temeljna navodila za oblikovanje in vodenje moških v skupini oziroma v t. i. *moških krogih.*

2.4 TEMELJNA VPRAŠANJA, KI JIH OBRAVNAVAJO MOŠKE SKUPINE

Moške skupine, še posebej tiste, ki so namenjene določeni problematiki, se pogosto osredotočajo na soočanje s težavo, zaradi katere so se moški vključili v obravnavo.

Moške, ki so odraščali in bivajo v okolju, kjer je moški avtonomen, se izogiba izražanju čustev in je nezaupljiv do intimnosti, je težko nagovoriti, da odprto delijo vsebine drug z drugim. Zato je za vodjo skupine še toliko pomembneje, da razume bistveno dinamiko moške skupine (Rabinowitz, 2014a, str. 56). V splošnem ni veliko okolij, v katerih bi bilo moškim varno izražati čustva, kajti socializacija moških je oziroma še poteka v smeri tekmovalnosti. Pri temah, kjer bi bili moški ranljivi (na primer spolnost in odnosi), se je namreč izkazalo, da moški uporabljajo veliko pretiravanja in konstruktov, kar vodi v zmanjševanje ranljivosti (Kilmartin, 1994). V skupini je za moške izziv, da presežejo tovrstno dinamiko. V začetnih srečanjih se zato pogosto pokažejo težave na področju tekmovalnosti in zaupanja. Naloga vodje pa je tudi spodbujati čustveno podporo s postopnim poglabljanjem delitve in izmenjave, naslavljati čustvene obrambe in odpore, torej ustvarjati varnejše in intimnejše skupinsko okolje

(Rabinowitz, 2005). Howes (2018) čustvene obrambe poimenuje tudi kot t. i. »maske moškosti« in pravi, da so pogosto povezane s strahom pred ranljivostjo in pristnostjo.

Večina moških, ki pridejo v skupino, je izolirana, zato je ena od ključnih razsežnosti izkušnje v moški skupini pridobiti občutek tovarištva in spoštovanja med udeleženci (Rabinowitz, 2005). S spodbujanjem izmenjave zgodb in prikazovanjem življenja vsakega moškega kot »potovanja heroja« moški v skupini znova pridobijo občutek, da je njihovo življenje pomembno (Campbell, 2009). Osredotočenost na eksistencialne teme v moški skupini je uspešen način, da si moški s podporo drugih moških povrnejo voljo do odločitve za življenje (Nahon in Lander, 2008).

Socializacija mnogih moških temelji na povezovanju z akcijo in dejanji ter manj s pogovorom. Še posebej v začetnih fazah srečanj skupine lahko vodja zato to dinamiko uporabi pri spodbujanju moških k medsebojnemu povezovanju (Garfield, 2010). Skupinske vaje z dejavnostmi, kot so neverbalna komunikacija, uporaba vodene imaginacije, kreativno umetniško ustvarjanje, bobnanje, udarjanje po blazinah ali boksarski vreči, igra vlog ali odzivanje na filmske posnetke, so načini, kako moški lažje izstopijo iz t. i. cone udobja, ki jih varuje pred povezanostjo in ranljivostjo v odnosih (Rabinowitz in Cochran, 2002).

Moška skupina lahko nudi prostor za spoprijemanje z medosebnimi konflikti in njihovo reševanje (Garfield, 2010). Da bi zmanjšali takojšen konflikt, so se mnogi moški naučili izogibanja v odnosih, vendar jim ta molk prinaša dolgoročne (negativne) posledice, vključno z nakopičeno jezo in depresijo (Rabinowitz, 2005). Ta trenutna čustvena stanja so pogosto odsev vzorcev iz otroštva in dinamike v primarni družini (Rabinowitz, 2014a). Vodje skupine lahko pomagajo moškim pri reševanju trenutnih konfliktov tudi z uporabo tehnik psihodrame, da bi odigrali pretekle dinamike v odnosih in jih hkrati povezali z medosebnimi težavami znotraj trenutne situacije v skupini (Rabinowitz, 2005).

Rabinowitz (2014a, str. 56–57) priporoča, da se tudi v specifičnih moških skupinah, ki se srečujejo zaradi določene problematike, nagovorijo teme, povezane z moškostjo:

1. *Kaj pomeni biti moški:* Skoraj vsak tip moške skupine se spopada tako z negativnimi vidiki moškosti kot tudi s pozitivnimi. Skupina lahko pogosto kritizira škodljive vidike vloge moškega, a tudi prepozna pozitivne vidike biti moški. Primeri vključujejo razgovore o tekmovalnosti, pogumu, avtonomiji in izražanju ranljivosti.
2. *Javni in intimni jaz:* Veliko skupin razpravlja, kako se pričakovanja in vedenje moških razlikujejo, kadar so v javnih okoljih in kadar so v bolj zasebnem in intimnem okolju. Moški pogosto opisujejo, kako se zaščitijo z izkazovanjem moči in samozavesti, medtem ko v sebi čutijo strah, ne-varnost in negotovost.

3. *Povezava uma in telesa:* Načine, s katerimi moški bodisi telo potiskajo v stres ali pa ga ignorirajo, je lahko prepoznati. Vprašanja zdravja, učenje hobijev in načinov sprostitve ter dovoliti si čas za skrb zase so osrednjega pomena v teh diskusijah. Pogosta tematika v skupinah starejših moških so tudi fizične in psihične posledice staranja.
4. *Samoobtoževanje in osramočenost oziroma sram:* Na poglobljenih ravneh moške identitete se morajo moški soočiti s sporočili, ki jih govorijo sami sebi. Pogoste ostre samokritike so mnogokrat povezane z neupoštevanjem notranjih skript oziroma ponotranjenih družbenih norm idealnega moškega in tudi z zaznanimi pričakovanji drugih v okolju. Mnoga sporočila izvirajo iz travmatičnih izkušenj v otroštvu, občutkov izdaje ter neupoštevanja in s tem izgube nedolžnosti v procesu odraščanja.
5. *Izgube:* Moški pogosto minimalizirajo vpliv izgub na svoje življenje. V moških skupinah imajo udeleženci priložnost ponovno pogledati pretekle izgube, vključno z odnosi in izgubljenimi priložnostmi.
6. *Smisel v življenju*: Razprava o namenu in pomenu življenja je sestavni del moške skupine. Moškim daje čas, da razmislijo o svojem življenju, obudijo strasti in se spomnijo sebe, kaj jim je najpomembnejše. Ker večina moških ne govori odkrito ali z globino zunaj tega okolja, je pomembno, da so univerzalne resnice o smrtnosti, ustvarjalnosti in iskanju namena v središču poglobljenega skupinskega procesa .

Konec koncev so glavna korist moške skupine sprejemanje, validacija in podpora, ki jih prejme vsak član. Čeprav so na srečanjih skupine prisotni težki trenutki, smeh in izkušnja ranljivosti, je izkušnja udobja tisti pomemben element, ki ga moški lahko pridobi s pogovorom o resničnih težavah v svojem življenju (Rabinowitz, 2014a, str. 57).

Zaradi omejitev obsega magistrskega dela sem določene podrobnosti delovanja moške skupine premestil v priloge. V Prilogi 2 je podrobneje opisan proces pridobivanja, vključevanja in motiviranja članov skupine. V Prilogi 3 so zajete faze terapevtske skupine. V Prilogi 4 so opisane specifične težave in navedena priporočila za vodenje skupin za moške. V Prilogi 5 so tudi kratek povzetek zgodovine nastanka skupin, namenjenih moškim, v Sloveniji ter seznam in opis trenutno delujočih skupin.

3 SAMOPODOBA

Samopodobo lahko uvodoma opredelimo kot predstavo o samem sebi oziroma ustvarjanje pojmovanja samega sebe (Musek, 1999, str. 233). Nadalje Musek (1985, str. 344–345) predstavlja samopodobo v perspektivi treh področij jaza:

- duhovno – predstave o sebi kot miselnem in duhovnem bitju,
- telesno – s pojmovanji in dojemanjem svojega telesa,
- socialno – predstave, kaj o osebi menijo drugi in kako naj sebe pokaže drugim.

Podobno samopodobo razmeji avtorica Kobal Grum (2001, str. 25). Po njenem mnenju je samopodoba okvir psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti. Pojem samopodobe opiše kot množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe in v ta razmerja vstopa postopoma (s pomočjo predstav, občutkov, vrednotenj in ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnanosti in ravnanj, ki jih najprej v družinskem odnosih, nato pa preko širšega okolja razvija že od svojega zgodnjega otroštva (Kobal Grum, 2001, str. 17)). Branden (2004) opredeli samopodobo kot vsoto samoučinkovitosti oziroma zaupanja v lastne spodobnosti in samospoštovanja oziroma zaupanja v lastne vrednosti. Nekateri drugi avtorji (Marsh, Byrne in Shavelson, 1988, str. 366–368) pa so samopodobo opredelili tudi širše, in sicer kot skupek samozaznav, ki jih posameznik oblikuje v interakcijah s pomembnimi drugimi z lastnostmi, ki si jih pripisuje na osnovi splošnih izkustev svojega družbenega okolja.

Samopodoba v pojmovnem kontekstu obrambnih mehanizmov zavzema vlogo referenčnega okvirja. Oseba namreč na zavestni in nezavedni ravni primerja informacije o sebi in jih usklajuje s kriteriji, ki ustrezajo njeni samopodobi oziroma njenemu notranjemu modelu. V tem kontekstu je samopodoba interpretativni »*filter*«, skozi katerega oseba dojema svet okoli sebe, svoje odnose in druge informacije, ki so zato zaznamovane z lastnim dojemanjem, izkušnjami in doživljanjem osebe. Bolj ko ima oseba »izkrivljeno« samopodobo, večje so lahko razlike med informacijami, kakršne oseba vidi, in informacijami, kakršne so v »realnosti«. Odzivi, ki jih ima oseba na »*popačene*« informacije, so temu ustrezni, zato lahko v tem kontekstu govorimo o upravljavski, menedžerski vlogi samopodobe (Musek, 1993, str. 348). Za osebo to lahko pomeni, da njeno doživljanje same sebe zaznamuje tudi njeno doživljanje odnosov, kot tudi, na kakšen način vstopa v odnose. Zelo lahko zaznamuje tudi njeno doživljanje lastnih

sposobnosti in če se na primer oseba doživlja da za določeno področje nima znanja ali nima sposobnosti, bo verjetno do tega področje v življenju doživljala odpor ali pa se mu bo izogibala.

Obdobje adolescence je kritično obdobje pri razvoju samopodobe in je tudi najbolj kritično obdobje v razvoju socialne anksiozne motnje (Hofmann in DiBartolo, 2001, str. 53; Knappe, Beesdo-Baum in Wittchen, 2010, str. 857–859).

Pozitivna samopodoba se kaže kot doživljanje samega sebe kot vrednega in spoštovanega. Osebe s pozitivno samopodobo v težjih socialnih situacijah, ko so na primer izpostavljene, naredijo kakšno napako, ob soočenju z drugimi osebami in ko doživljajo težja čutenja (jezo, strah, krivdo, razočaranje, ponižanje, sram), vseeno ohranijo občutek lastne vrednosti in samospoštovanja (Mellody, 2003, str. 7–8). Občasnega neuspeha taka oseba ne doživlja kot osebni poraz kljub dvomom in notranjim stiskam, ki jih ob tem doživlja.

Pozitivna samopodoba se lahko razvije v družinskem okolju, ki svojim članom nudi svobodo, da smejo čutiti, kar čutijo, misliti, kar mislijo, in izraziti svoje doživljanje in svoje misli bližnjim brez njihove kritike (Bradshaw, 1990, str. 52–57).

4 REGULACIJA AFEKTA

Regulacijo afekta lahko opredelimo kot »*mehanizem prevajanja čustvenih impulzov v telesne in obratno*« (Kompan Erzar, 2003). Otroku, na primer, čustveni impulzi pomagajo tako, da mu posredujejo informacijo, kdaj naj z neko aktivnostjo nadaljuje ali jo prekine, ali naj se osebi približa ali naj se raje oddalji, pri kateri osebi naj poišče stik, kje je varno in kje ni ter kako naj se zavaruje (Mirt Čampa, 2018).

Briere (Briere, 2002; Briere in Spinazzola, 2005) opredeli regulacijo afekta kot »*posameznikovo sposobnost nadzorovati in tolerirati močne (posebej negativne) afekte, ne da bi se zatekel k strategijam izogibanja, kot so disociacija, zloraba substanc ali zunanja vedenja zmanjševanja napetosti*«. Poteka lahko kot samoregulacija ali pa kot medosebna regulacija (Sloan in Kring, 2007, str. 314). Z njo neobvladljiva čustva postanejo bolj obvladljiva (Siegel, 2014), vključuje pa tako samodejne oziroma nezavedne strategije kot zavestne (Sloan in Kring, 2007, str. 314). Je mehanizem, ki je prisoten v vseh odnosih in je bistveni del notranjepsihičnega, mentalnega in organskega doživljanja (Gostečnik, 2012). Regulacija afekta je način iskanja ravnovesja, kako neki afekt pomiriti, da postane bolj sprejemljiv in obvladljiv (Gostečnik, 2011, str. 73). V disreguliranih stanjih oseba namreč izgubi sposobnost racionalnega razmišljanja, fleksibilnega odzivanja in samorefleksije (Siegel, 2014).

Notranja psihična matrica je v veliki meri zaznamovana z odnosi iz zelo zgodnjega otroštva ali s travmatičnimi odnosi, ki se z mehanizmom projekcijsko-introjekcijske identifikacije znova pojavljajo v sedanjosti (Scharff, 2010, str. 133). Bowlby (1988) navaja, da se ta sposobnost začne razvijati v zgodnjih letih življenja in nadaljuje še tudi v mladostništvu in odraslosti.

Diferenciacija selfa na intrapsihični ravni v okviru družinske sistemske teorije vključuje sposobnost razlikovanja čustvenih procesov od intelektualnih (Peleg-Popko, 2002, str. 356). Večja diferenciacija omogoča boljše zavedanje samega sebe in ohranja občutek jaza v intenzivnih čustvenih odnosih ali v negotovih situacijah (Bowen, 1978). Omogoča tudi zmanjšati lastni strah in povečati zmožnost biti manj obremenjen s tesnobnostjo drugih (Schnarch, 1997).

Oseba, ki je bolje diferencirana, je sposobna vzdrževati intimnost v odnosih in tudi obdržati jasen občutek svoje individualne identitete (Hemming, Blackmer in Searight, 2012, str. 34). Na medosebnem področju se diferenciacija navezuje na sposobnost občutenja avtonomije od drugih oseb in intimnosti z drugimi osebami (Mirt Čampa, 2018). Bolj diferencirane osebe se

nagibajo k večji avtonomiji v svojih odnosih z manj doživljanja izčrpljujočih strahov in anksioznosti zaradi zapuščenosti ter doživljajo več intimnosti brez občutkov dušenja (Bowen, 1978).

Koncept regulacije afekta sestavljajo naslednji elementi (Gratz in Roemer, 2004):

1. *zavedanje in razumevanje čustev*: učinkovita regulacija čustev vsebuje spremljanje, ocenjevanje in spreminjanje čustvene izkušnje, pri čemer je poudarjen pomen samega zavedanja in razumevanja lastnih čustev,
2. *sprejemanje emocij*: izogibanje neželenim čustvom in mislim lahko poveča psihološko vznemirjenje in disregulacijo čustev,
3. *zmožnost nadzorovanja impulzivnih vedenj* in ravnanje v skladu z želenimi cilji pri izkušanju negativnih čustev,
4. *zmožnost fleksibilne uporabe situacijsko primernih strategij regulacije afekta*, pri čemer posameznik uravnava čustvene odzive, da doseže svoje cilje in izpolni zahteve določene situacije, in je zmožen spreminjati intenzivnost ali dolžino trajanja afekta.

Avtorja Gratz in Roemer sta oblikovala tudi vprašalnik *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, ki sem ga uporabil tudi v svoji raziskavi (2004).

5 OSEBNA UČINKOVITOST

Učinkovitost v življenju je verjetno med ključnimi področji za vsakega človeka. Vendar učinkovitost ni le ena sama dimenzija in ne določa je le družbena ali fizična spretnost. Zelo obsežen pregled raziskav je pokazal, da se razsežnosti, ki se redno pojavljajo v literaturi, zdijo kritične za splošno učinkovitost, zato sta avtorja Richards in Neill razvila lestvico *Pregled osebne učinkovitosti* (*Review of personal effectiveness - with locus of control – ROPELOC*), da bi ugotovila ključne akcije in vedenja, ki kažejo na posameznikovo učinkovitost na različnih področjih (Richards in Neill, 2000).

Richards, Ellis in Neill (2002, str. 2) so pojem osebne učinkovitosti razdelili na pet področij:

1) osebne zmožnosti in prepričanja:
   a) samozaupanje (zaupanje in prepričanje v osebne zmožnosti biti uspešen),
   b) samoučinkovitost (sposobnost obvladati stvari in najti rešitve v težkih situacijah),
   c) upravljanje s stresom (samonadzor in umirjenost v stresnih situacijah),
   d) odprto mišljenje (odprtost in prilagodljivost pri mišljenju in idejah),
2) socialne zmožnosti:
   a) socialna učinkovitost (kompetenca in učinkovitost pri komunikaciji in delovanju v socialnih situacijah),
   b) kooperativno timsko delo (kooperacija v timskih situacijah),
   c) sposobnost vodenja,
3) organizacijske spretnosti:
   a) časovna učinkovitost (učinkovito planiranje in uporaba časa),
   b) iskanje kakovosti (vlaganje truda v doseganje najboljših možnih rezultatov),
   c) spoprijemanje s spremembami,
4) splošna učinkovitost:
   a) aktivna vključenost,
   b) mera splošne učinkovitosti v različnih vidikih življenja,
5) lokus nadzora:
   a) lokus (mesto) notranjega nadzora,
   b) lokus (mesto) zunanjega nadzora.

V Prilogi 1 so predstavljeni posamezni elementi po glavnih področjih osebne učinkovitosti.

6 UPORABLJENI TERAPEVTSKI PRISTOPI

Terapevtski proces skupine za moške, katerega osnovne značilnosti so prikazane v empiričnem delu raziskave, je temeljil na modelu *relacijske družinske terapije* (Gostečnik, 2004) z elementi *k rešitvi usmerjene kratkotrajne terapije* (Mešl, 2018), *kognitivne vedenjske terapije* (Barlow, Allen in Choate, 2016) in *čuječnosti (Černetič, 2005)*. Podobno integracijo terapevtskih pristopov sem skupaj s sovodjo že uporabil v terapevtski skupini za osebe, ki se soočajo s socialno anksioznostjo. Slednja je bila raziskana v okviru doktorske disertacije (Čampa, 2018), zato bodo v nadaljevanju predstavljeni le ključni temelji uporabljenih pristopov.

Podpoglavji Relacijska družinska terapija in Čuječnost sem povzel po lastni disertaciji (Čampa, 2018).

6.1 RELACIJSKA DRUŽINSKA TERAPIJA

Originalnost in izvirnost relacijske družinske terapije sta v sintezi in integraciji relacijskega modela, ki ga je razvil Mitchell (2001; 2003), z medosebno (Cummings in Davies, 2010), sistemsko (Macfarlane, 2014; Scharff, 2006) in psiho-biološko dinamiko (Fonagy, 2007; Schore, 2003).

V okviru relacijskih teorij modela so združene tri teorije: objekt-relacijska teorija, psihologija jaza in interpersonalna analiza (Gostečnik 2004, str. 317–345; 2011, str. 41–43). Relacijska družinska terapija naslavlja in predeluje podobe o sebi, se osredotoča na razvoj posameznikovega jaza, njegovih notranjepsihičnih podob in temeljnih afektov, ki so nastali v otroštvu na podlagi njegovih primarnih odnosov oziroma odnosov s pomembnimi drugimi. Za razumevanje posameznika in njegovih odnosov je pomembno raziskati afekte in podobe o sebi ter razumeti vpliv zgodnjih odnosov v primarni družini, ki so oblikovali intrapsihični svet, doživljanje in samopodobo posameznika (Gostečnik, 2004, str. 36–37).

Objekt-relacijska teorija, integrirana v model relacijske družinske terapije, predvsem odkriva vpliv zgodnjih objektov (staršev ali druge pomembne osebe) v obliki notranjepsihičnih podob, ki so kreirale notranje odnose v posamezniku in se v sedanjosti ponavljajo v afektivnih navezavah z drugimi osebami (partnerji, otroki). Sedanja matrica odnosov spominja na intrapsihične podobe posameznika in zato ostaja temeljni način regulacije afekta. Na slednjem

temelji afektivni psihični konstrukt iz zgodnjih odnosov s pomembnimi drugimi, spodbujen z mehanizmom introjekcijsko-projekcijske identifikacije. Relacijska družinska terapija to ovrednoti kot obrambo pred bolečimi občutji zavrženosti, odvečnosti, in poskuša v sedanjosti zgraditi posamezniku nov sistem odnosov (Gostečnik 2004, str. 36; 2011, str. 78–79).

S pomočjo psihologije jaza se relacijska družinska terapija osredotoča na razvoj posameznikovega jaza in njegovih notranjepsihičnih podob, ki so nastale na podlagi primarnih odnosov v njegovi izvirni družini ter na teh afektivnih odnosih ustvarile določeno samopodobo posameznika. Tudi tu gre za način regulacije afekta, ki usmerja posameznikovo dojemanje sebe in obenem tudi drugih ter preko mehanizma projekcijsko-introjekcijske identifikacije vzdržuje določene primarne afektivne tone samodojemanja. Ti so lahko tudi skrajno destruktivni in jih je treba na novo ustvariti (Gostečnik 2004, str. 36; 2011, str. 79).

Tretja relacijska teorija, ki jo vključuje model relacijske družinske terapije, je interpersonalna analiza, na podlagi katere se v relacijski družinski terapiji raziskujejo temeljni afekti v sistemu, način regulacije afekta ter kako se slednji prenaša na posameznika in na njegove medosebne interakcije. Razgraditi skuša projekcijsko-introjekcijski obrambni mehanizem, ki vzdržuje afektivni psihični konstrukt nepredirnih blokad (Gostečnik 2004, str. 36; 2011, str. 78). Otrok se v primarnem, zgodnjem odnosu s starši nauči modelov notranjepsihičnega doživljanja sebe in drugih oseb, ki naj bi mu nudile osnovne občutke varnosti, pripadnosti in navezanosti. Podobne občutke je mogoče zaslediti tudi v drugih odnosih, zlasti v bližnjih, ko se med dvema osebama medsebojno ustvarja, vzbuja in stalno ponavlja njuna dinamika iz primarnih odnosov. Kadar otroku niso omogočene razmere, v katerih bi doživljal občutke varnosti in topline, lahko oblikuje disfunkcionalne oz. neučinkovite notranje modele, ki se odražajo tudi v sedanjih odnosih (Gostečnik, 2004, str. 322).

Relacijska družinska terapija tako integrira predpostavke objekt-relacijske teorije, psihologije jaza in interpersonalne teorije z elementi sistemskih teorij, pri čemer se upoštevajo osnovna načela delovanja družine kot sistema (Gostečnik, 2011, str. 107).

Osnovna predpostavka modela relacijske družinske terapije je, da je vsak odnos utemeljen na vzajemnem afektu. Le-ta preko ustvarjene interpersonalne dinamike izoblikuje specifično medosebno matriko, ki se skupaj s temeljnim afektom ponavlja ter ohranja iz temeljne potrebe po ohranitvi, kontinuiteti, povezanosti in pripadnosti osebnemu svetu odnosov in domačnosti, ki jo nudijo poznane oblike odnosov (Gostečnik, 2004, str. 15). Intrapsihična matrika z zapisanimi vzorci se ohranja na podlagi relacijskih mehanizmov projekcijsko-introjekcijske identifikacije, kompulzivnega ponavljanja in dinamik temeljnega afekta, telesnih senzacij,

afektivnega psihičnega konstrukta in regulacije afekta (Gostečnik, Battelino in Gerjolj, 2012, str. 43). Jedro relacijske družinske terapije predstavljajo raziskovanje in odkrivanje, na kateri ravni so korenine določenega problema, ter razrešitev na vseh treh ravneh (Gostečnik, 2004, str. 16).

V relacijski družinski terapiji je regulacija afekta eden od njenih temeljnih sestavnih delov, saj terapevt s pomočjo regulacije afekta skuša regulirati temeljni afekt, ki ohranja odnose v njihovi nefunkcionalni in patološki obliki. Terapevt ob tem predpostavlja, da je te arhaične psihične vsebine in zaplete v terapevtskem odnosu mogoče razrešiti tako, da se najprej prebudijo, naredijo poznane, nato pa se z varnim terapevtskim odnosom, vzpostavljenim s posameznikom, parom ali družino, z regulacijo težkih in bolečih afektov spremeni osnovni sistem regulacije afekta (Gostečnik, 2011, str. 74). Pri tem je terapevt usmerjen v to, da posamezniku pomaga ustvariti kakovostnejše in bolj funkcionalne odnose.

6.2 K REŠITVI USMERJENA KRATKOTRAJNA TERAPIJA

K rešitvi usmerjen terapevtski pristop (angl. *solution focused brief therapy*) temelji na premisi, da v terapevtskem pogovoru ni poudarek na reševanju problemov, temveč na soustvarjanju rešitev (Čačinovič Vogrinčič, 2010; DeJong in Berg, 2002; Mešl, 2018). Avtorja tega pristopa Insoo Kim Berg in Steve de Shazer sta kot izhodišče navedla, da k rešitvi usmerjen pristop izhaja iz novega načina razmišljanja, drugačnega poslušanja, drugačnega postavljanja vprašanj in odzivanja na to, kar sogovornik pripoveduje. Vsa pozornost pri tem je namenjena razvijanju podrobne slike želenega izida in odkrivanju virov, da bi to lahko uresničili (Iveson, 2002). Ta pristop štejemo med sistemske psihoterapije, je socialnokonstrukcionistični in postmoderni pristop (Možina, Štajduhar, Kačič in Šugman Bohinc, 2011).

K rešitvi usmerjeni terapevti izhajajo iz filozofskega prepričanja, da imajo ljudje neločljive zmožnosti, vire ter moč za okrevanje in za samospremembo. Terapevti upoštevajo in spoštujejo zmožnosti osebe, da reši svoje probleme, svojo vlogo pa vidijo v tem, da ustvarijo kontekst, v katerem se to lahko zgodi. Ta pristop ni usmerjen k patologiji, ni utemeljen na nobeni psihološki teoriji (osebnosti, patologije, psihološkega razvoja idr.), ki bi ji pripisovali univerzalno, objektivno vrednost in terapevti ne razumejo problemov kot nekaj nespremenljivega (Franklin, 1999, str. 106).

Osnovni koraki k rešitvi usmerjene terapije so (DeJong in Berg, 2002):

- opis problema,
- razvijanje dobro opredeljenih ciljev,
- raziskovanje izjem,
- povratna informacija ob koncu pogovora,
- evalviranje uporabnikovega napredka.

Ključni elementi *k rešitvi usmerjene, kratke družinske terapije* so naslednji (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 40–42):

- raziskovanje uporabnikovega življenja,
- zbrati kratek opis problema,
- postavljanje odnosnih vprašanj,
- raziskovanje izjem,
- uporaba lestvic,
- uporaba vprašanj, ki spodbujajo ravnanja obvladanja in motivacije,
- vprašanja čudeža,
- pogajanje o spremembi,
- dajanje komplimentov in nalog.

DeJong in Berg (2002) menita, da k rešitvi usmerjen pristop izhaja iz temeljnih vrednot sodobnega socialnega dela, in pri temu izpostavljata naslednja načela:

- spoštovanje človekovega dostojanstva,
- individualizirana pomoč,
- spodbujanje razvoja uporabnikove vizije,
- graditev na uporabnikovih močeh,
- spodbujanje uporabnikove participacije,
- maksimiziranje samoodločanja,
- spodbujanje razvoja prenosljivosti,
- maksimiziranje opolnomočenja uporabnika,
- varovanje zaupnosti,
- promoviranje normalizacije,
- redno spremljanje spremembe.

Model(i) k rešitvi usmerjene terapije vsebujejo niz faz, ki jih terapevt v procesu dela uporabi. Te sekvence niso nujno zaporedne in njihovo zaporedje lahko terapevt spreminja. Vendar pa morajo biti v pogovoru uporabljene vsaj tri glavne sekvence, da se terapija pojmuje kot usmerjena k rešitvi. Te so uporaba vprašanja čudeža, uporaba lestvice ter komplimenti in naloge.

6.3 ČUJEČNOST

V zadnjih letih se v terapevtsko obravnavo, tako individualno kot skupinsko, vključujejo elementi čuječnosti. Čuječnost pomaga osebam pridobiti večji nadzor nad telesnimi odzivi, boljšo koncentracijo, večje zavedanje svojega telesa in zmanjšati telesne simptome socialne anksioznosti, kot so nehoteno zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje in čezmerno potenje (Kocovski, Fleming, Hawley, Ho in Antony, 2015).

Čuječnost se nanaša na jasno zaznavanje in neobsojajoče sprejemanje dogajanja v sedanjem trenutku. Ideja je, da vidimo stvari takšne, kakršne so, nič več in nič manj, da se lahko odzovemo s sočutjem. Da smo lahko sočutni do samega sebe, se potrebujemo zavedati lastnega doživljanja, tudi težkega. To je precej težka naloga, saj smo programirani, da se izognemo bolečini. Vendar je to veščino mogoče razvijati s prakso, kot je meditacija (Mirt Čampa, 2018).

V zadnjih desetih letih so različne psihoterapevtske smeri v svoje obravnave anksioznih in depresivnih motenj integrirale elemente čuječnosti (angl. *mindfulness*). Arzenšek (2015) čuječnost uvršča med strokovna ravnanja, ki so povezana s koncepti pozitivne psihologije in tradicionalnih vzhodnjaških duhovnih disciplin. Raziskave kažejo vrsto pozitivnih učinkov vadbe čuječnosti: od boljšega uravnavanja emocionalnih stanj, zmanjšanja stresa in anksioznosti do izboljšanja samozavesti, zadovoljstva in umirjenosti (Brown, Marquis in Guiffrida, 2013; Sauer in dr., 2013; Sirois in Tosti, 2012). Nekatere tehnike s področja čuječnosti so: osredotočeno opazovanje svojih misli, opazovanje svojih telesnih afektov, daljša osredotočenost na katerega od petih čutov, opazovanje določenih področij svojega telesa, opazovanje stika med podplati in tlemi, opazovanje lastnega diha, osredotočeno opazovanje predmeta v prostoru.

6.4 INTEGRACIJA TERAPEVTSKIH PRISTOPOV

V terapevtskem programu so bili posamezni pristopi uporabljeni glede na strukturo in kontekst. Elementi čuječnosti so se uporabljali tekom celotnega srečanja oziroma procesa, sva pa podobno, kot tudi v terapevtski skupini, ki je bila predmet študije leta 2018 (Čampa, 2018), terapevta tudi v pričujočem programu na začetku posameznega srečanja z udeleženci izvajala različne oblike dihalnih tehnik, tehnik varnega prostora, čuječnostne vaje, različne oblike sproščanja, vaje pozornosti, kot je usmerjeno senzorično zaznavanje enega od petih čutov. Udeležence sva spodbujala, da so te vaje delali tudi doma ali si poiskali ustrezno drugo obliko vadbe. Nekatere raziskave so namreč pokazale, da stanje sproščenosti spodbuja predelovanje težjih čustev in da so tehnike predelovanja emocij učinkovitejše, če se izvajajo skupaj z globokim sproščanjem (Joy, Jose in Nayak, 2014, str. 90). Tudi van der Kolk (2015, str. 267–271) navaja pozitivne učinke izvajanja joge in tehnik sprememb dihanja pri regulaciji »od spodaj navzgor« (angl. *bottom-up regulation*) ter pri izboljšanju težav z depresijo in anksioznostjo. V kontekstu modela Relacijske družinske terapije je praksa čuječnosti podporni element regulacije afekta in pri osebi razvija oziroma krepi sposobnost samoregulacije afekta. Kadar je oseba v stiski ali se sooča s težjimi afekti je uporaba elementov čuječnosti tudi eden izmed možnih virov moči. Znotraj skupinskega terapevtskega procesa je prisotna tako koregulacija kot samoregulacija afektov. Koregulacija afekta je v ospredju tedaj, ko je uporabnik aktiven, je na vrsti za delitev in je v kontekstu odnosa med svetovalcem in uporabnikom, medtem ko so elementi samoregulacije še posebej izraziti kadar je uporabnik v vlogi poslušalca.

Model *Relacijske družinske terapije* je bilo temeljno izhodišče pri terapevtskem vodenju skupine, medtem ko sva se elementov *K rešitvi usmerjene kratkotrajne terapije* terapevta posluževala predvsem v primerih, kadar je bilo možno jasno opisati problem in razviti dobro opredeljene cilje.

V pristopu *K rešitvi usmerjena kratkotrajna terapija* pomagajoči upoštevajo in spoštujejo zmožnosti osebe, da reši svoje probleme, svojo vlogo pa vidijo v tem, da ustvarijo kontekst, v katerem se to lahko zgodi (Franklin, 1999, str. 106). Model *čuječnosti* se nanaša na jasno zaznavanje in neobsojajoče sprejemanje dogajanja v sedanjem trenutku. Pri modelu Relacijske *družinske terapije* je sicer nekoliko več predpostavk, toda podpora v terapevtskem procesu izhaja iz potreb, stisk in zmožnosti uporabnika. Kot vidimo, je vsem navedenem pristopom skupno to, da vsak na svoj specifičen način izhajajo iz osebe in njenega konteksta.

EMPIRIČNI DEL: PRETEŽNO KVALITATIVNA RAZISKAVA

7 FORMULACIJA PROBLEMA

Kot sem omenil v teoretičnem uvodu k pričujočemu magistrskemu delu, je bil konstrukt moškosti večje akademske pozornosti deležen šele v poznih sedemdesetih in zgodnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja (Tosh, 2013, str. 16–8), kar je pozneje od raziskav pojma ženskosti. Raziskave moškosti so dokaj mlado področje tudi družbenokritičnih analiz moških in moškosti v študijah spolov (Hrženjak, 2017). Enako lahko rečemo za usmerjeno podporo moškim, in to tako v Sloveniji kot tudi v svetu. Prototipne moške skupine sedanje dobe so prvič začele delovati v zgodnjih sedemdesetih letih (Flajs, 2004; Pleck in Sawyer, 1974). Tomaž Flajs je že leta 2004 pisal o ideji organiziranja tovrstne podpore za moške, a v tistem obdobju je bila v slovenskem prostoru še premočno prisotna stigma o psihoterapevtski podpori, še močneje pa glede predlagane oblike terapevtske skupine za moške (Flajs, 2004). Slednja je zaradi spolne homogenosti zanimiva za raziskovanje notranje dinamike, značilnosti procesa in tudi opaženih sprememb, nenazadnje pa dinamika odnosov znotraj varnega in v nekem smislu izoliranega okolja odraža odnose, ki so med moškimi trenutno prisotni v sedanjem času in našem okolju.

Osnovni namen raziskave je bil ustanoviti in spremljati pilotno terapevtsko skupino za moške ter prepoznati in prikazati zaznane spremembe na raziskovalnih področjih *samopodobe*, *težav pri regulaciji čustev* in *osebne učinkovitosti*. Podpora udeležencem skupine temelji na modelu *relacijske družinske terapije* (Gostečnik, 2004) z elementi *k rešitvi usmerjenega terapevtskega pristopa* (Čačinovič Vogrinčič, 2010; DeJong in Berg, 2002; Mešl, 2018; Šugman Bohinc, 2011) in *čuječnosti* (Černetič, 2005).

Raziskovalna vprašanja s tezami ali hipotezami

Za empirični del magistrske naloge, v okviru katerega sem raziskovalno spremljal terapevtsko moško skupino, sem postavil tri hipoteze in dve raziskovalni vprašanji:

Hipoteza 1: Obstajajo razlike v samooceni področja samopodobe pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na višjo samopodobo.

Hipoteza 2: Obstajajo razlike v samooceni področja osebne učinkovitosti pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na večjo osebno učinkovitost.

Hipoteza 3: Obstajajo razlike v samooceni področja regulacije čustev udeležencev pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na manj težav pri regulaciji čustev.

Raziskovalno vprašanje 1: Katere elemente v skupinski dinamiki bodo udeleženci v procesu obiskovanja skupine prepoznali kot njim pomembne?

Raziskovalno vprašanje 2: Katere podpirajoče dejavnike bodo udeleženci na srečanjih skupine prepoznali kot ključne v njihovem procesu podpore in doseganja želenih sprememb?

8 METODA, UDELEŽENCI IN POSTOPEK

8.1 VRSTA RAZISKAVE

Izvedena raziskava je pretežno kvalitativna oziroma kombinirana s kvantitativnimi instrumenti.

Kvalitativni del se nanaša na izvedbo polstrukturiranih intervjujev z udeleženci po zaključku programa. Intervjuji so bili transkriptirani ter analizirani in obdelani z uporabo kvalitativnih metod (Mesec, 1998).

Kvantitativni del se nanaša na uporabo samoocenjevalnih lestvic, ki so jih udeleženci izpolnili ob vstopu v program ter nato ob zaključku programa. Podatki so bili nato obdelani po načelih kvantitativnih metod.

8.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

V raziskavi so bile uporabljene slovenske različice naslednjih merskih instrumentov:

- *Rosenbergova lestvica samopodobe*; *Rosenberg Self Esteem scale – RSES* (Rosenberg, 1965),
- lestvica *Pregled osebne učinkovitosti*; *Review of personal effectiveness with locus of control – ROPELOC* (Richards in Neill, 2000),
- lestvica *Težave pri regulaciji čustev*; *Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS* (Gratz in Roemer, 2004).

Merski instrumenti so podrobneje predstavljeni v Prilogi 6.

8.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Udeležence za program sva vodji pridobivala od oktobra 2018 do januarja 2019 z objavami na spletnih straneh https://skupinazamoske.si/, https://terapevtska-pomoc.si/ in https://srcdljubljana.com/ ter na različnih družbenih omrežjih in spletnih portalih. Prijavljene udeležence sva uvodoma povabila na predhodni individualni intervju. Posebnih pogojev za

vključitev ni bilo, zaželeni so bili le motivacija in interes posameznika ter zavezanost k redni udeležbi.

V program se je vključilo sedem posameznikov, starih med 28 in 57 let. Vsi udeleženci so bili zaposleni ali samozaposleni. Šest udeležencev je bilo v partnerski zvezi in imajo otroke, en posameznik pa je bil ravno v procesu ločitve. Vsi udeleženci, ki so začeli obiskovati program, so ga tudi zaključili.

V uvodnem intervju sva vodji predstavila predvideni program, udeleženci pa svoja pričakovanja in želje glede sprememb, zaradi katerih se nameravajo udeležiti skupine. Skupaj z nama kot vodjema so želeli prepoznati, ali je predvideni program za njih primeren in ali lahko izrazijo svoje pomisleke in strahove. V uvodnem intervjuju so bili udeleženci seznanjeni tudi z raziskavo in njenimi posledicami, o prostovoljnosti udeležbe in možnih posledicah raziskave ter s programom in načinom dela.

Na prvem srečanju so udeleženci podpisali informirano soglasje (soglasje na podlagi obveščenosti) k terapevtskemu procesu ter informirano soglasje k sodelovanju v raziskavi. S podpisom slednjega so se strinjali, da se pridobljeni njihovi podatki lahko uporabijo v raziskovalne namene v skladu z raziskovalno etiko, ki velja na področju terapevtskega raziskovanja, pri čemer sta anonimnost in zaupnost zagotovljeni v skladu z etičnim kodeksom na tem področju. Vsi udeleženci so se v program in raziskavo udeležili prostovoljno.

Za nadaljevalni program so se odločili štirje udeleženci, od preostalih treh pa se eden ni odzval vabilu za sodelovanje v raziskavi. Trije udeleženci so bili v partnerski zvezi in so imeli družino, udeleženec, ki je bil v času udeležbe v začetnem programu v procesu ločitve, je bil v času trajanja nadaljevalne skupine samski.

8.4 ZBIRANJE PODATKOV

Ob začetku programa so udeleženci (N = 7) izpolnili tri samoocenjevalne lestvice, in sicer *Rosenbergovo lestvico samopodobe – RSES* (Rosenberg, 1965), lestvico *Težave pri regulaciji čustev – DERS* (Gratz in Roemer, 2004) in lestvico *Pregled osebne učinkovitosti – ROPELOC* (Richards in Neill, 2000). Te lestvice so udeleženci izpolnili tudi ob zaključku začetnega programa. Trije udeleženci nadaljevalnega programa so lestvice izpolnili še dvakrat, in sicer ob zaključku nadaljevalnega programu ter nato čez tri mesece. Na raziskovanih področjih sem tako poleg kvalitativnih metod na ta način ugotavljal merljive spremembe tudi s psihodiagnostičnimi pripomočki.

Po zaključenem programu skupinskih srečanj sva vodji udeležence za namen raziskave povabili na polstrukturiran intervju, ki je služil kot povratna informacija o raziskavi in procesu. Intervjuji so bili posneti in nato transkribirani. Udeleženci so imeli možnost navesti svoje doživljanje procesa ter kaj bi pohvalili in kaj spremenili. Na srečanju sva vodji ovrednotila tudi njihov proces in zaznane spremembe ter jih spodbudila k nadaljevanju raziskovanja virov moči. V zaključnem polstrukturiranem intervjuju so bila vprašanja v veliki meri navezana tudi na spremembe, ki so jih udeleženci opazili med programom.

8.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Kvalitativni del raziskave

Vsebine zaključnih polstrukturiranih intervjujev z udeleženci so bile obdelane in analizirane v skladu s kvalitativnim pristopom metode *osnovane teorije* (angl. *grounded theory*) (Charmaz in Bryan, 2008, str. 374–376; Glaser in Strauss, 1967) *s strokovnimi kriteriji* (Mesec, 1998). S pomočjo odprtega in osnega kodiranja so potekale po naslednjih korakih:

1. Individualne polstrukturirane intervjuje, opravljene po zaključku programa, sem vodja (avtor magistrskega dela) snemal z diktafonom in nato transkribiral v besedilo. Pri prepisu so bila odstranjena mašila in v največji možni meri je bil ohranjen pogovorni jezik.
2. Vsebine sem nato razčlenil na dele in s tem dobil enote kodiranja (Mesec, 1998). Označil sem jih z zaporedno številko izjave ter jih prenesel v preglednice Excel.
3. Podatke sem obdelal in analiziral na način odprtega kodiranja. Kodam sem nato pripisal še kategorije ter pri nekaterih sklopih tudi nadkategorije in področja.

Primer odprtega kodiranja:

Koda	Oznaka	Besedilo
Večja sproščenost	A051	Vidim, da sem dosti bolj sproščen
Sproščenost v odnosu z drugimi	A052	še posebej v odnosu do drugih ljudi
Navezovanje stikov	A053	da lažje navezujem stike
Navezovanje stikov z moškimi	A054	da tudi z moškimi lažje navezujem stike
Sproščenost v odnosu z drugimi	A055	da se tudi drugi moški bolj sprostijo v moji družbi
Karizmatičnost	A056	da me vidijo kot bolj karizmatičnega
Boljša komunikacija	A057	in komunicirajo lažje z mano
Več komunikacije	A058	V tem kontekstu je ona v meni videla spremembo
Pogovor s partnerko	A059	Skratka glede tega sva mela cel kup nekih debat in jaz sem ji razlagal, da delamo na nek način vaje, ampak to

		je vseeno počasen proces, če hočeš čez vsa ta vprašanja.
Več komunikacije	A060	Mislim, da vidi velik napredek pri meni glede tega.
Veliko literature	A061	Mogoče se mi je zdelo, da je bilo malo preveč literature, jaz treh knjig se nisem niti še lotil, ampak sedaj vidim, da to ni tako pomembno, vidva data literaturo in mi se izobražujemo.
Izzivi v času izven srečanj skupine	A062	Glede domačih nalog sem potem vseeno uspel priti na zeleno vejo, da sem uspel sproti se temu posvetiti, včasih se mi je zdelo, da bom malo pozen, ampak potem sem se ujel.
Ko reče ne, je strah pred zavrnitvijo	A063	ne bo ob tebi, ko ga boš rabil
Dihalne tehnike	A064	začnem dihat
Na nekaj se oprijeti	B001	Osnova za prihod v skupino je bila, ne vem čisto točno – iskanje nečesa, na kar bi se lahko oprijel v tistem trenutku
Depresija	B002	ko sem bil najbolj v občutkih neke depresije
Negotovost	B003	neke nevednosti kako zdaj
Zlom družine	B004	vezano na samo situacijo zloma družine oziroma odnosa ali razmerja, ki sem ga imel
Na nekaj se oprijeti	B005	in je to pomenilo na nek način neko oprijemno bilko
Samorazvoj v skupini	B006	In pa na nek način vedenje, da grem v nek samorazvoj, ki sem ga že takrat dejansko na nek način čutil, ampak nisem še vedel, kaj se bo zgodilo
Deljenje lastne izkušnje	B007	... mi je dejansko eno svojo življenjsko izkušnjo povedal, kaj je takrat njemu pomagalo, in ko sem si prebral in pogledal, sem začutil, da to z mano na nek način resonira in da grem naprej v svojem razvoju tudi vezano na to zgodbo.
Pozitiven občutek	B008	Sam občutek je bil zelo pozitiven.
Zaprti krog	B009	To je bila prijetna izkušnja skupnosti in nekega zaprtega kroga
Občutek varnosti	B010	kot nek kontejner
Občutek varnosti	B011	v katerem si sposoben se lepo odpreti
Občutek varnosti	B012	dobiti občutek varnosti
Zadovoljstvo	B013	Če bi imel neka pričakovanja, bi jih verjetno presegel, glede na to, da pa ni bilo pričakovanj, je bila zgodba zelo pozitivna

4. Pridobljene podatke odprtega kodiranja sem nato uredil v osno kodiranje, pri čemer sem iskal povezave med kategorijami in kodami, ter jih razdelil v sklope po raziskovalnih področjih. Združil sem sorodne pojme znotraj posamezne kategorije, le-te pa uvrstil v nadkategorije in področja. Osno kodiranje je bilo nato uporabljeno kot izhodišče za pisanje poskusne teorije z razpravo.

Primer osnega kodiranja:

Nadkategorija	Kategorija	Koda	Številka kode
Samopodoba	Samopodoba	Dovolj dobro	E157
Samopodoba	Samopodoba	Izpolnitev želje	F047
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje mišljenja	E050
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	D023
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	D024
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	D025
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	E060
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje želja	E049
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje želja	E057
Samopodoba	Samopodoba	Karizmatičnost	A056
Samopodoba	Samopodoba	Manj občutka ogroženosti	D104
Samopodoba	Samopodoba	Manj občutka ogroženosti	D105
Samopodoba	Samopodoba	Manj samokritike	E086
Samopodoba	Samopodoba	Manj samokritike	G074
Samopodoba	Samopodoba	Občutek gotovosti	E020
Samopodoba	Samopodoba	Občutek lastne vrednosti	A029
Samopodoba	Samopodoba	Občutek lastne vrednosti	B058
Samopodoba	Samopodoba	Občutek lastne vrednosti	C100
Samopodoba	Samopodoba	Podpirajoča oblika odnosa do sebe in sprememb	D030
Samopodoba	Samopodoba	Pogrešanje skrbi zase	C065

Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Pogum za spremembe	D015
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Prenos in uporaba znanja	G016
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Vse je možno narediti	C010
Osebna učinkovitost	4.12 Notranji lokus nadzora	Notranji nadzor nad dogajanjem	D041
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus nadzora	Prevzemanje odgovornosti	E027
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus nadzora	Prevzemanje odgovornosti	E028
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus nadzora	Prevzemanje odgovornosti	E029
Osebna učinkovitost	4.13 Eksternalni lokus nadzora	Sprejemanje zunanjih dejavnikov	E110
Osebna učinkovitost	4.13 Eksternalni lokus nadzora	Sprejemanje zunanjih dejavnikov	E111
Osebna učinkovitost	4.13 Eksternalni lokus nadzora	Sprejemanje zunanjih dejavnikov	G076
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Aktivacija na poslovnem področju	D106
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Poslovna proaktivnost	D110

Predvsem zaradi **zagotovitve anonimnosti udeležencev** kot tudi zaradi obširnosti podatkov **izvirni transkripti in empirični podatki z zabeleženimi postopki kvalitativne analize niso vključeni v magistrsko delo**, temveč so shranjeni in so po dogovoru na voljo za vpogled pri meni kot avtorju raziskave.

Kvantitativni del raziskave

Kvantitativne podatke, pridobljene iz natisnjenih spletnih vprašalnikov, sem vnesel v Excel, v katerem sem izvedel statistično analizo. Izračunane so bile srednje vrednosti rezultatov, standardne deviacije, izvedene so bile primerjave srednjih vrednosti izpolnjenih lestvic ter izračunana velikost učinka Cohenov *d*.

Velikost učinka – Cohenov d

Razliko med vrednostmi na vseh treh lestvicah pred vstopom v program, po zaključku programa in po retestu sem prikazal z razlikami med srednjimi vrednostmi in z velikostjo učinka *d*. Mero velikost učinka nekateri avtorji priporočajo tedaj, kadar izračun statistik ni primeren, kot je to v mojem primeru, saj je število članov klinične skupine majhno in je stopnja razpršenosti velika (Cankar in Bajec, 2003, str. 102–109). Za izračun mere velikost učinka je bila tako uporabljena formula za Cohenov *d* (Cankar in Bajec, 2003, str. 103; Cohen, 1994), ki je prikazana v Prilogi 6.

.

9 PREDVIDENI NAČRT IN OPIS TERAPEVTSKE SKUPINE ZA MOŠKE

V terapevtski program, ki je temeljil na modelu relacijske družinske terapije (Gostečnik, 2004, 2011, 2013), so bili v skladu z modelom vključeni tudi posamezni elementi različnih terapevtskih pristopov in tehnik:

- elementi *k rešitvi usmerjenega terapevtskega pristopa* (Čačinovič Vogrinčič, 2010; DeJong in Berg, 2002; Mešl, 2018; Šugman Bohinc, 2011),
- elementi iz *kognitivno vedenjske terapije* (Barlow in dr., 2016),
- elementi iz *na čustva usmerjenih pristopov* (Greenberg in Paivio, 2003; Johnson, 2005),
- elementi *čuječnosti (Černetič, 2005; Siegel, 2010)*,
- *elementi skupinske terapije* (Yalom in Leszcz, 2005),
- specifične tematike in pristopi za delo z moškimi (Erzar, 2002; Flajs, 2004; Glover, 2001; Howes, 2018; Kauth, 2015).

Podobno integracijo terapevtskih pristopov sem uporabil že v terapevtski skupini za osebe, ki se soočajo s socialno anksioznostjo, in je bila raziskana tudi v okviru doktorske disertacije (Čampa, 2018).

Na podlagi teoretičnih izhodišč ter terapevtskih izkušenj pri vodenju terapevtskih skupin in tudi terapevtskem spremljanju moških v individualnih ali partnerskih procesih sem predhodno postavil predvideni okvirni načrt terapevtskega programa. Želel sem določiti dolgoročne oziroma splošne cilje terapevtskega programa, ki smo jim sledili celoten proces, ter temeljne terapevtske intervence, ki sva jih nato terapevta uporabljala na srečanjih glede na prepoznani trenutni kontekst, stopnjo razvoja alianse znotraj skupine, čustveno vzdušje, obravnavane teme, trenutno afektivno stanje udeleženca in glede na njegove čustveno-kognitivne zmožnosti v danem trenutku.

Kratkoročne cilje sva s koterapevtom določala in preverjala sproti; po vsakem srečanju skupine sva jih določevala ali prilagajala potrebam skupine. Za vsak cilj sva tudi določili korake predvidenih terapevtovih aktivnosti in dodatnih intervencij.

Po uvodnih intervjujih so se udeleženci vključili v program skupinskega terapevtskega procesa, ki ga je sestavljalo osemnajst srečanj po 150 minut. Srečanja so potekala tedensko v okviru terapevtskega centra *Terapevtska pomoč* v Ljubljani. Terapevtska srečanja sta vodila

dva moška terapevta. Poglavitna izhodišča programa so bila postavljena vnaprej, konkreten načrt za naslednje posamezno srečanje je bil sestavljen po vsakem predhodnem srečanju z upoštevanjem obravnavanih tem, čustvene dinamike in odzivov udeležencev na dotedanjih srečanjih. Kljub predvidenemu načrtu za posamezno srečanje so bile potrebe udeležencev prioritetne.

V Prilogi 7.1 je prikazana vsebina vabila potencialnim udeležencem.

Na prvem terapevtskem srečanju skupine sta terapevta podala navodila in pojasnila, pomembna za varnost udeležencev, zaupnost in strukturo srečanj.

Terapevta sta predstavila previdено strukturo srečanj ter dogovore in pravila, ki omogočajo varen okvir terapevtskih srečanj in temeljijo na izkušnjah vodenja drugih skupin (Čampa, 2018). Prikazani so v Prilogi 7.2 in Prilogi 7.3.

Udeleženci so lahko terapevta v primeru nejasnosti, vprašanj, težav in odsotnosti kontaktirali na elektronsko pošto.

Med programom so udeleženci predhodno prejeli teme za naslednje srečanje, ki so najpogosteje vključevale priporočeno literaturo in navadno tri do sedem odprtih vprašanj, ki sva jih vodji sestavila sama. Vsak udeleženec je nato na srečanju iz predlagane teme podelil tisto, kar je čutil, da želi podeliti, vedno pa je imel možnost odpreti problematiko, ki ni povezana s predlagano temo. Predvidene teme po srečanjih so prikazane v Prilogi 7.4.

Terapevtska srečanja so potekala v skladu z etičnim kodeksom za področje socialnega varstva (Socialna zbornica Slovenije, 2014) in etičnim kodeksom zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije (Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije, 2011). Uporabljala sva metode, značilne za model relacijske družinske terapije, ter kratke k rešitvi usmerjene terapije, ki sva jih prilagodila specifičnostim, značilnim za moške skupine.

Po vsakem srečanju skupine sva terapevta izvedla intravizijo, v okviru katere sva prediskutirala in reflektirala ključne značilnosti srečanja, dinamike, kontratransferna občutja, izpostavljene teme in ključne probleme, ki sva jih zaznala med terapevtskim srečanjem. Vodji sva bila v skladu z etičnimi kodeksi in priporočili dobre prakse na tem področju vključena v individualno supervizijo pri supervizorjih po modelu relacijske družinske terapije.

V Prilogi 7.5 so opisane teme po srečanjih ter dolgoročni in kratkoročni cilji programa.

10 PRIČAKOVANJA, ŽELJE IN MOTIVACIJA OB VKLJUČITVI

Vprašanje udeležencem na intervjuju je bilo tudi, kaj so njihova motivacija, pričakovanja in želje ob vključitvi v terapevtsko skupino.

Tabela 1: Shema nadkategorij, kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *Pričakovanja, želje in motivacije ob vključitvi v terapevtsko skupino*

Motivacija

Model moškosti, moškega delovanja

Drug pogled, Iskanje modela moškosti, Manko moške energije, Manko moškega fokusa, Moško vodenje, Pogrešanje moškega modela, Skupina moških

Vizija

Doseganje novih ciljev, Na nekaj se oprijeti, Vizija

Trenutna osebna stiska

Akutna faza, Depresija, Negotovost, Strah pred tveganjem, Tesnoba, Zaprtost vase, Zlom Družine

Samopodoba, samozavest, samorealizacija

Nizka samozavest, Občutek manjvrednosti, Samorealizacija, Se bolj postaviti, Si izboljšati samozavest, Slaba samopodoba

Pričakovanja

Podpora, predlogi in poglobljen pogovor

Na nekaj se oprijeti, Podpora in predlogi drugih, Poglobljen pogovor, Poglobljene teme, Samorazkrivanje drugih članov

Nov krog ljudi in spoznavanje

Nov krog ljudi, Spoznavanje težav, s katerimi se soočajo drugi moški

Učni model in samorazvoj

Samorazvoj v skupini, Učni model

Želje

Očetovstvo in družina

Boljši oče

Boljše počutje in prisotnost

Da bi se lahko umiril, Prijetnejše doživljanje, Umiritev tesnobe, Več prisotnost tukaj in zdaj

Razvoj večje odločnosti, samoučinkovitosti in pristnosti

Da bi bil bolj pristen, Razvoj odločnosti, Samoučinkovitost

Dodatne teme v nadaljevalni skupini

Krepitev samopodobe, Lastna vrednost, Lastno delo na samokritiki, Notranji viri moči, Očetovstvo, Odnosi, Partnerski odnos, Podpora pri ohranjanju pozitivnih sprememb, Primarna družina, Samopodoba, Samozavedanje, Samozavest, Seksualnost, Vizija

Rezultati odprtega in osnega kodiranja transkriptiranih vsebin s kodami so podani v Prilogi 9. Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi

osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

V nadaljevanju pa so prikazani povzetki ugotovitev iz Priloge 9:

Motivacija

- *Model moškosti, moškega delovanja:* Moško vodenje, iskanje modela moškosti, biti v skupini moških je med motivacijami izpostavilo nekaj udeležencev. Izpostavljeni so bili tudi manko moške energije in moškega fokusa ter pogrešanje moškega modela in še nekaj motivacij po različnih vidikih.
- *Vizija:* Motivacija za razvijanje vizije, doseganje novih ciljev in novih točk, na katere bi se v življenju nato naslonili, so lahko podpora kakovostnejše prihodnosti.
- *Trenutna osebna stiska:* Udeleženci so kot motivacijo za vključitev navajali tudi trenutne stiske, kot so depresija, negotovost ob zlomu družine, tesnoba, zaprtost vase, strah pred tveganjem in akutna faza stiske.
- *Samopodoba, samozavest, samorealizacija:* Slaba samopodoba, občutek manjvrednosti med moškimi in nizka samozavest so bili udeležencem motivacija za vključitev in tudi motivacija za izboljšanje samozavesti, se bolj postaviti v življenju ter se samorealizirati.

Pričakovanja

- *Podpora, predlogi in poglobljen pogovor:* Udeleženci so ob vključitvi pričakovali poglobljen pogovor, poglobljene teme, samorazkrivanje in deljenje med člani skupine ter podporo in predloge drugih članov skupine.
- *Nov krog ljudi in spoznavanje:* Udeleženci so pričakovali vključitev v nov krog ljudi in spoznavanje težav, s katerimi se soočajo drugi moški.
- *Učni model in samorazvoj:* Dva udeleženca sta kot pomemben izpostavila samorazvoj v skupini in kot učni model.

Želje

- *Očetovstvo in družina:* Na področju očetovstva je udeleženec želel biti boljši oče.
- *Razvoj večje odločnosti, samoučinkovitosti in pristnosti:* Izpostavljena je bila želja po razvoju odločnosti, pristnosti in samoučinkovitosti.
- *Boljše počutje in prisotnost:* Želje ob vstopu v program so bile povezane tudi z umiritvijo tesnobe in paničnih napadov, večjo prisotnostjo tukaj in sedaj, zmožnostjo umiritve in krepitve prijetnejšega doživljanja.

Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini

- Nekateri udeleženci so izrazili željo po nadaljevanju srečanj skupine, nekateri z vmesnim premorom, nekateri pa s takojšnjim nadaljevanjem v kontekstu podpore pri ohranjanju pozitivnih sprememb. V nadaljevalni skupini bi se želeli poglobiti v krepitev osebnostnih kvalitet, kot so samopodoba, samozavedanje, notranji viri moči in delo za zmanjšanje samokritike. Kot želene so bile poudarjene tudi teme, povezane z odnosi, tako s partnerskim odnosom in z njim povezanimi temami intimnosti in spolnosti, očetovstva, primarne družine kot tudi z odnosi na splošno.

11 DOŽIVLJANJE SREČANJ SKUPINE

Udeleženci so na splošno poročali, da jim je bilo obiskovanje skupine prijetno in pozitivno.

Tabela 2: Shema kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *Doživljanje srečanj skupine*

Doživljanje programa

Časovna struktura, Dobra zasnova, Dotaknili smo se vseh tem, Izzivi v času izven srečanj skupine, Koristnost, Mi je bilo všeč, Ne bi spreminjal, Nove informacije, Podpora v partnerskem odnosu, Podporna literatura, Povezovanje srečanja, Praktično spoznavanje tehnik čustvene samoregulacije, Predhodna tema, Predhodno prebrano kot uvod v temo, Prijetno doživljanje, Prilagodljivost programa, Primerne teme, Redna srečanja, Strukturiranost, Super, Usmerjenost v temo, Ustrezna zasnova, Uvodni krog, Veliko literature, Vložen napor, Vodena meditacija, Zadovoljstvo

Ranljivost in samorazkrivanje

Delitev izkušenj drugih članov, Deljenje lastnih bolečih vsebin, Drugačen način pogovora, Ganjenost, Govoriti o sebi, Lastno samorazkrivanje, Ni splošen pogovor, Nova izkušnja, Občutek ljubezni in sreče, Občutek sreče ob odprtosti skupine, Odkrit pogovor, Odpiranje ob različnih temah, Odprt pogovor v skupini, Odprtost, Poglobljene teme, Potencial globlje ranljivosti, Pozitivna izkušnja odprtega pogovora med moškimi, Pravi moški pogovor, Pripravljenost pogovora o spolnosti, Ranljivost, Ranljivost pri samorazkrivanju, Ranljivost pri samorazkrivanju odnosa do spolnosti, Razvijanje proaktivnosti pri težkem pogovoru, Samorazkrivanje, Sočutje in razmejenost, Soočanje z občutkom sramu, Stiska ob začetku, Strah pred razvrednotenjem, Tveganje, Varno samorazkrivanje

Vloga vodij skupine

Dobro. Prava mera, Fajn vodje, Fajn, ker sta bila dva, Nagovor lastne odgovornosti, Podpora pri deljenju, Povezovanje občutkov, Ustvarjanje povezanosti, Varnost, Zbrano poslušanje, Zelo v redu

Najmočnejša tema

Izguba ali smrt bližnjih, Očetovstvo, Odnos do spolnosti, Odnos otrok-starši, Odnos z očetom, Partnerski odnos, Pornografija, Samozavest, Tema smrti, samomorov

Ostalo doživljanje

Dobro počutje v skupini, Medsebojno učenje, Mirnost po srečanju, Neprecenljiva izkušnja, Navdušenje, Navdušeno pričakovanje, Občutek polnosti po srečanju, Občutek svobode, Pozitiven občutek, Pravi čas za to izkušnjo, Prijetna skupina, Prijetno, Težko priti, še težje oditi, Veliko sem dobil, Veselje

Predlogi in ideje za izboljšanje programa

Morda dodati refleksijo tekočega tedna, Morda manj literature, Morda manj vaj samoregulacije, Morda manjša skupina, da je več časa za razvoj teme, Morda več nalog, Ne bi želel ničesar spremeniti, Občasno brez teme, Še več dela pri povezovanju med udeleženci, Večkrat ponovitev istih vaj samoregulacije, Želja po več odziva drugih članov, Želja po več odziva vodij

V Prilogi 10 so podrobneje prikazani vtisi in doživljanje udeležencev kot rezultat odprtega in osnega kodiranja transkriptiranih vsebin s kodami. Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

V nadaljevanju pa so prikazani povzetki ugotovitev iz Priloge 10:

Doživljanje programa

- Udeleženci so doživljali program kot ustrezen, primeren in dobro zasnovan ter koristen in z novimi informacijami.
- Teme, ki so jih udeleženci prejeli po elektronski pošti pred vsakim srečanjem skupine, so pogosto zajemale tako vprašanja za lastno refleksijo in razmišljanje kot tudi seznam literature, kar je zahtevalo od udeležencev, da so posvetili nekoliko več napora tudi v času med srečanji skupine, kar je bilo za nekatere od njih tudi izziv.
- Ustrezali so jim rednost tedenskih srečanj, jasna časovna in vsebinska struktura, usmerjenost v temo, izzivi v času med srečanji skupine in prilagodljivost programa njihovim trenutnim stiskam in potrebam.
- Udeleženci so kot ustrezno in podpirajoče doživljali vsakokratno praktično spoznavanje tehnik čustvene samoregulacije z različnimi pristopi in med drugim z uporabo različnih oblik meditacij, čemur je sledil uvodni krog pogovora udeležencev o tem, kaj doživljajo.

Najmočnejša tema

- Kot najmočnejše in pomembne teme na področju odnosov so udeleženci prepoznali tematike, povezane s partnerskim odnosom, očetovstvom ter odnosom med otroki in starši, lasten odnos s očetom in izgubo ali smrt bližnjih ter samomor.
- Bolj osebne najmočnejše in pomembne teme so bile teme o samozavesti ter teme, povezane s spolnostjo in pornografijo.

Ranljivost in samorazkrivanje

- Nekateri udeleženci skupine so spoštljiv, ranljiv, globok, odprt in iskren način pogovora med moškimi na srečanjih skupine doživljali kot novo in drugačno izkušnjo – da to ni splošni pogovor, temveč odkrit pogovor o poglobljenih temah.
- Zaradi ranljivosti ob samorazkrivanju je pogovor v začetku mogoče doživljati boleče, z občutkom blokade in tvegano s soočanjem z občutkom sramu in s strahom pred

razvrednotenjem, lahko pa tudi prinese sprostitev ob deljenju lastnih bolečih vsebin in sčasoma spregovoriti o sebi v skupini moških postane lažje.

- Nekatere teme so bolj občutljive in se udeleženci skupine v z zvezi z njimi počutijo ranljivejše, zato jim je o njih zahtevnejše in težje spregovoriti, na primer o tematikah, povezanih s spolnostjo. Čeprav je o takih temah težko začeti pogovor, pa dinamika skupine podpira razvoj potrebne proaktivnosti tudi pri tem, da udeleženec prvi začne deliti svoje razmišljanje in doživljanje. Na drugi strani pa so nekateri udeleženci imeli manj ali nobenih zadržkov pri pogovoru, kot je na primer o spolnosti. Odpiranje pogovora in delitev izkušenj s sočlani je bila ob različnih temah različna.
- Izkušnja lastnega samorazkrivanja, govoriti o sebi, v skupini moških je tudi drugačna kot na primer v partnerstvu in nekateri člani so prepoznali potencial globlje ranljivosti.
- Izkušnja ob ranljivem samorazkrivanju v skupini ter ustreznem odzivu in sprejemanju v skupini je bila pozitivna, doživeta tudi kot pravi moški pogovor, pri čemer so bili izpostavljeni tudi medsebojni odziv, vpogled v osebne težave ter tudi sočutje in razmejenost.
- Delitev bolečine, izkušenj in notranjega sveta drugih članov se je udeležencev globoko dotaknila. Ob tem sta se prebudila tudi občutka ljubezni in sreče, doživljanje pa je bilo sprejeto kot pomembno.

Vloga vodij skupine

- Skupino sta vodila dva moška terapevta, kar so udeleženci prepoznali kot pozitivno in sprejeli tudi kot neko varnost.
- Vodji in predvsem način vodenja so udeleženci doživljali kot dobro in v pravi meri, podpirajoče pri deljenju in povezovanju občutkov ter ustvarjanju povezanosti med člani skupine.
- Udeleženec je kot pomembno doživel, ko sta vodji na začetku programa poudarila lastno odgovornost v skupini, drugi udeleženec pa tudi zbrano poslušanje med srečanjem.

Drugo doživljanje

- Udeleženci so poudarili, da so se v skupini počutili dobro, prijetno ter imeli pozitivne občutke in tudi občutke sreče in svobode.
- Občutki udeležencev so bili, da se medsebojno učijo, da je bil pravi čas za izkušnjo programa, da so veliko dobili in da jim je bila to neprecenljiva izkušnja.
- Spomnili so se tudi lastnega navdušenja ob prvem srečanju ter občutka mirnosti in polnosti po srečanjih, da je bilo včasih težko priti, a še težje oditi.

Predlogi in ideje za izboljšanje programa

- Na intervjuju sem udeležence prosil tudi za njihove predloge in ideje za izboljšanje programa, pri čemer nekateri niso imeli predloga oziroma ideje ali pa ne bi spreminjali ničesar.
- Posamezni udeleženci so poudarili, da bi si želeli še več dela pri povezovanju med udeleženci, več odziva drugih članov in tudi odziva vodij, nekoliko manj podporne literature, več nalog ter morda manjšo skupino, da bi bilo na voljo več časa za razvoj teme.
- Udeleženci so izrazili željo po občasnih srečanjih brez vnaprej napovedane teme, nekoliko drugačni strukturi srečanj z dodano refleksijo obdobja med srečanji ter po manj različnih vajah samoregulacije in z večkratno ponovitvijo istih vaj.

12 SKUPINSKA DINAMIKA

Vsebina v tem poglavju je namenjena odgovoru na prvo raziskovalno vprašanje.

Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

Rezultati odprtega in osnega kodiranja transkribiranih vsebin s kodami so predstavljeni v Prilogi 11, v nadaljevanju pa so prikazani povzetki ugotovitev kot **odgovor na prvo raziskovalno vprašanje.**

Za področje skupinske dinamike so udeleženci v intervjujih najbolj izpostavili medsebojno podporo, odgovornost, razumevanje, zaupanje in varnost ter iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost, povezanost in pripadnost.

12.1 POVZETEK UGOTOVITEV KOT ODGOVOR NA PRVO RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

V nadaljevanju so podani povzetki kot odgovor na **prvo raziskovalno vprašanje**: *Katere elemente v skupinski dinamiki bodo udeleženci v procesu obiskovanja skupine prepoznali kot njim pomembne?*

Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje

- V skupini so udeleženci dobili občutek medsebojne odgovornosti in medsebojne podpore, tudi z lastno proaktivostjo in tveganjem ter z odgovornostjo za odzive.
- Srečanja in udeleženci so bila podpora v težjem obdobju življenja, nudili so oporo in trdnost ter dobili podporo drugih pri soočenju s seboj.
- Doživljali so medsebojno podporo pri tveganju ranljivosti, razumevanje in pripravljenost deliti podobne izkušnje, bili so pripravljeni sprejeti odločitve, kaj bo deljeno, ter si dajali vedno več odzivov na povedano.

Medsebojno zaupanje in varnost

- Udeleženci so skupinski terapevtski prostor doživljali kot varen in zaupen prostor z občutkom varnosti, zaprtega kroga in medsebojnim zaupanjem med člani skupine, čustvene varnosti in varnim vstopom.

Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost

- Udeležencem so bili pomembni medsebojna pristnost in iskrenost ter občutek sproščenosti in slišanosti.

Povezanost in pripadnost

- Občutki povezanosti, kohezije in pripadnosti v skupini, ki so jih zaznali udeleženci programa, so med ključnimi elementi za delovanje drugih terapevtskih dejavnikov v procesu terapije (Yalom in Leszcz, 2005). To doživljanje se je lahko razlikovalo glede na obdobje in udeležence.
- K občutku povezanosti sta prispevala tudi prisotnost in sodelovanje, udeleženci pa so poročali tudi o občutkih medsebojnega razumevanja, trdnosti skupine, pozitivnega doživljanja drugih in občutku, da niso sami.
- Udeleženci so se povezali tudi zunaj srečanj skupine v socialnem omrežju, imeli so stik preko telefona, vseeno pa so pogrešali več medsebojnega druženja in povezovanja v živo poleg srečanj skupine, prav tako tudi telefonskih klicev.
- En udeleženec je na zaključnem intervjuju izpostavil, da pogreša tovrstno moško druženje tudi zunaj srečanj skupine.

Tabela 3: Shema kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *Skupinska dinamika*

Medsebojno zaupanje in varnost
Čustvena varnost, Medsebojno zaupanje med člani skupine, Občutek varnosti, Varen vstop, Varen zaupen prostor, Varno okolje, Zaprti krog

Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost
Iskrenost in sprejetost le-te, Medsebojna iskrenost, Pristnost, Razumevanje in slišanost, Slišanost, Sproščenost v skupini

Povezanost in pripadnost
FB-skupina, Medsebojno razumevanje, Moška družba, Občutek povezanosti, Občutek trdnosti skupine, Občutek, da nisi sam, Pogrešanje večje povezanosti, Povezanost in pripadnost, Povezanost zunaj srečanj skupine, Povezanost med člani skupine, Povezanost znotraj srečanj, Prisotnost, sodelovanje, Različno, Razlikovanje glede na obdobje, Stiki zunaj srečanj skupine, Večkrat klici, Vsi so zelo v redu

Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje
Medsebojna odgovornost, Medsebojna podpora, Odgovornost za odzive, Opora in trdnost, Razumevanje in podobne izkušnje, Soočenje s seboj s podporo drugih, Sprejetost odločitve, kaj bo deljeno, Srečanja so bila podpora v težjem obdobju, Tveganje ranljivosti, Veliko odzivov na povedano

13 RAZLIKE PO TERAPEVTSKEM PROCESU – REZULTATI IN RAZPRAVA

Na raziskovalnih področjih *samopodobe*, *osebne učinkovitosti* in *regulacije čustev* sem preveril, ali obstajajo razlike v samooceni pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku.

Znotraj vsakega področja so v prvem delu s pomočjo kvantitativne metode prikazane razlike v srednjih vrednostih na samoocenjevalnih lestvicah med podatki, pridobljenimi pred vstopom v program ter ob zaključku.

V nadaljevanju so nato prikazani rezultati polstrukturiranih intervjujev z vsakim udeležencem ob zaključku terapevtskega programa, analizirani po metodi osnovane teorije (angl. *grounded theory*) s strokovnimi kriteriji (Mesec, 1998).

Prikazane pa so tudi razlike v srednjih vrednostih za tri udeležence, ki so sodelovali v nadaljevalnem programu in so lestvice izpolnili tri mesece po njegovem zaključku.

Razlike med vrednostmi na lestvicah pred vstopom v terapevtski program in po njegovem zaključku sem prikazal z razlikami srednjih vrednosti in velikostjo učinka. Mero velikost učinka nekateri avtorji priporočajo, kadar izračun statistik ni primeren, kot je to v danem primeru, saj je število članov klinične skupine majhno in je stopnja razpršenosti velika (Cankar in Bajec, 2003, str. 102–109).

Tabela 4: Nadkategorije, kategorije in kode kot rezultat odprtega in osnega kodiranja transkribiranih vsebin na področju *Prepoznane spremembe in razlike terapevtskega procesa*

Samopodoba
Dovolj dobro, Izpolnitev želje, Izražanje mišljenja, Izražanje sebe, Izražanje želja, karizmatičnost, Manj občutka ogroženosti, Manj samokritike, Občutek gotovosti, Občutek lastne vrednosti, Podpirajoča oblika odnosa do sebe in sprememb, Pogrešanje skrbi zase, Ponos, Ponos ob pozitivni spremembi, Pozitivnejša samopodoba, Prepoznava "maske" pridnega fanta, Prepoznava "maske" šaljivca, Prepoznava samokritike, Prepoznava težav pri sprejemanju pohval, Samospoštovanje, Samozavedanje, Skrb zase, Sposobnost večje iskrenosti, Večje zadovoljstvo
Osebna učinkovitost
4.01 Upravljanje s stresom
Prepoznava utrujenosti, Spremljanje stresa, Spuščanje nepomembnega, Več mirnosti, Večja sproščenost, Zamenjava službe
4.02 Samoučinkovitost
Obvladovanje težjih čustvenih situacij, Uporaba liste opravil

4.03 Kooperativno timsko delo

Aktivacija poslovnih povezav

4.04 Sposobnost vodenja

Proaktivnost v timu

4.05 Časovna učinkovitost

Aktivno upravljanje s časom

4.06 Socialna učinkovitost

Asertivnost, Bolj zdrave meje, Boljša komunikacija, Čustvena odzivnost v odnosih, Lažja komunikacija, Navezovanje stikov, Navezovanje stikov z moškimi, Postavljanje mej, Prijetnejše vzdušje, Sproščenost v odnosu z drugimi, Učenje iz socialne situacije, Vzpostavljanje novih stikov

4.07 Odprto mišljenje

Odprtost za novosti

4.08 Iskanje kvalitete

Gradnja osebne moči, Več odgovornosti do soljudi in sebe

4.09 Samozaupanje

Baza samozavesti, Odločenost, Postaviti meje, Pravilno odločanje, Samozavedanje, Sledenje lastni ideji, Več odločnosti, Večja samozavest

4.10 Aktivna vključenost

Aktivna vključenost v podjetje, Aktivno dogovarjanje z drugimi, Notranja aktivacija

4.11 Spoprijemanje s spremembami

Krepitev zmožnosti za spoprijemanje s spremembami, Nove izkušnje, Pogum za spremembe, Prenos in uporaba znanja, Vse je mogoče narediti

4.12 Internalni lokus nadzora

Notranji nadzor nad dogajanjem, Prevzemanje odgovornosti

4.13 Eksternalni lokus nadzora

Sprejemanje zunanjih dejavnikov

4.14 Splošna učinkovitost

Aktivacija na poslovnem področju, Poslovna proaktivnost, Več nadzora pri delu, Večopravilnost

Regulacija čustev

3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov

Bolj odprto izražanje sebe, Lažje sprejemanje občutkov, Sprejemanje občutka krivde, Sprejetje občutkov ob postavljanju mej, Sprejetje odgovornosti za odločitve in posledice, Večje zavedanje ter sprejemanje in prepuščanje, Zavedanje čustvenih odzivov

3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj

Boljše odločanje, Boljše spanje, Boljši fokus, Gradnja potrpežljivosti, Manj strahu, Pozornost na pozitivnem, Pragmatičnost, Razmislek, Soočenje s strahom pri odločanju, Sposobnost umiritve, Sprememba ravnanja v konfliktu, Tehtnejše odzivanje, Težave pri implementaciji sprememb, Ven iz cone udobja, Zmožnost pogovora v odnosu

3.3 Nadzor impulzov

Boljši fokus, Manj impulzivnosti, Manj napetosti v telesu, Manj negativnega doživljanja, Manj razburjanja, Manj tesnobe, Manjša čustvena odzivnost, Manjši čustveni naboj, Ne pride do nepotrebnih čustvenih izpustov, Ob umirjenost drugačni odnosi, Občutek moči in zadovoljstva ob obvladovanju impulzov, Opažanje manjše nervoznosti pri partnerki, Ponotranjenje sprememb čustvene regulacije v konfliktih, Prekinitev zasvojenosti, Samonadzor, Skrb za lastna čustva, Sposobnost umiritve, Sprememba ravnanja v konfliktu, Več notranjega nadzora

3.4 Zavedanje emocij

Ciklanje v tesnobnih mislih, Impulz jeze v odnosih, Izogibanje težjim čustvom, Ko reče ne, je strah pred zavrnitvijo, Manj negativnih občutkov, Negativen občutek izzveni, Ozaveščanje, Prej začutim, Prepoznava čustev z zakasnitvijo, Prepoznava dinamike v odnosih, Prepoznavanje nesproščenosti, Prisotnost, Samozavedanje občutkov, Stik z jezo, Strah pred odločanjem, Upoštevanje občutka, Večja sproščenost, Zavedanje čustev, Zavedanje emocij, Zavedanje lastne tesnobe, Zavedanje lastne tesnobe ob hčerki, Zavedanje nesproščenosti, Zavedanje pomembnosti skrbeti zase, Zavedanje sebe in lastnega telesa, Zavedanje strahu, Zavedanje večje sproščenosti

3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije

Aktivnost, ki sprosti, Čustvena razmejitev, Čustvena regulacija v odnosu, Čustve
no
razmejevanje, Dihalne tehnike, Dihalne tehnike, tehnike umirjanja in prepoznava čustev, Dodatni podporni socialni krog, Dostopnost drugih moških iz skupine, Izražanje sebe, Izziv z meditacijo, Konstruktivno izražanje jeze, Meditacija, Notranja prepustitev doživljanju, Notranje meje, Pisanje, Pogovor s partnerko, Ponovljivost samoumiritve, Pozitivna izkušnja ranljivosti, Pozitivne afirmacije, Pozitivno mišljenje, Prepoznanje podpore, Prepoznava kompenzacije, Regulacija preko pogovora, Samoregulacija in umiritev, Samoregulacija ob postavljanju mej, Samoumiritev, Samozavedanje, Sposobnost sprostitve, Sposobnost umiritve, Uporaba različnih perspektiv, Začetek čustvene regulacije

3.6 Emocionalna jasnost

Čustvene razmejitve, Čustveno ravnovesje, Drugačen pogled na tesnobo, Emocionalna jasnost, Jasnost doživljanja, Povezava med mišljenjem in počutjem, Prepoznava dinamike v odnosih, Prepoznava in sprejemanje čustvenih ciklov, Prepoznava lastne čustvene dinamike, Prepoznava napetosti, Razlikovanje med čustvi in mislimi, Samozavedanje, Uvid v dinamiko partnerskega odnosa, Večje zavedanje dogajanja znotraj sebe, Zavedanje in regulacija strahu

Dodatne kategorije

Primarna družina

Odnos z očetom

Distanca od iskanja potrditve pri očetu, Lahkotnejši odnos, Sprejemanje očeta takega, kot je, Sprejetje čustvenega manka, Sprejetje manka pohvale, Uvid v dinamiko odnosa z očetom, Vzpostavitev boljšega odnosa

Spoznanja o primarni družini

Globlji vpogled v družinske skripte, Ni bilo potrditve, Ni bilo varnosti, Občutek krivde, Očetova kritika, Prisotnost alkohola, ni bilo varnosti

Odnos z mamo

Jasnejše vloge v odnosu

Družina in partnerstvo

Očetovstvo

Boljša zbranost v odnosu z otroki, Dovolj dober oče, Izboljšanje odnosa z otroki, Jasnejše postavljanje mej, Druge osebe opažajo spremembe, Prepoznavanje čustvene dinamike pri otroku, Prepoznavanje lastnih čustev v odnosu z otrokom, Stabilnost v družinskih odnosih, Validacija sprememb od drugih, Več komunikacije, Več prisotnosti v družini

Partnerski odnos

Asertivnost, Bolj zdrave meje, Izražanje čustvenih potreb, Jasnejša komunikacija s partnerko, Jasnejše vloge, Kompleksnejši odnos, Manj napetosti, Manko pogovora, Medsebojna podpora, Pozitivno sprejete spremembe, Prepoznava dinamike v odnosu, Prepoznava nemoči, Pripadnost, Proaktivnost v odnosu, Proaktivnost v pogovoru, Skupne

teme, Sprememba v povezanosti in stabilnosti družine, Spremembe v komunikaciji s partnerko, Več deljenja ranljivih vsebin, Več igre, Več komunikacije, Več optimizma, Več ranljivosti, Večja povezanost, Večje njeno zaupanje, Velja pristnost, Zbližanje

Druge podkategorije

Aktivno preživljanje prostega časa

Aktivno preživljanje prostega časa, Šport, Zavedanje pomanjkanja prostega časa

Odnos do spolnosti

Odnos do spolnosti kot osebni razvoj

Vpliv obiskovanja skupine na druge

Pozitivno doživljanje partnerke, Zavedanje vpliva obiskovanja skupine tudi širše, Zelo dobro

Postavljanje mej, asertivnost

Postavljanje mej, asertivnost, Reči ne

Videnje moškosti

Razvoj moškosti

Zavedanje in postopno uvajanje sprememb

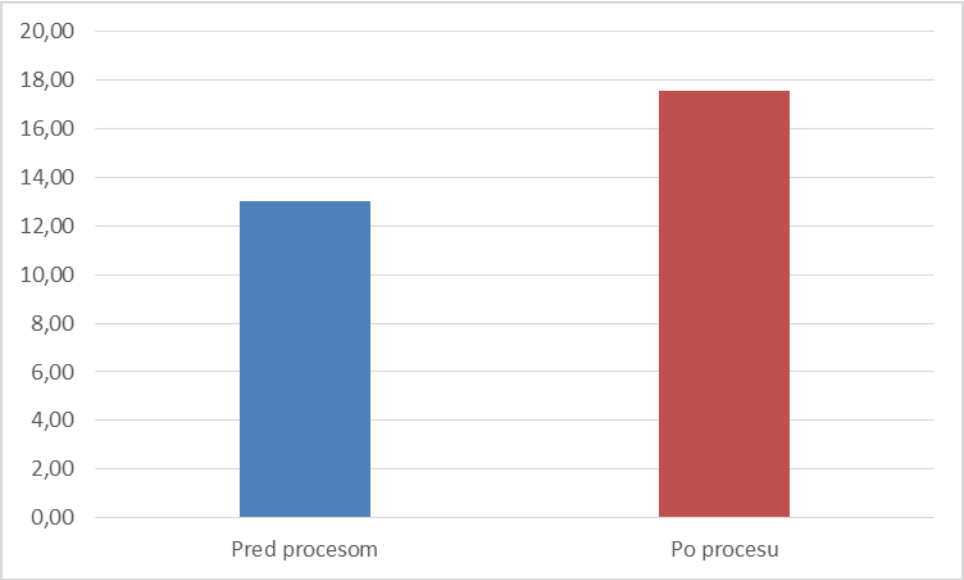
Postopno uvajanje novega, Postopno uvajanje sprememb, Samozavedanje sprememb, Zavedanje postopnega procesa uvajanja sprememb, Zaznava sprememb, Zunanja validacija sprememb

13.1 SPREMEMBE PO PROCESU NA PODROČJU SAMOPODOBE

13.1.1 Razlike na *lestvici za merjenje stopnje samopodobe RSES* pred vstopom v terapevtski program in ob zaključku

Ob vstopu v program in tudi ob zaključku so udeleženci (N = 7) izpolnili lestvico za merjenje stopnje samopodobe (*Rosenberg Self Esteem scale – RSES)*. Pri primerjavi srednjih vrednosti rezultatov izpolnjene lestvice ob začetku programa (*Mz* = 13,00, *SDz* = 3,61) in ob zaključku (*Mk* = 17,57, *SDk* = 4,58) se je pokazalo, da se je samopodoba po opravljenem programu izboljšala. Razliko vrednosti na lestvici RSES pred vstopom v program in po zaključku programa sem prikazal z razlikami srednjih vrednosti (*Mr* = 4,57, *SDspooled* = 4,12) in z velikostjo učinka (*d* = 1,11; velikost učinka je *velika*).

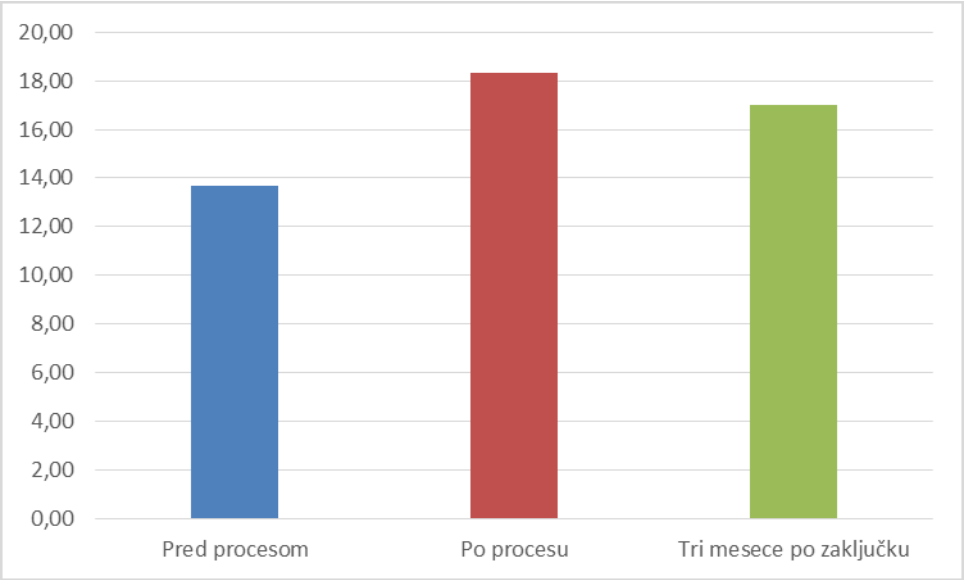
Pri vseh udeležencih je bila sprememba samopodobe pozitivna, pri čemer so rezultati pri eni osebi močneje izstopali.



Slika 1. Stopnja samopodobe ob vstopu v terapevtski program in ob zaključku

Tri mesece po zaključku rednega in nadaljevalnega programa

Tri mesece po zaključku podaljšanega programa so bili trije udeleženci (N = 3) pripravljeni ponovno izpolniti lestvico za merjenje stopnje samopodobe RSES. Pri primerjavi srednjih vrednosti rezultatov izpolnjene lestvice ob začetku programa (*Mz* = 13,67, *SDz* = 4,51) in ob zaključku nadaljevalnega dela srečanj (*Mk* = 17,00, *SDk* = 3,00) se je pokazalo, da se je samopodoba po podaljšanem programu izboljšala. Razliko v vrednostih na lestvici RSES pred vstopom v program in po zaključku drugega dela sem prikazal z razlikami v srednjih vrednostih (*Mr* = 3,33, *SDspooled* = 3,83) in z velikostjo učinka (*d* = 0,87; velikost učinka je *velika*).



Slika 2. Stopnja samopodobe ob začetku rednega programa, ob zaključku nadaljevalnega programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa

13.1.2 Povzetek kategorij sprememb na področju samopodobe iz rezultatov odprtega in osnega kodiranja

Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

Rezultati odprtega in osnega kodiranja transkribiranih vsebin s kodami so predstavljeni v Prilogi 12, v nadaljevanju pa so prikazani **povzetki kategorij sprememb na področju samopodobe**:

- ***Spremembe v občutku večje svobode izražanja sebe in svojih želja ter tudi njihova izpolnitev v smeri pozitivnejše samopodobe*** se povezujejo z ugotovitvami Bradshawa (1990, str. 52–57), ki pravi, da se pozitivna samopodoba lahko razvije v družinskem okolju, ki nudi otroku in ostalim družinskim članom svobodo, da smejo čutiti, kar čutijo, mislijo, kar mislijo, svoje doživljanje in svoje misli izrazijo bližnjim in da bližnji tega ne kritizirajo. S tega vidika so spremembe, vidne v občutku večje svobode izražanja sebe in svojih želja ter tudi njihova izpolnitev, izvedene v smeri pozitivnejše samopodobe.
- ***Dva udeleženca sta pri sebi prepoznala manj samokritike, medtem ko je bila samokritika še vedno prisotna pri enem udeležencu, ki se že vrsto let sooča z močno anksioznostjo.*** Samokritika je negativno povezana s pozitivno samopodobo (Iancu, Bodner in Ben-Zion, 2015, str. 169–170).
- ***Dva udeleženca sta izpostavila, da jima je skrb zase pomembnejša, hkrati pa je bilo tudi izpostavljeno pogrešanje večje skrbi zase.*** V kontekstu obrambnih mehanizmov samopodoba zavzema vlogo referenčnega okvirja, znotraj katerega oseba na zavestni in nezavedni ravni informacije o sebi primerja in usklajuje s kriteriji, ki ustrezajo njegovi samopodobi oziroma njegovemu notranjemu modelu. V tem kontekstu je samopodoba »*filter*«, skozi katerega oseba dojema svet okoli sebe, svoje odnose in druge informacije, ki so zato zaznamovane z lastnim dojemanjem, izkušnjami in doživljanjem. Bolj ko ima oseba izkrivljeno samopodobo, večje so lahko razlike med informacijami, kakršne oseba vidi, in informacijami, kakšne so v realnosti. Odzivi osebe na »*popačene*« informacije so temu ustrezni, zato lahko v tem kontekstu govorimo o upravljavski, menedžerski vlogi samopodobe (Musek, 1993, str. 348). Pozitivna samopodoba se lahko razvije v družinskem okolju, ki nudi otroku in ostalim družinskim članom svobodo, da smejo čutiti,

kar čutijo, mislijo, kar mislijo, in svoje doživljanje in svoje misli izrazijo bližnjim in da bližnji tega ne kritizirajo (Bradshaw, 1990, str. 52–57).

- ***En udeleženec je izpostavil globlji vpogled v proces razvoja lastne vrednosti, druga dva pa spremembo na tem področju. Izpostavljena je bila sprememba pri samozavedanju, prav tako tudi občutki, povezani z gotovostjo vase. Udeleženci so opazili še večje zadovoljstvo, pozitivna opažanja znotraj sebe in pozitivnejšo samopodobo.*** Van der Kolk (2015, str. 210) pravi, da je samozavedanje že del okrevanja, tudi na področju prepoznavanja značilnosti lastne samopodobe.
- ***En udeleženec je izpostavil prepoznavo »maske šaljivca«, dva udeleženca pa tudi prepoznavo t. i. »maske pridnega fanta«.*** Za t. i. »maske moškosti« Howes (2018, str. 28) pravi, da so povezane s strahom pred ranljivostjo in pristnostjo. Če so maske prisotne predolgo, lahko izgubimo stik s tem, kje se končamo mi in kje se začnejo maske, kdo smo v resnici. Knjigo Maske moškosti so udeleženci prebrali in je bila podlaga za pogovor na enem od srečanj. S to temo je povezana še druga knjiga iz priporočene literature, to je *No more mister nice guy* (Glover, 2001). Avtor v njej navaja, da se nekateri moški vživijo v vlogo nekoga, ki naredi vse usluge, a za to pričakuje nagrado, izstop iz te vloge pa pomeni, da moški v celoti prevzame odgovornost za svoja dejanja, odločitve in posledice svojih odločitev (Glover, 2001).
- ***Udeleženci so navedli ponos ob pozitivni spremembi, samospoštovanje oziroma pomembnost notranje trdnosti in opažanje karizmatičnosti. Poudarili so tudi spoznanje in ravnanje v skladu s tem, da je dobro dovolj dobro, pri enem udeležencu se je pokazala bolj podpirajoča oblika odnosa do sebe in sprememb.*** Pozitivna samopodoba se kaže tudi kot doživljanje samega sebe kot vrednega in spoštovanega, občasnega neuspeha pa taka oseba tudi ne doživlja kot osebni poraz kljub dvomom in notranjim stiskam, ki jih ob tem doživlja (Mellody, 2003, str. 7–8).

13.1.3 Odgovor na hipotezo 1

Hipoteza 1: Obstajajo razlike v samooceni področja samopodobe pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na višjo samopodobo.

Na podlagi povzetkov, analiziranih po metodi osnovane teorije s strokovnimi kriteriji, izjav udeležencev in rezultatov *Rosenbergove lestvice za merjenje samopodobe* (*Rosenberg Self Esteem scale – RSES)* lahko povzamem, da po opažanjih udeležencev obstajajo razlike v samooceni na področju samopodobe pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na višjo samopodobo.

Hipoteza 1

Hipotezo 1, da obstajajo razlike v samooceni področja samopodobe pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na višjo samopodobo, lahko **potrdim**.

13.2 SPREMEMBE PO PROCESU NA PODROČJU OSEBNE UČINKOVITOSTI

13.2.1 Razlike na lestvici *Pregled osebne učinkovitosti ROPELOC* pred vstopom v terapevtski program in ob zaključku

Tabela 5: Razlike na lestvici *Pregled osebne učinkovitosti* (*Review of personal effectiveness-with locus of control – ROPELOC*) ob vstopu v program in ob zaključku (*N* =7).

Dimenzija oziroma poddimenzija	*Mz* *(SD)*	*Mk* *(SD)*	*Mr* *(SDpooled)*	*d*	Pomen *d*
Aktivna vključenost	4,81 (1,74)	5,33 (1,59)	0,52 (1,67)	0,31	*majhen*
Kooperativno timsko delo	5,90 (1,69)	6,48 (1,56)	0,57 (1,62)	0,35	*majhen*
Sposobnost vodenja	4,76 (2,46)	6,19 (1,74)	1,43 (2,13)	0,67	*srednji*
Odprto mišljenje	5,38 (1,59)	6,19 (1,80)	0,81 (1,70)	0,48	*majhen*
Iskanje kakovosti	5,90 (2,07)	6,00 (1,53)	0,10 (1,82)	0,05	*majhen*
Samozaupanje	3,95 (1,48)	5,14 (1,67)	1,19 (1,58)	0,75	*srednji*
Samoučinkovitost	4,81 (1,94)	5,52 (1,91)	0,71 (1,93)	0,37	*majhen*
Socialna učinkovitost	4,86 (2,04)	5,29 (1,38)	0,43 (1,74)	0,25	*majhen*
Upravljanje s stresom	3,38 (2,05)	3,90 (1,57)	0,52 (1,83)	0,29	*majhen*
Časovna učinkovitost	3,14 (1,80)	3,48 (1,26)	0,33 (1,56)	0,21	*majhen*
Spoprijemanje s spremembami	4,19 (2,09)	4,43 (2,05)	0,24 (2,07)	0,11	*zelo majhen*
Splošna učinkovitost	3,71 (1,89)	3,81 (1,56)	0,10 (1,73)	0,05	*zelo majhen*
Internalni lokus nadzora	5,71 (1,79)	6,43 (1,44)	0,71 (1,62)	0,44	*majhen*
Eksternalni lokus nadzora	4,41 (1,73)	3,90 (1,90)	–0,24 (1,82)	–0,13	*zelo majhen*
Povprečje vseh dimenzij	4,57 (1,07)	5,08 (1,07)	0,51 (1,07)	0,48	*zmeren*

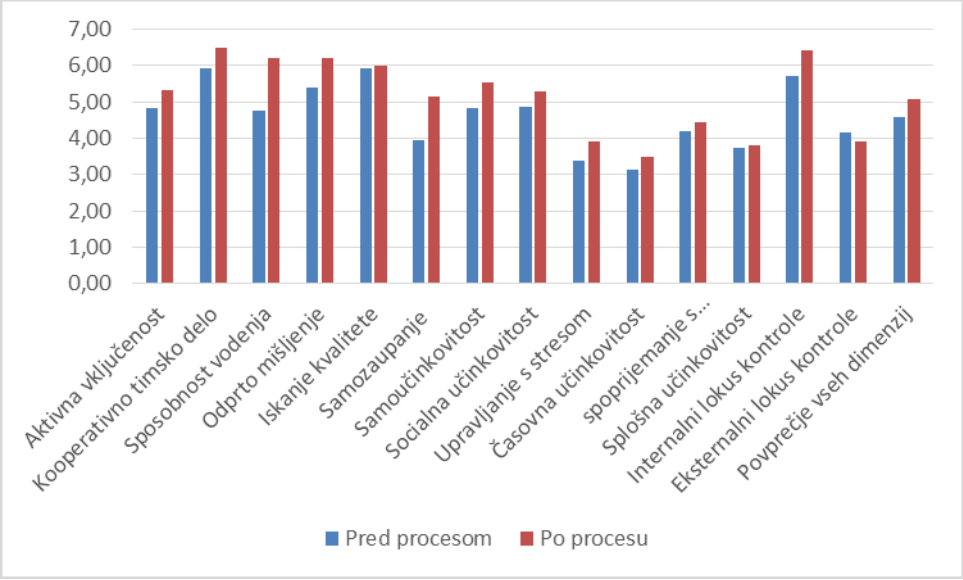
Opombe:
Mz… povprečna vrednost ob začetku programa (N = 7)
Mk… povprečna vrednost ob koncu programa
SDz… standardna deviacija ob začetku programa
SDk… standardna deviacija ob koncu programa
Mr … razlika povprečnih vrednosti ob začetku in zaključku programa
Velikost učinka Cohenov d: zelo majhen 0,01–0,20; majhen 0,20–0,50; srednji 0,50–0,80; velik 0,80–1,20; zelo velik 1,20–2,00; ogromen > 2,00

Zaradi velike razpršenosti rezultatov in majhnega vzorca statistične pomembnosti razlik nisem računal. K razpršenosti rezultatov je lahko prispevalo znižanje stopnje osebne učinkovitosti (*R = –0,18*) pri enem udeležencu.

Iz rezultatov primerjave srednjih vrednosti izpolnjene lestvice ROPELOC ob začetku programa (*Mz* = 4,57, *SDz* = 1,07) in ob zaključku (*Mk* = 5,08, *SDk* = 1,07) lahko povzamem, da obstajajo razlike med začetkom in koncem programa (*Mr* = 0,51, *SDspooled* = 1,07) in v velikosti učinka (*d* = 0,48; velikost učinka je *zmerna*) v samooceni na področju osebne učinkovitosti, pri čemer zaključne samoocene kažejo na večjo osebno učinkovitost.

Ker je lestvica samoocenjevalna, ne morem z gotovostjo trditi, da se je stopnja osebne učinkovitosti znižala/zvišala, a udeleženci jo tako zaznavajo.

Pri dimenzijah *Sposobnost vodenja* in *Samozaupanje* je velikost učinka *d srednja*, pri dimenzijah *Aktivna vključenost, Kooperativno timsko delo, Odprto mišljenje, Iskanje kakovosti, Samoučinkovitost, Socialna učinkovitost, Upravljanje s stresom, Časovna učinkovitost* je velikost učinka *d majhna* in pri dimenzijah *Spoprijemanje s spremembami, Splošna učinkovitost, Internalni lokus nadzora* in *Eksternalni lokus nadzora* pa je velikost učinka *d zelo majhna.*



Slika 3. Stopnja osebne učinkovitosti ob vstopu v terapevtski program in ob zaključku

Na podlagi rezultatov pred terapevtskim programom in po njem je razvidno, da šest udeležencev zaznava večjo stopnjo osebne učinkovitosti (vsota posameznih poddimenzij), pri čemer ima teh **šest udeležencev občutek, da so po zaključenem terapevtskem programu na splošno bolj učinkoviti**. Udeleženec, ki je poročal, da se je stopnja njegove splošne

učinkovitosti nekoliko zmanjšala, pa je navedel, da je prišel bolj v stik s seboj, da je prej nekatere težave zanikal oziroma jih ni prepoznaval in da sedaj jasneje vidi sebe in svoje težave, s čimer lahko tudi deloma pojasnimo zaznano razliko.

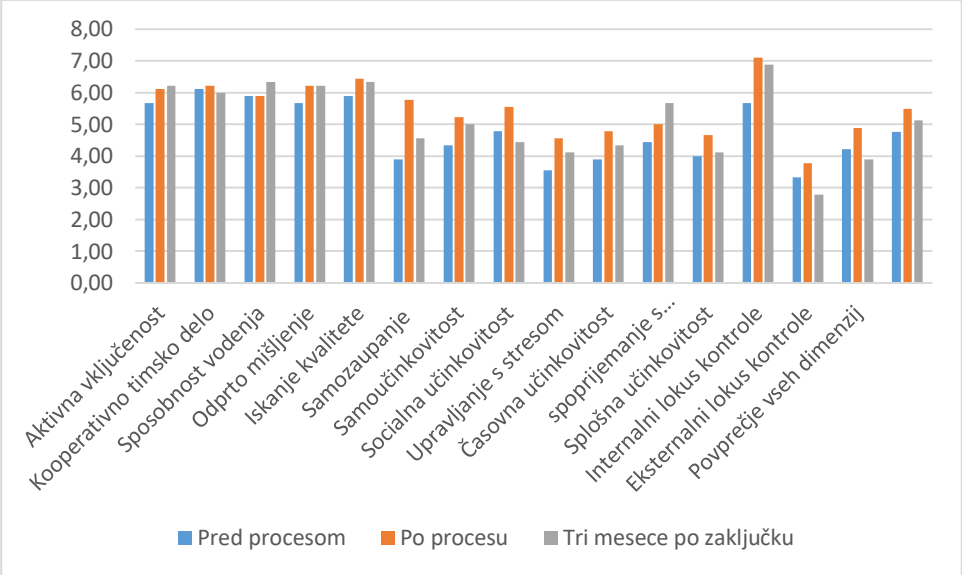
Tri mesece po zaključku rednega+nadaljevalnega programa

Tabela 6: Srednje vrednosti in razlike na lestvici *Pregled osebne učinkovitosti* (*Review of personal effectiveness-with locus of control – ROPELOC*) ob vstopu v program, ob zaključku nadaljevalnega programa ter nato tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa ($N = 3$).

Dimenzija oziroma poddimenzija	*Mz (SD)*	*Mk (SD)*	*Mk3 (SD)*	*Mr (SDpooled)*	*Mr3 (SDpooled)*	*dk*	*dk3*
Aktivna vključenost	5,67 (0,33)	6,11 (0,77)	6,22 (1,17)	0,44 (0,59)	0,56 (0,86)	0,75 **	0,65 **
Kooperativno timsko delo	6,11 (2,22)	6,22 (1,71)	6,00 (1,67)	0,11 (1,98)	-0,11 (1,96)	0,06	-0,06
Sposobnost vodenja	5,89 (1,84)	5,89 (1,90)	6,33 (1,20)	0,00 (1,87)	0,44 (1,55)	0,00	0,29 *
Odprto mišljenje	5,67 (1,00)	6,22 (1,96)	6,22 (1,26)	0,56 (0,98)	0,56 (1,14)	0,57 **	0,49 *
Iskanje kakovosti	5,89 (1,50)	6,44 (1,26)	6,33 (1,45)	0,56 (1,39)	0,44 (1,48)	0,40 *	0,30 *
Samozaupanje	3,89 (1,07)	5,78 (0,84)	4,56 (1,02)	1,89 (0,96)	0,67 (1,05)	1,96 ****	0,64 **
Samoučinkovitost	4,33 (1,53)	5,22 (0,51)	5,00 (1,53)	0,89 (1,14)	0,67 (1,53)	0,78 **	0,44 *
Socialna učinkovitost	4,78 (0,77)	5,56 (0,51)	4,44 (0,69)	0,78 (0,65)	-0,33 (0,73)	1,19 ***	-0,45
Upravljanje s stresom	3,56 (1,50)	4,56 (0,84)	4,11 (1,39)	1,00 (1,22)	0,56 (1,45)	0,82 ***	0,38 *
Časovna učinkovitost	3,89 (0,69)	4,78 (1,17)	4,33 (0,58)	0,89 (0,96)	0,44 (0,64)	0,92 ***	0,70 **
Spoprijemanje s spremembami	4,44 (0,38)	5,00 (0,00)	5,67 (0,58)	0,56 (0,27)	1,22 (0,49)	2,04 *****	2,49 *****
Splošna učinkovitost	4,00 (0,33)	4,67 (0,67)	4,11 (0,96)	0,67 (0,53)	0,11 (0,72)	1,26 ****	0,15
Internalni lokus nadzora	5,67 (1,20)	7,11 (0,77)	6,89 (1,64)	1,44 (1,02)	1,22 (1,44)	1,43 ****	0,85 ***
Eksternalni lokus nadzora	3,33 (1,86)	3,78 (1,84)	2,78 (1,26)	0,44 (1,85)	–0,56 (1,59)	0,24 *	–0,35
Povprečje vseh dimenzij	4,76 (0,12)	5,48 (0,16)	5,13 (0,43)	0,73 (0,14)	0,37 (0,31)	5,09 *****	1,19 ***

Opombe:
Mz… povprečna vrednost ob začetku programa
Mk… povprečna vrednost ob koncu nadaljevalnega programa
Mk3… povprečna vrednost tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa
SD… standardna deviacija
Mr … razlika povprečnih vrednosti ob začetku programa in zaključku nadaljevalnega programa
Mr3 … razlika povprečnih vrednosti ob začetku programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa
SD… standardna deviacija

dk … velikost učinka ob zaključku nadaljevalnega programa
dk3 … velikost učinka tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa
Velikost učinka Cohenov d: zelo majhen 0,01–0,20; majhen 0,20–0,50; zmeren** 0,50–0,80; velik*** 0,80–1,20; zelo velik**** 1,20–2,00; ogromen > 2,00*****



Slika 4. Stopnja osebne učinkovitosti ob začetku rednega programa, ob zaključku nadaljevalnega programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa

V nadaljevalni program so se vključili trije udeleženci (N = 3), ki so lestvico izpolnili še ob zaključku nadaljevalnega programa in nato še enkrat tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa.

Iz rezultatov primerjave srednjih vrednosti izpolnjene lestvice *ROPELOC* ob začetku programa (*Mz* = 4,76, *SDz* = 0,12) in ob zaključku nadaljevalnega programa (*Mk* = 5,48, *SDk* = 0,16) lahko povzamem, da obstajajo razlike med začetkom programa in zaključkom nadaljevalnega programa (*Mr* = 0,73, *SDspooled* = 0,14). Razlike obstajajo tudi v velikosti učinka (*d* = 5,09; velikost učinka je *ogromna*) v samooceni na področju osebne učinkovitosti, pri čemer zaključne samoocene kažejo na večjo osebno učinkovitost ob zaključku nadaljevalnega programa. Po treh mesecih zaključne samoocene (*Mk* = 5,13, *SDk* = 0,43) kažejo nekoliko manjše razlike srednjih vrednosti (*Mr3* = 0,37, *SDspooled3* = 0,31) pri osebni učinkovitosti kot ob zaključku nadaljevalnega programa, toda velikost učinka (*d* = 1,19; velikost učinka je *velika*) je še vedno *velika*.

Ob zaključku nadaljevalnega programa je bila velikost učinka *ogromna* pri dimenziji *Spoprijemanje s spremembami*, *zelo velika* pri dimenzijah *Samozaupanje, Splošna učinkovitost* in *Internalni lokus nadzora, velika* pri dimenzijah *Samoučinkovitost, Socialna učinkovitost,*

Upravljanje s stresom in *Časovna učinkovitost, zmerna* pri dimenzijah *Aktivna vključenost* in *Odprto mišljenje, majhna* pri dimenzijah *Iskanje kvalitete* in *Eksternalni lokus nadzora* in *zelo majhna* pri dimenziji *Kooperativno timsko delo.* Pri dimenziji *Sposobnost vodenja* razlike ni bilo.

Tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa je bila velikost učinka *ogromna* pri dimenziji *Spoprijemanje s spremembami, velika* pri dimenziji *Notranji lokus nadzora*, *zmerna* pri dimenzijah *Aktivna vključenost, Samozaupanje* in *Časovna učinkovitost*, *majhna* pri dimenzijah *Sposobnost vodenja, Odprto mišljenje, Iskanje kakovosti, Samoučinkovitost* in *Upravljanje s stresom* ter *majhna* pri dimenziji *Splošna učinkovitost*. Pri dimenzijah *Kooperativno timsko delo*, *Socialna učinkovitost* in *Zunanji lokus nadzora* so bile razlike negativne.

13.2.2 Povzetek kategorij sprememb na področju osebne učinkovitosti iz rezultatov odprtega in osnega kodiranja

Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

Rezultati odprtega in osnega kodiranja transkribiranih vsebin s kodami so podani v Prilogi 13, v nadaljevanju pa so prikazani **povzetki kategorij sprememb na področju osebne učinkovitosti**:

- *Spremembe na področju **samoučinkovitosti** so se pokazale v obliki uporabe seznamov opravil in obvladovanja težjih čustvenih situacij.* S tem so skladne z navedbami različnih avtorjev (Propst in Koesler, 1998, str. 321; Vrugt in Koenis, 2002, str. 594), da samoučinkovitost pozitivno učinkuje na posameznikov uspeh, zaupanje in prihodnji razvoj ter da je korist višje osebne samoučinkovitosti tudi v zmožnosti doživljanja težjih nalog kot izzivov, ki jih je treba premagati.
- *Spremembe na področju **upravljanja s stresom** so se pokazale kot večja mirnost, prepoznavanje utrujenosti, spuščanje nepomembnega, zamenjava službe in spremljanje stresa.* Upravljanje s stresom lahko razumemo kot posameznikovo sposobnost obvladovati stresne in negotove situacije. Ker stres škodljivo vpliva na zdravje posameznika, lahko boljše obvladovanje stresa zmanjša simptome in tako izboljša

zdravje (Duvall, 2001, str. 538), pripomore pa tudi k večji učinkovitosti in uspešnosti (Hamilton in Cooper, 2001, str. 331).

- *Na področju **samozaupanja** so se spremembe pokazale v večji samozavesti, večjem samozavedanju, sledenju lastni ideji, večji odločenosti, v občutku pravilnega odločanja in jasnejšem postavljanju mej,* kar se sklada z ugotovitvami, da lahko samozaupanje razumemo kot merilo splošnega zaupanja posameznika v uspeh v delovnih in osebnih situacijah (Neill, Marsh in Richards, 2001, str. 9).
- *Spremembe so se pokazale na področju **bolj odprtega mišljenja**, in sicer kot večja odprtost za novosti,* v okviru katere lahko oseba spremeni svoj vzorec razmišljanja na podlagi novo predstavljenih informacij in je sposobna sprejeti zamisli drugih oseb (Neill in dr., 2001, str. 8).
- *Na področju **socialne učinkovitosti** se spremembe odražajo v učenju iz socialne situacije, lažjem vzpostavljanju ali navezovanju stikov tudi v moški družbi, bolj zdravem postavljanju mej v odnosih, večji asertivnosti, lažji oziroma boljši komunikaciji, drugačni čustveni odzivnosti v odnosih in v prispevku k večji sproščenosti in prijetnejšem vzdušju v odnosih z drugimi.* To kaže na večjo učinkovitost in sposobnost samozavestnega delovanja v socialnih situacijah in komunikaciji (Haas, 2004, str. 39; Neill in dr., 2001, str. 7) ter lahko izboljša produktivnost in kakovost dela ali izobraževanja (Williams, Graham in Baker, 2003, str. 50).
- *Aktivacija poslovnih povezav kaže na spremembe na področju **kooperativnega timskega dela*** in nakazuje povečanje timske povezanosti, pri čemer se lahko poveča uspešnost dela v skupini (Mullen in Copper, 1994, str. 213).
- *Večja proaktivnost se v timu odraža s spremembami **sposobnosti vodenja*** in nakazuje na zmožnost posameznika učinkovito organizirati skupino, kadar obstaja situacijska potreba ali priložnost za vodenje (Neill in dr., 2001, str. 9; Sibthorp in Arthur-Banning, 2004, str. 39). Spremembe se skladajo tudi s tem, da je oseba, ki je sposobna prevzeti nadzor nad situacijami in motivirati druge, verjetno učinkovitejša v splošnem življenju (Neill in dr., 2001, str. 9).
- *Aktivno upravljanje s časom se povezuje s spremembami **časovne učinkovitosti*** (Neill in dr., 2001, str. 7) in se skladajo z navedbami Wortha (2004, str. 9), da je v učinkovitem upravljanju časa možnost rešitve problema, kadar osebe zaradi časovne stiske težko obvladajo svoje delovne obremenitve.

- *Na področju **iskanje kakovosti** je izkazana gradnja osebne moči*. Trud, ki ga oseba vloži v doseganje najboljših možnih rezultatov, se nanaša na iskanje kakovosti in so zato tako zaposlene osebe prepoznane kot koristne pri gradnji uspeha v timu (Williams in dr., 2003, str. 54).
- *Na področju **spoprijemanja s spremembami** se pozitivni rezultati kažejo v obliki okrepljene zmožnosti za spoprijemanje s spremembami, večjega poguma za spremembe, zavedanja širših možnosti delovanja, prenosa in uporabe znanja na različnih področjih ter v obliki vstopanja v nove izkušnje. Spremembe na področju **aktivne vključenosti** so se pokazale v obliki aktivnejše vključenosti v podjetje, aktivnejšega dogovarjanja z drugimi in notranje aktivacije, na področju **splošne učinkovitosti** pa so se spremembe pokazale kot aktivacija in proaktivnost na poslovnem področju, večja zmožnost opravilnosti in boljši samonadzor pri delu.* Posameznikova sposobnost obvladovanja sprememb je prepoznana kot ena od ključnih spretnost v sedanjem času in okolju. Osebe, ki se zmorejo učinkoviteje spopadati s spremembami, s to svojo spretnostjo vodijo svoje ekipe v prilagodljive načine dela in na tak način svojim organizacijam omogočijo učinkovitejši odziv na zahteve okolja (Donna Burnett, 1994, str. 14).
- *Spremembe na področju **internalnega lokusa nadzora** so se odražale v obliki večjega notranjega nadzora nad dogajanjem in prevzemanja odgovornosti, na področju **eksternalnega lokusa nadzora** pa kot drugačno sprejemanje zunanjih dejavnikov*.
  Oseba, ki meni, da ima nadzor nad dogodki v svojem življenju, je navadno učinkovitejša od oseb, ki menijo, da so dogodki v njihovem življenju posledica dejavnikov, na katere nimajo vpliva. Rečemo lahko, da je s tega vidika notranji lokus nadzora pomemben dejavnik uspešnosti osebe na različnih področjih v življenju (Weilbach, 2007, str. 20).

13.2.3 Odgovor na hipotezo 2

Hipoteza 2: Obstajajo razlike v samooceni področja osebne učinkovitosti pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na večjo osebno učinkovitost.

Na podlagi povzetkov, analiziranih po metodi osnovane teorije s strokovnimi kriteriji, izjav udeležencev in rezultatov lestvice *Pregled osebne učinkovitosti (Review of personal effectiveness-with locus of control – ROPELOC)* lahko povzamem, da po opažanjih udeležencev obstajajo razlike v samooceni na področju osebne učinkovitosti pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na večjo osebno učinkovitost.

Hipoteza 2

Hipotezo 2, da obstajajo razlike v samooceni področja osebne učinkovitosti pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na večjo osebno učinkovitost, lahko **potrdim**.

13.3 SPREMEMBE PO PROCESU PRI SOOČANJU S TEŽAVAMI PRI REGULACIJI ČUSTEV

13.3.1 Razlike na lestvici *Težave pri regulaciji čustev DERS* pred vstopom v terapevtski program in ob zaključku

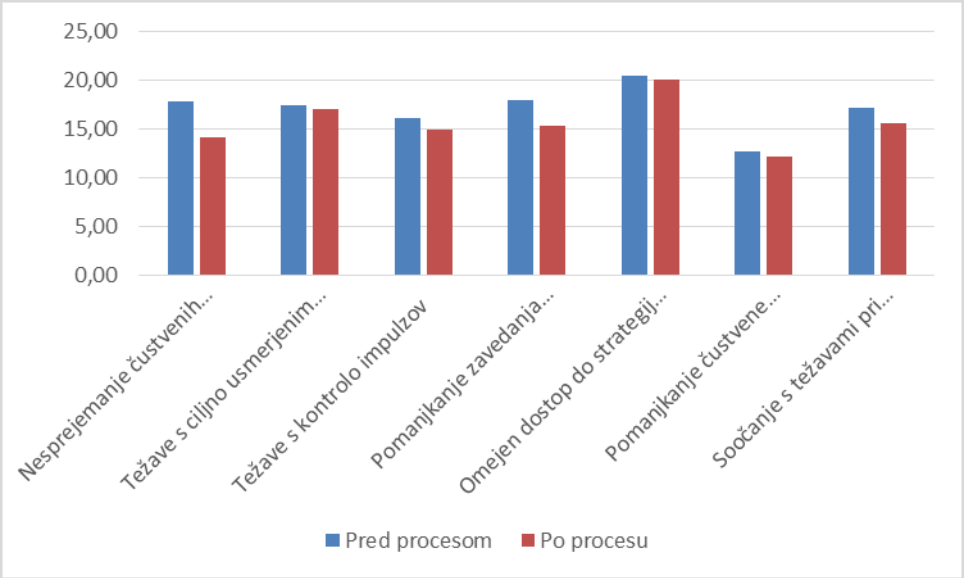
Tabela 7: Razlike vrednosti na vprašalniku *Težave pri regulaciji čustev* (*Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS)* ob vstopu v program in ob zaključku (*N* = 7).

DERS	*Mz* *(SD)*	*Mk* *(SD)*	*Mr* *(SDpooled)*	*d*	Pomen *d*
Nesprejemanje čustvenih odzivov	17,86 (8,17)	14,14 (4,81)	3,71 (6,71)	0,55	*zmeren*
Težave s ciljno usmerjenim vedenjem	17,43 (3,21)	17,00 (1,83)	0,43 (2,61)	0,16	*zelo majhen*
Težave z nadzorom impulzov	16,14 (6,41)	14,86 (6,09)	1,29 (6,26)	0,21	*majhen*
Pomanjkanje zavedanja čustev	18,00 (4,55)	15,29 (3,73)	2,71 (4,16)	0,65	*zmeren*
Omejen dostop do strategij čustvene regulacije	20,43 (6,80)	20,00 (6,90)	0,43 (6,85)	0,06	*zelo majhen*
Pomanjkanje čustvene jasnosti	12,71 (3,25)	12,14 (3,80)	0,57 (3,54)	0,16	*zelo majhen*
Povprečje vseh dimenzij	17,10 (4,36)	15,57 (3,67)	1,52 (4,03)	0,38	*majhen*

Opombe:
Mz… povprečna vrednost ob začetku programa (N = 7)
Mk… povprečna vrednost ob koncu programa
SDz… standardna deviacija ob začetku programa
SDk… standardna deviacija ob koncu programa
Mr … razlika povprečnih vrednosti ob začetku in zaključku programa
Velikost učinka Cohenov d: zelo majhen 0,01–0,20; majhen 0,20–0,50; zmeren 0,50–0,80; velik 0,80–1,20; zelo velik 1,20–2,00; ogromen > 2,0

Zaradi dokaj velike razpršenosti rezultatov in majhnega vzorca statistične pomembnosti razlik tudi tu nisem računal. Iz rezultatov primerjave srednjih vrednosti izpolnjene lestvice *DERS* ob začetku programa (*Mz* = 17,10, *SDz* = 4,36) in ob zaključku (*Mk* = 15,57, *SDk* = 3,67) lahko povzamem, da obstajajo razlike med začetkom in koncem programa (*Mr* = 1,52, *SDspooled* = 4,03). Razlika obstaja tudi v velikosti učinka (*d* = 0,38; velikost učinka je *majhna*) v samooceni na področju težav pri regulaciji čustev, pri čemer zaključne samoocene kažejo na manj težav pri regulaciji čustev.

Ker je lestvica samoocenjevalna, ne morem z gotovostjo trditi, da je stopnja težav pri regulaciji čustev nižja, a udeleženci jo tako zaznavajo.



Slika 5. Stopnja težav pri regulaciji čustev ob vstopu v terapevtski program in ob zaključku

Velikost učinka je *zmerna* pri dimenzijah *Nesprejemanje čustvenih odzivov* in *Pomanjkanje zavedanja čustev*, *majhna* pri dimenziji *Težave z nadzorom impulzov* ter *zelo majhna* pri dimenzijah *Težave s ciljno usmerjenim vedenjem, Omejen dostop do strategij čustvene regulacije* in *Pomanjkanje čustvene jasnosti.*

Tri mesece po zaključku rednega+nadaljevalnega programa

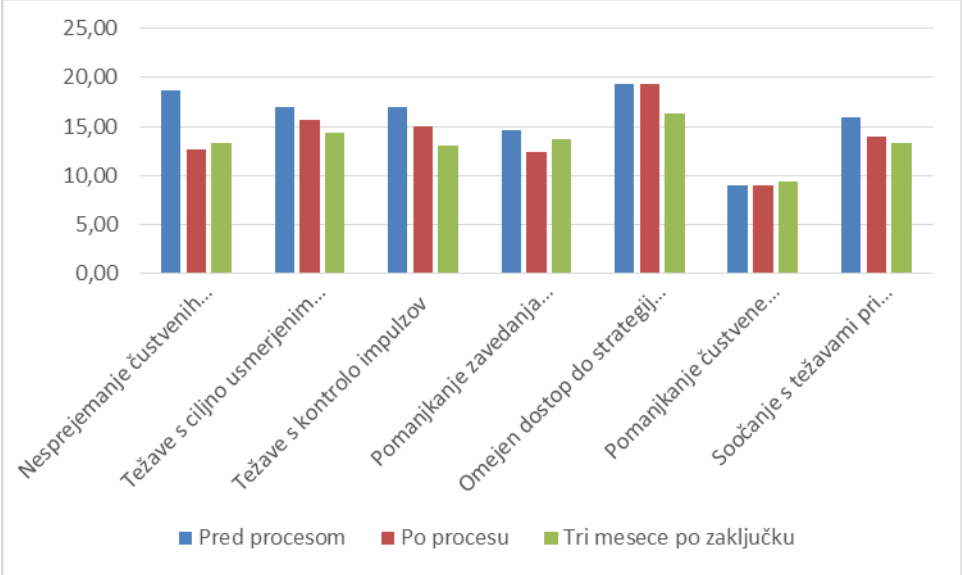
Tabela 8: Razlike vrednosti na vprašalniku *Težave pri regulaciji čustev* (*Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS)* ob vstopu v program, ob zaključku nadaljevalnega programa ter nato tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa ($N = 3$).

DERS	*Mz* *(SD)*	*Mk* *(SD)*	*Mk3* *(SD)*	*Mr* *(SDpooled)*	*Mr3* *(SDpooled3)*	*dk*	*dk3*
Nesprejemanje čustvenih odzivov	18,67 (2,52)	12,67 (3,06)	13,33 (4,73)	6,00 (2,80)	5,33 (3,79)	2,14 *****	1,41 ****
Težave s ciljno usmerjenim vedenjem	17,00 (3,46)	15,64 (2,08)	14,33 (5,86)	1,33 (2,86)	2,67 (4,81)	0,47 *	0,55 **
Težave z nadzorom impulzov	17,00 (5,20)	15,00 (3,61)	13,00 (5,00)	2,00 (4,47)	4,00 (5,10)	0,45 *	0,78 **
Pomanjkanje zavedanja čustev	14,67 (1,53)	12,33 (3,51)	13,67 (3,51)	2,33 (2,71)	1,00 (2,71)	0,86 ***	0,37 *
Omejen dostop do strategij čustvene regulacije	19,33 (4,62)	19,33 (4,51)	16,33 (6,66)	0,00 (4,56)	3,00 (5,73)	0,00	0,52 **
Pomanjkanje čustvene jasnosti	9,00 (3,61)	9,00 (3,61)	9,33 (3,06)	0,00 (3,61)	–0,33 (3,34)	0,00	-0,1

Povprečje vseh dimenzij	15,94 (3,01)	14,00 (2,46)	13,33 (4,48)	1,94 (2,74)	2,61 (3,81)	0,71 **	0,68 **

Opombe:
Mz… povprečna vrednost ob začetku programa
Mk… povprečna vrednost ob koncu nadaljevalnega programa
Mk3… povprečna vrednost tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa
SD… standardna deviacija
Mr … razlika povprečnih vrednosti ob začetku programa in zaključku nadaljevalnega programa
Mr3 … razlika povprečnih vrednosti ob začetku programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa
SD… standardna deviacija
dk … velikost učinka ob zaključku nadaljevalnega programa
dk3 … velikost učinka tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa
Velikost učinka Cohenov d: zelo majhen 0,01–0,20; majhen 0,20–0,50; zmeren** 0,50–0,80; velik*** 0,80–1,20; zelo velik**** 1,20–2,00; ogromen > 2,00*****

V nadaljevalni program so se vključili trije udeleženci (N = 3), ki so izpolnili lestvico še ob zaključku nadaljevalnega programa in nato še tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa.



Slika 6. Stopnja težav pri regulaciji čustev ob začetku rednega programa, ob zaključku nadaljevalnega programa in tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa

Iz rezultatov primerjave srednjih vrednosti izpolnjene lestvice *DERS* ob začetku programa (*Mz* = 15,94, *SDz* = 3,01) in ob zaključku nadaljevalnega programa (*Mk* = 14,00, *SDk* = 2,46) lahko povzamem, da obstajajo razlike v srednjih vrednostih (*Mr* = 1,94, *SDspooled* = 2,74) in v velikosti učinka (*d* = 0,71; velikost učinka je *zmerna*) v samooceni na področju težav pri regulaciji čustev. Zaključne samoocene kažejo na manj težav pri regulaciji čustev ob zaključku nadaljevalnega programa. Po treh mesecih po zaključenem nadaljevalnem programu samoocene (*Mk* = 13,33, *SDk* = 2,48) kažejo na razlike srednjih vrednosti (*Mr3* = 2,61, *SDspooled3* = 3,81), pri čemer je velikost učinka *zmerna* (*d* = 0,68; velikost učinka je *zmerna*).

Ob zaključku nadaljevalnega programa je bila velikost učinka *ogromna* pri dimenziji *Nesprejemanje čustvenih odzivov*, *velika* pri dimenziji *Pomanjkanje zavedanja čustev*, majhna pa pri dimenzijah *Težave s ciljno usmerjenim vedenjem* in *Težave z nadzorom impulzov.* Pri dimenzijah *Omejen dostop do strategij čustvene regulacije* in *Pomanjkanje čustvene jasnosti* ni bilo razlik.

Tri mesece po zaključku nadaljevalnega programa je bila velikost učinka *zelo velika* pri dimenziji *Nesprejemanje čustvenih odzivov*, *zmerna* pri dimenzijah *Težave s ciljno usmerjenim vedenjem, Težave z nadzorom impulzov* in *Omejen dostop do strategij čustvene regulacije* ter *majhna* pri dimenziji *Pomanjkanje zavedanja čustev*, pri dimenziji *Pomanjkanje čustvene jasnosti* pa je bila razlika negativna ($R = –0{,}1$).

13.3.2 Povzetek kategorij sprememb na področju soočenja s težavami pri regulaciji čustev iz rezultatov odprtega in osnega kodiranja

Kategorije za osno kodiranje so se na področju regulacije čustev navezovale na poddimenzije lestvice DERS, in sicer:

1) nesprejemanje čustvenih odzivov,
2) težave s ciljno usmerjenim vedenjem,
3) težave z nadzorom impulzov,
4) pomanjkanje zavedanja čustev,
5) omejen dostop do strategij čustvene regulacije,
6) pomanjkanje čustvene jasnosti.

Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

Rezultati odprtega in osnega kodiranja transkriptiranih vsebin s kodami so podani v Prilogi 14, v nadaljevanju pa so prikazani **povzetki kategorij sprememb na področju soočenja s težavami pri regulaciji čustev**.

Spremembe na področju (ne)sprejemanja čustvenih odzivov

- *Spremembe na področju čustvenih odzivov so se pokazale v obliki bolj odprtega izražanja sebe, lažjega sprejemanja težjih občutkov, kot so na primer tudi občutki krivde ali občutki, ki se prebudijo ob postavljanju mej v odnosih.*
- *Nadalje so se spremembe pokazale v drugačnem sprejemanju odgovornosti za lastne odločitve in posledic odločitve, globljem zavedanju, sprejemanju in prepuščanju dogodkom ter v zavedanju in sprejemanju čustvenih odzivov.*

Sprejemanje težjih čustev in misli pripomore k psihološko manjšemu vznemirjenju in zmanjšuje disregulacijo čustev (Gratz in Roemer, 2004).

.

Spremembe v udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj

- *Udeleženci so prepoznali spremembe znotraj podkategorije udejstvovanja pri vedenjih, usmerjenih v cilj, v tehtnejšem odzivanju, gradnji potrpežljivosti, v bolj razmejenem odločanju, sposobnosti bolj poglobljenega razmisleka in pragmatičnosti, boljšem fokusu in pozornosti na pozitivnosti, boljšem soočenju s strahom pri odločanju in prepoznani želji izkušnje izstopa iz cone udobja.*
- *Spremembe so se pokazale tudi na področju odnosov kot večja zmožnost pogovora v smeri soustvarjanja primernih ciljnih rešitev pri ravnanju v konfliktu ter tudi kot uvid v dinamiko občutkov strahu, pomembnost sposobnosti umiriti se in v težave pri implementaciji sprememb.*
- *Eden od udeležencev je poročal, da bolje spi oziroma se učinkoviteje sooča z nespečnostjo.*

Z načinom iskanja ravnovesja, kako neki afekt pomiriti, da postane bolj sprejemljiv in obvladljiv, ter s tem z boljšo regulacija afekta (Gostečnik, 2011, str. 73) in manjšo stopnjo disreguliranih stanj (Siegel, 2014) se spremembe v udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj, kaže tudi večja sposobnost racionalnega razmišljanja, fleksibilnega odzivanja in samorefleksije.

Spremembe na področju nadzora impulzov

- *Udeleženci so na področju nadzora impulzov poročali o spremembah, kot so manjša impulzivnost pri odzivanju in manj razburjanja, manjša čustvena odzivnost in čustveni naboj, boljša koncentracija, več samonadzora in sprememba v sposobnosti umiritve, uvid in sprememba ravnanja v konfliktih.*
- *Spremembe so se pokazale tudi pri razumevanju in regulaciji oziroma zmanjšanju tesnobe, pri napetosti v telesu ter manj je negativnega doživljanja, kar je zaznala tudi partnerka.*
- *Eden od udeleženec je poročal o uvidih in spremembi na področju zasvojenosti s pornografijo.*
- *Ob spremembah na področju nadzora impulzov so udeleženci izpostavili še občutek moči in zadovoljstva ob obvladovanju impulzov, da imajo več nadzora, da ne pride do nepotrebnih čustvenih izpustov, ponotranjenje sprememb čustvene regulacije v konfliktih, da so odnosi ob umirjenosti drugačni in potreben trud pri skrbi za regulacijo čustev.*

Oseba uravnava čustvene odzive z namenom, da doseže svoje cilje in izpolni zahteve določene situacije. Ravnanje v skladu z želenimi cilji, ko oseba izkuša negativna čustva, kaže na večjo zmožnost nadzora impulzivnih vedenj (Gratz in Roemer, 2004).

Spremembe na področju zavedanja emocij

- Udeleženci so prepoznali spremembe znotraj podkategorije zavedanja emocij v obliki večje pozornosti in boljšega zavedanja lastnih čustev, preteklih impulzov jeze v družinskih odnosih, tesnobe in ciklanja v tesnobnih mislih, nemira in tesnobe ob družinskih članih, nesproščenosti v preteklosti. Opažajo svojo sedanjo večjo sproščenost.
- Nadalje so udeleženci poročali, da prej začutijo, kaj jim je všeč in kaj ne, ter to ozavestijo, se bolje samozavedajo občutkov. Tako se na primer bolje zavedajo jeze ter so z njo bolj v stiku in jo tudi uporabljajo v odnosih, kadar je to potrebno.
- Pri svojih odločitvah bolj upoštevajo lastne notranje občutke, zaznavajo večjo prisotnost, opažajo razvoj pri zavedanju sebe in lastnega telesa. Zavedajo se sprememb pri negativnih občutkih, da ti izzvenijo in jih je tudi manj, ter tudi poglobljenega zavedanja čustvene skrbi zase, še posebej v obdobju, ko je počutje boljše.

- Prisotno je zavedanje strahu v preteklosti, strahu pred zavrnitvijo ob postavljanju mej in tudi miselno-čustvenega vzorca, povezanega s strahom pred odločanjem.
- Udeleženci so tudi prepoznali in se zavedeli lastne dinamike v odnosih ter da prepoznavajo čustva z zakasnitvijo.

Zavedanje in razumevanje lastnih čustev sta ključna pri učinkoviti regulaciji čustev, ki vsebuje spremljanje, ocenjevanje in spreminjanje čustvene izkušnje (Gratz in Roemer, 2004).

Ker regulacijo afekta lahko opredelimo tudi kot mehanizem prevajanja čustvenih impulzov v telesne in tudi obratno, je pri tem ključno zavedanje telesnih občutkov (Kompan Erzar, 2003).

Spremembe na področju dostopa do strategij čustvene regulacije

- Spremembe na področju dostopa do strategij čustvene regulacije so se pokazale v obliki prepoznave možnosti regulacije čustev s pogovorom oziroma v odnosu, samoregulacije in umiritve samega sebe, kar nekaterim uspe že večkrat, v obliki prepoznave uporabe dodatnega podpornega socialnega kroga tudi zunaj partnerskega odnosa in dostopnosti drugih moških iz skupine.
- Nadalje so se spremembe pokazale še v dostopu in razumevanju čustvenega razmejevanja in notranjih mej, prepoznanju potrebne podpore, samoregulaciji ob postavljanju mej, prepoznavi možnih čustvenih kompenzacij, uporabi različnih perspektiv, v obliki konstruktivnega izražanja jeze ter upoštevanja notranjih občutkov pri izražanju sebe, čemur sledita pozitivna izkušnja ranljivosti v odnosu in notranja prepustitev doživljanju.
- Spremembe v strategijah so se pokazale tudi v prepoznavi in/ali uporabi aktivnosti, ki sproščajo, kot so dihalne tehnike, tehnike umirjanja in prepoznava čustev, meditacije, pisanje. Pri tem so udeleženci prepoznali tudi izzive pri izvajanju meditacije, pozitivno afirmacijo, krepitev pozitivnega mišljenja, sposobnost sprostitve, samozavedanje. Izpostavljeno pa je tudi bilo, da je to zgodnje obdobje oziroma začetek čustvene regulacije in uporabe strategij pri čustveni regulaciji.

Briere (Briere, 2002; Briere in Spinazzola, 2005) opredeli regulacijo afekta kot »*posameznikovo zmožnost nadzorovati in tolerirati močne (posebej negativne) afekte, ne da bi se zatekel k strategijam izogibanja, kot so disociacija, zloraba substanc ali zunanja vedenja zmanjševanja napetosti*«.

Afekt je mogoče regulirati v obliki samoregulacije ali pa medosebne regulacije (koregulacija). Regulacija vključuje tako samodejne oziroma nezavedne strategije kot zavestne (Sloan in Kring, 2007, str. 314). Je sposobnost, da neobvladljiva čustva postanejo bolj obvladljiva (Siegel, 2014). Vključuje tudi zmožnost fleksibilne uporabe situacijsko primernih strategij regulacije afekta in zmožnost spreminjanja intenzivnosti ali dolžine trajanja afekta (Gratz in Roemer, 2004).

Spremembe na področju emocionalne jasnosti

- Spremembe na področju emocionalne jasnosti so se pokazale kot jasnost doživljanja oziroma emocionalna jasnost, čustvena razmejitev, razlikovanje med čustvi in mislimi, a tudi kot povezava med mišljenjem in počutjem, samozavedanje, drugačen pogled na tesnobo, jasnejša prepoznava napetosti, večje zavedanje dogajanja v sebi, jasnost glede čustvenega ravnovesja ter tudi kot zavedanje in regulacija strahu.
- Nadalje so se spremembe pokazale v jasnejši prepoznavi lastne čustvene dinamike, jasnejši prepoznavi in sprejemanju čustvenih ciklov ter v prepoznavi in uvidu dinamike v odnosih.

Večja diferenciacija čustvenih procesov od intelektualnih omogoča boljše zavedanje samega sebe, ohranja občutek jaza v intenzivnih čustvenih odnosih ali v negotovih situacijah (Bowen, 1978). Povečuje zmožnost osebe, da je manj zasedena s tesnobnostjo drugih, omogoča tudi sposobnost zmanjševanja lastnega strahu (Schnarch, 1997). Take osebe se nagibajo k večji avtonomiji v svojih odnosih z manj doživljanja izčrpljujočih strahov in anksioznosti zaradi zapuščenosti ter doživljajo več intimnosti brez občutkov dušenja (Bowen, 1978).

13.3.3 Odgovor na hipotezo 3

Hipoteza 3: Obstajajo razlike v samooceni področja regulacije čustev udeležencev pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na manj težav pri regulaciji čustev.

Na podlagi povzetkov, analiziranih po metodi osnovane teorije s strokovnimi kriteriji, izjav udeležencev in rezultatov lestvice *Težave pri regulaciji čustev (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS)* lahko povzamem, da po opažanjih udeležencev obstajajo razlike v samooceni na področju soočenja s težavami pri regulaciji čustev pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na manj težav pri regulaciji čustev.

Hipoteza 3

Hipotezo 3, da obstajajo razlike v samooceni področja regulacije čustev udeležencev pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na manj težav pri regulaciji čustev, lahko **potrdim**.

13.4 DODATNE KATEGORIJE PRI ODPRTEM IN OSNEM KODIRANJU

Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

Rezultati odprtega in osnega kodiranja transkribiranih vsebin skupaj z interpretacijami so podani v Prilogi 15, v nadaljevanju pa so prikazani **povzetki dodatnih kategorij sprememb**:

Primarna družina

- **Spoznanja o primarni družini** se kažejo v globljem vpogledu v družinske skripte in s tem povezanimi spoznanji, kot so prepoznava zasvojenosti v družini, pomanjkanje varnosti, občutek krivde ob tem in očetove kritike ter pogrešanje potrditve.
- V **odnosu z očetom** se spremembe kažejo v vzpostavitvi boljšega in lahkotnejšega odnosa z očetom, sprejemanju očeta takega, kot je, distanci do iskanja potrditve pri očetu, sprejetju čustvenega manka in manka pohvale ter v jasnejšem uvidu in upoštevanju spoznanj čustvene dinamike v odnosu z očetom, medtem ko so bile v **odnosu z mamo** vloge jasneje definirane.

Družina in partnerstvo

- Na področju **očetovstva** so se spremembe pokazale v boljši zbranosti v odnosu z otroki, jasnejšem postavljanju mej in izboljšanju odnosa z otroki. Prisotne so bile tudi spremembe pri prepoznavanju lastnih čustev v odnosu z otrokom, prepoznavanju čustvene dinamike pri otroku, večji stabilnosti v družinskih odnosih, večji prisotnosti v družini, doživljanju sebe s pomiritvijo, da je dovolj dober oče. Vse te spremembe so opazile in potrdile tudi druge osebe.
- Na področju **partnerskega odnosa** so se spremembe pokazale v jasnejši, pogostejši in spremenjeni komunikaciji s partnerko, večji asertivnosti, večjem poudarku pri izražanju čustvenih potreb, jasnejših vlogah in bolj zdravih mejah ter drugačnem dojemanju odnosa.
- V **partnerskem odnosu** so se spremembe pokazale tudi še v obliki večje proaktivnosti moškega v odnosu, pripadnosti, nekoliko globlji ranljivosti v odnosu in skupnih temah,

manj napetosti v odnosu med partnerjema, večjem občutku povezanosti, z več igre in optimizma, večji pristnosti, zbližanju in poglobitvi zaupanja.

- Udeleženci prepoznavajo v odnosu s partnerko manko pogovora, prepoznavajo situacije, v katerih se počutijo nemočni in situacije, v katerih jih partnerka podpira, ter tudi razlike v dojemanju odnosa.
- **Partnerski odnos** se je pokazal tudi kot nekoliko kompleksnejši. Spremembe so prisotne v povezanosti in stabilnosti družine, pozitivno jih je sprejela tudi partnerka.

Druge podkategorije

- Dodatne spremembe so se pokazale na področju **aktivnega preživljanja prostega časa** in s tem povezanega zavedanja, pri **odnosu do spolnosti** in na področju **postavljanja mej in asertivnosti** in reči ne, kadar je to potrebno.
- Udeleženci so izpostavili še zaznavo in zavedanje sprememb ter tudi zavedanje **postopnega procesa uvajanja sprememb**. Spremembe so **opazile in pozitivno potrdile tudi druge osebe**.
- En udeleženec je v intervjuju tudi podelil svoj pogled **na moškost v sedanjosti.**

14 PODPIRAJOČI DEJAVNIKI V OSEBNEM PROCESU IN PRI ŽELENIH SPREMEMBAH

Pričujoče poglavje je namenjeno odgovoru na **drugo raziskovalno vprašanje.** Iz vsebin zaključnih intervjujev, analiziranih in obdelanih po metodi osnovane teorije, so **v Prilogi** 15 prikazani strukturirani izsledki s kodami kot rezultat odprtega in osnega kodiranja. Transkribirane vsebine zaključnih intervjujev so bile analizirane in obdelane po metodi osnovane teorije po postopku odprtega in osnega kodiranja s pripisovanjem kategorij in nadkategorij. Vse podrobnosti postopka so razvidne v Prilogi 8.

V nadaljevanju pa so povzete ugotovitve kot odgovor na **drugo raziskovalno vprašanje**: *Katere podpirajoče dejavnike bodo udeleženci na srečanjih skupine prepoznali kot ključne pri njihovem procesu podpore in želenih spremembah?*

Biti del skupine, prisotnost, povezanost

- K spremembam in osebnemu procesu je pripomogla že odločitev za redno prihajanje na srečanja skupine. V nadaljevanju pa so bili to udeleženost oziroma biti del skupine, občutek varnosti, povezanosti in pripadnosti na srečanjih skupine, medsebojna odgovornost ter dragocenost prispevka vsakega člana in tudi njihovega truda, da so bili redno prisotni na srečanjih skupine, stabilnost skupine in krepitev skupine.
- En udeleženec je srečanja skupine jemal kot opomnik za lastno skrb, ob zaključkih posameznih srečanj skupine pa je doživljal svoje težave kot manjše.
- Podpirajoče so bile možnosti poglobljenega spoznavanja sebe znotraj moške skupine, ozaveščanja, razširitve vpogleda in tudi podpore k večji sproščenosti.
- Prisotnost na srečanjih je bila prepoznana kot podpirajoča v krepitvi odnosa med člani skupine, sinergija skupine pa je prispevala k večji lastni stabilnosti, razvilo se je tudi zaupanje v skupinski proces.

Medsebojna podpora, spodbuda, sprejemanje in razumevanje

- Podporo v procesu so udeleženci prepoznali tudi v medsebojni sprejetosti in podpori, spodbudi in razumevanju, naklonjeni drži, medsebojnem učenju ter potrditvi in prepoznavi potencialov.

Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov

- V pomoč so lahko tudi izkušnje drugih članov. Udeleženci so kot podpirajoče doživeli prepoznavanje lastne zgodbe v zgodbi drugega, lastno podoživljanje slišanega in sodelovanje, pozitivni primer drugega člana skupine, vživljanje v zgodbo drugega, deljenje izkušnje in uvida drugih članov glede partnerskega odnosa in odnosa z očetom, medsebojno podporo pri odpiranju prostora za poglabljanje ranljivosti in medsebojno deljenje.
- Proces je podpiralo tudi zavedanje, da niso sami s svojimi težavami, da imajo težave tudi drugi, da se soočajo s podobnimi težavami in tudi z drugačnimi. S tem so udeleženci dobili večjo sliko in boljši vpogled v lastno življenje.

Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije

- Podpirajoče v procesu so udeleženci prepoznali odzive drugih članov na povedano in opaženo, tudi v kontekstu druge teme, reflektiranje, kako so povedano doživljali drugi člani skupine, povratne informacije, ki so jih doživljali kot pomembne, ter pozitivne in podpirajoče odzive.

Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini

- K spremembam in v podporo osebnega procesa je pripomoglo deljenje ranljivih tem z drugimi udeleženci v skupini. Ranljivost, čustvena odprtost, lastno samorazkrivanje, poglobljen pogovor so pokazali, da ni lahko govoriti o sebi, je pa vredno.
- Kot podporo so doživljali, da so lahko povedali tako, kot čutijo, da so bila srečanja skupine varen prostor za govorjenje o sebi, prostor za izražanje težjega doživljanja in težjih tem, kot sta bili na primer temi o lastni moškosti in odnosu z očetom.

Predhodna priprava na srečanje ter razmišljanje in poglabljanje v temo

- Kot podporo v osebnem procesu so udeleženci poudarili predhodne priprave na srečanja, in sicer branje priporočene in druge literature, predhodno pripravo na srečanje v obliki razmišljanja in opazovanja ter samoanalizo v času zunaj srečanj skupine.
- Kot drugo so navedli tudi razmišljanje in poglabljanje v temo in delo na sebi.

Podpora vodij skupine

- Vodenje skupine so udeleženci doživljali kot podporo v procesu. Izpostavili so deljenje novega znanja, vprašanja vodij, naslavljanje možnosti novih vzorcev in tudi deljenje lastne izkušnje.

Drugo

- K lastnim uvidom je prispevala tudi rast drugih članov v skupini, usmeritev k opazovanju sebe.
- Vpliv tematik so doživeli kot pozitiven in izkušnja programa kot celota jim je pustila pozitiven vtis.
- Kot podporo v procesu izven srečanj skupine so izpostavili že predhodno udeležbo na psihoterapiji, tapkanje in pogovor s partnerko.
- En udeleženec je izpostavil zadovoljstvo ob lastnih spremembah in tudi ob zaznanih spremembah v celotni skupini.

Tabela 9: Shema kategorij in kod kot rezultat odprtega in osnega kodiranja za področje *podpirajočih dejavnikov v osebnem procesu in želenih sprememb*

Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini
Čustvena odprtost, Lastna moškost, Lastno samorazkrivanje, Ni lahko govoriti o sebi, Odnos z očetom, Poglobljen pogovor, Povem tako, kot čutim, Prostor za izražanje težkega doživljanja, Ranljivost, Varen prostor za govorjenje o sebi, Varno deljenje in ranljivost

Razmišljanje in poglabljanje v temo
Razmišljanje in poglabljanje v temo

Podpora vodij skupine
Deljenje lastne izkušnje, Nov vzorec, Novo znanje, Podpora vodij, Vprašanja vodij

Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov
Da nisi sam s svojimi težavami, Drugi imajo drugačne težave, Drugi imajo tudi probleme, Izkušnje in uvidi drugih članov glede partnerskega odnosa, Izkušnje drugih članov so v pomoč, Lastno podoživljanje, Lastno podoživljanje slišanega, Lastno sodelovanje, Medsebojno deljenje, Medsebojno poglabljanje ranljivosti, Nisem sam v svojih problemih, Partnerstvo, odnos z očetom, Podobne težave, Pozitiven primer drugega člana skupine, Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega, Trening prisotnosti, Večja slika, Vživljanje v zgodbo drugega

Drugo
Celotna izkušnja, Opazovanje sebe, Pogovor s partnerko, Pozitiven vpliv tematik, Psihoterapija, Rast drugega člana v skupini, Tapkanje, Zadovoljstvo ob spremembah

Biti del skupine, prisotnost, povezanost
Biti del skupine, prisotnost, povezanost, Prispevek vsakega člana, Krepitev skupine, Manjšanje težav ob obisku srečanja skupine, Medsebojna odgovornost, Moška družba, Obiskovanje skupine, Odločitev za prihajanje na srečanja skupine, Odločitev za vključitev v skupino, Opomnik za lastno skrb, Ozaveščanje, Poglobljeno spoznavanje sebe, Povezanost v skupini, Pripadnost skupini, Prisotnost drugih članov, Prisotnost na srečanjih, Razširitev

vpogleda, Redna udeležba na srečanjih skupine, Sinergija skupine je prispevala k večji lastni stabilnosti, Sproščenost skupine, Stabilnost skupine, Zaupanje v skupinski proces, Zaznane spremembe pri drugih

Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije

Drugačno videnje sebe, Koristni nasveti, Odziv z druge perspektive, Odziv na povedano, Odzivi drugih članov, Podpirajoči odzivi videti me sposobnega, Pomembne povratne informacije, Pozitiven odziv, Pozitivna potrditev na področju očetovstva, Razumevanje, Slišanost in odziv drugih na povedano

Medsebojna podpora, spodbuda, sprejemanje in razumevanje

Medsebojna podpora, Medsebojna sprejetost in podpora, Medsebojno učenje, Naklonjena drža, Potrditev drugih, Prepoznava potencialov, Razumevanje, Skupinska dinamika, Sprejetost in podpora, Spodbuda in razumevanje

Predhodna priprava na srečanje ter razmišljanje in poglabljanje v temo

Branje literature, Branje priporočene literature, Delo na sebi, Predhodna priprava na srečanje, Razmišljanje in poglabljanje v temo, Samoanaliza

15 SKLEPI IN PREDLOGI

Osnovni namen raziskave je bil ustanoviti in spremljati pilotno terapevtsko skupino za moške ter prepoznati in prikazati zaznane spremembe na raziskovalnih področjih *samopodobe*, *težav pri regulaciji čustev* in *osebne učinkovitosti*. V pretežno kvalitativni raziskavi sem v ta namen postavil tri hipoteze in dve raziskovalni vprašanji, ki sem jih preverjal na vzorcu manjše skupine sedmih udeležencev, vključenih v terapevtski program.

Pred začetkom skupinskega terapevtskega procesa sva s sovodjem pripravila okvirni načrt terapevtskega programa, v katerem sva prikazala dolgoročne in kratkoročne cilje programa ter predvidene teme po srečanjih. Splošnim usmeritvam programa sva sledila na vseh srečanjih, kratkoročnim ciljem pa sva na srečanjih sledila s posameznimi temami, ki sva jih glede na prepoznano problematiko ter potrebe udeležencev in aktualne teme prilagajala iz srečanja v srečanje.

Znotraj raziskave so me zanimale morebitne spremembe v terapevtskem procesu, katere so bile te spremembe in kako so se kazale na področjih raziskovanja.

Na podlagi kvalitativne raziskave[2] izjav udeležencev sem izpeljal ugotovitve, ki veljajo za raziskovano skupino sedmih oseb, poleg tega gre za prvi primer takšnega sodelovanja s skupino moških in rezultatov ni mogoče primerjati z nobeno domačo študijo. Zato je treba upoštevati, da je posploševanje na podlagi teh ugotovitev lahko zelo omejeno. Ugotovitve so navedene v povzetkih podpoglavij posameznega področja v sklopu potrjevanja hipotez.

Na podlagi povzetkov, analiziranih po metodi osnovane teorije s strokovnimi kriteriji, izjav udeležencev in rezultatov *Rosenbergove lestvice za merjenje samopodobe* (*Rosenberg Self Esteem scale – RSES)* sem sprejel sklep, da po opažanjih udeležencev obstajajo razlike v samooceni na področju samopodobe pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku, pri čemer zaključne samoocene kažejo na višjo samopodobo, zato sem hipotezo 1 potrdil.

Podobno sem na podlagi povzetkov, analiziranih po metodi osnovane teorije s strokovnimi kriteriji, izjav udeležencev in rezultatov lestvice *Pregled osebne učinkovitosti (Review of*

[2] Predvsem zaradi zagotovitve anonimnosti udeležencev kot tudi zaradi obširnosti podatkov izvirni transkripti in empirični podatki z zabeleženimi postopki kvalitativne analize niso vključeni v magistrsko delo, temveč so shranjeni in so po dogovoru na voljo za vpogled pri meni kot avtorju raziskave.

personal effectiveness-with locus of control – ROPELOC) ugotovil, da po opažanjih udeležencev obstajajo razlike v samooceni na področju osebne učinkovitosti pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku. Zaključne samoocene tako kažejo na večjo osebno učinkovitost, zato sem hipotezo 2 potrdil.

Znotraj hipoteze sem, tudi na podlagi povzetkov, analiziranih po metodi osnovane teorije s strokovnimi kriteriji, izjav udeležencev in rezultatov lestvice *Težave pri regulaciji čustev (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS)*, ugotovil, da po opažanjih udeležencev obstajajo razlike v samooceni na področju soočenja s težavami pri regulaciji čustev pred začetkom sodelovanja v terapevtski skupini in ob njegovem zaključku. Zaključne samoocene tako kažejo na manj težav pri regulaciji čustev, zato sem hipotezo 3 potrdil.

Pri odgovorih na raziskovalno vprašanje 1 so bili za področje skupinske dinamike v intervjujih z udeleženci najbolj izpostavljeni naslednji elementi v skupinski dinamiki:

- medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje,
- medsebojno zaupanje in varnost,
- iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost,
- povezanost in pripadnost.

Pri raziskovalnem vprašanju 2, katere podpirajoče dejavnike bodo udeleženci na srečanjih skupine prepoznali kot ključne pri njihovem procesu podpore in želenih spremembah, so odgovori pokazali, da so bili ključni dejavniki:

- biti del skupine, prisotnost, povezanost,
- medsebojna podpora, spodbuda, sprejemanje in razumevanje,
- deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov,
- medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije,
- deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini,
- predhodna priprava na srečanje ter razmišljanje in poglabljanje v temo,
- podpora vodij skupine.

V pretežno kvalitativnem delu raziskave želim poudariti naslednje omejitve in predloge za prihodnje raziskovalno delo:

- Da bi povečali zanesljivost rezultatov, sem uporabil dva vira podatkov, s pomočjo katerih sem med različnimi viri informacij (lestvice, polstrukturirani intervjuji) preverjal skladnost. Pozorni sem bil tudi, da so različni deli merilnih instrumentov, lestvic, dajali skladne odgovore glede na hipotezo.

- Zanesljivost rezultatov sem skušal doseči tudi s kombinacijo različnih metod – kvantitativne in kvalitativne. Pri tem je treba poudariti, da primerljivosti rezultatov v različnih merilnih obdobjih pri kvalitativnih raziskavah večinoma ni mogoče zagotoviti, saj izhajam iz predpostavke, da je vsaka naslednja meritev zaradi različnih notranjih in zunanjih dejavnikov v okolju zgolj bolj ali manj slaba primerjava.
- Pri spremembah med terapevtskim procesom, ki so jih udeleženci zaznali, bi lahko pri večjem številu udeležencev prišlo do drugačne teoretske zasičenosti podatkov in bi se pokazale še druge kategorije. Mogoče je tudi, da so udeleženci pri spremembah dajali všečne odgovore.
- Omeniti je treba tudi omejitve zaradi nezmožnosti sklepanja na vzročno-posledične odnose. Za spremembe, zaznane med terapevtskim procesom, tudi ne morem z gotovostjo trditi, da so nastale le zaradi procesa terapije. Vprašati se je treba, ali so opaženi učinki zares posledica terapevtskega procesa in v kolikšni meri. Pogosto velja, da aktivirajo že obstoječe dejavnike in vire moči v okolju, zato je težko razmejiti učinke terapevtskega procesa od vzporednih aktivnosti. Prav tako ne morem posploševati ugotovitev na vse osebe, ker ima vsaka oseba svojstven proces.
- Da bi izboljšali kredibilnost in jasnost rezultatov, bi morali nadalje raziskati, ali so učinki obravnave trajni.
- Raziskovalec sem kot sovodja sodeloval pri vodenju skupine in tudi izvajal vse stopnje raziskave. Kakovost raziskovanja bi se morda lahko še izboljšala ali vsaj spremenila z vključitvijo bolj poglobljene sprotne refleksije lastnega vpliva na proces in interpretacijo rezultatov.
- Velikost učinka kaže na pomembne spremembe na raziskovalnih področjih, vendar je število udeležencev premajhno oziroma premalo vemo o njihovi reprezentativnosti, da bi rezultate lahko posplošili na celotno populacijo oseb.

Vodji sva tudi zaznali, da so se moški v skupini hitro povezali, da so se bili pripravljeni podpirati in ustrezno odzivati ob težkih vsebinah, da sta se vzpostavila zaupanje in varnost. To naju je nekoliko presenetilo glede na stereotipno prepričanje, da se moški ne znajo pogovarjati o doživljanju težav in soočati z zahtevnejšimi vsebinami.

Pilotna raziskava terapevtske skupine za moške je pokazala, da je taka oblika podpore in pomoči lahko ustrezna za nespecifično problematiko. Ker se strokovni delavci na področju socialnega varstva pogosto srečujemo s stiskami posameznikov, bi bilo zanimivo izvesti tovrstno podporo za ranljive skupine posameznikov, kot so brezposelni, moški, ki se

spoprijemajo z lastnimi nenadzorovanimi izbruhi jeze ali so povzročitelji nasilja, moški, ki se soočajo z eno od oblik zasvojenosti, ali z uporabniki v neprostovoljnih interakcijah.

Pri psihosocialni pomoči oziroma socialnem svetovanju se v socialnem delu pogosto srečujemo tudi z izzivom, da imajo moški uporabniki šibko ali pa neprimerno podporno mrežo. V tem pogledu je predstavljeni program lahko eden izmed možnih načinov gradnje in krepitve podporne mreže uporabnika, kar je tudi eden izmed pomembnih ciljev v procesu psihosocialnega svetovanja.

16 UPORABLJENA LITERATURA

Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *Am Psychol, 58*(1), 5-14.

Adeyemi-Bello, T. (2001). Validating Rotter's (1966). Locus of control scale with a sample of not-for-profit leaders. *Management Research News, 24*(6-7), 25-34.

Antić, M. G. (2012). Onkraj binarnosti in dihotomij: ženske študije in študiji spola v Sloveniji. V R. Connell (ur.), *Moškosti* (str. 349-370). Ljubljana: Krtina.

Arzenšek, A. (2015). Čuječnost kot psihološka intervencija v psihološkem svetovanju. *Poligrafi, 20*(77/78), 75-94.

Babcock, J. C., Green, C. E., & Robie, C. (2004). Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clin Psychol Rev, 23*(8), 1023-1053.

Barborič, K. (2007). *Športna identiteta (magistrsko delo).* Filozofska fakulteta, Ljubljana.

Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2016). Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders – Republished Article. *Behavior Therapy, 47*(6), 838-853.

Beauvoir, S. de (2013). *Drugi spol*. Ljubljana: Krtina.

Bern, E. H., & Bern, L. L. (1984). A Group Program for Men Who Commit Violence Towards Their Wives. *Social Work with Groups, 7*(1), 63-77.

Bliss, S. (1992). What happens at a mythopoetic weekend? V C. Harding (ur.), *Wingspan : inside the men's movement*. New York: St. Martin's Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Bradley, R. M. (2008). *Masculinity and self perception of men identified as informal leaders*. University of the Incarnate Word.

Bradshaw, J. (1990). *Family - a new way of creating solid self-esteem*. Deerfield beach, Florida: Health Communications, Inc.

Branden, N. (2004). *How to raise your self-esteem: the proven, action-orientated approach to greater self-respect and self-confidence*. London: Bantam.

Brannen, J. N. A. (2006). From Fatherhood to Fathering: Transmission and Change among British Fathers in Four-generation Families. *Sociology Sociology, 40*(2), 335-352.

Bresler, E. (1982). Filling an empty universe. *Social Work with Groups, 5*(3), 65-70.

Briere, J. (2002). Treating adult survivors of severe childhood abuse and neglect: Further development of an integrative model. V *The APSAC handbook on child maltreatment, 2nd ed.* (str. 175-203). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Briere, J., & Spinazzola, J. (2005). Phenomenology and psychological assessment of complex posttraumatic states. *Journal of traumatic stress: publ. for the Society for Traumatic Stress Studies, 18*(5), 401-412.

Brooks, G. R. (2010). *Beyond the crisis of masculinity: A transtheoretical model for male-friendly therapy*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Brown, A. P., Marquis, A., & Guiffrida, D. A. (2013). Mindfulness-Based Interventions in Counseling. *Journal of Counseling & Development, 91*(1), 96-104.

Calamari, J. E., Cox, W. M. in Roth, J. D. (1996). Group treatments for men with alcohol problems. V *Men in groups: Insights, interventions, and psychoeducational work.* (str. 305-321). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Campbell, J. (2009). *The Hero with a Thousand Faces (ELL)*. New York: NY: Pantheon.

Cankar, G., & Bajec, B. (2003). Velikost učinka kot dopolnilo testiranju statistične pomembnosti razlik. *Psihološka obzorja, 12*(2).
Caplan, T., & Thomas, H. (1995). Safety and Comfort, Content and Process: Facilitating Open Group Work with Men Who Batter. *Social Work with Groups, 18*(2-3), 33-51.
Catherall, D. R., & Shelton, R. B. (1996). Men's groups for posttraumatic stress disorder and the role of shame. V *Men in groups: Insights, interventions, and psychoeducational work.* (str. 323-337). Washington, DC, US: American Psychological Association.
Charmaz, K., & Bryan, A. (2008). *Grounded theory*. Los Angeles, Calif.: Sage Publications.
Chovanec, M. G. (2009). Facilitating Change in Group Work with Abusive Men: Examining Stages of Change. *Social Work with Groups, 32*(1-2), 125-142.
Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
Cohen, J. (1994). The earth is round (p < .05). *American Psychologist, 49*(12), 997-1003.
Connell, R. (2012). *Moškosti*. Ljubljana: Krtina.
Corey, M. S., & Gerald, C. (2019). *Groups: process and practice*. Boston: MA: Cengage Learning.
Courtenay, W. H. (2011). *Dying to be men: Psychosocial, environmental, and biobehavioral directions in promoting the health of men and boys*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
Cummings, E. M. & Davies, P. (2010). *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective*. New York; London: Guilford Press.
Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
Čačinovič Vogrinčič, G. (2010). Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo, 49*(4), 239-245.
Čampa, B. (2018). *Socialna anksioznost in proces relacijske družinske terapije (Doktorska disertacija).* Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja, 2*(14), 73-92.
DeJong, P., & Berg, I. K. (2002). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Department of sociology. (2018). Rosenberg self esteem scale. Pridobljeno 15. 12. 2018
Donna Burnett, K. J. (1994). Using the Outdoors to Facilitate Personal Change in Managers. *Journal of Management Development, 13*(9), 14.
Duvall, C. K. (2001). The relationship between thinking patterns and physiological symptoms of stress. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 29*(6), 537-545.
Richards, G. E., & Neill, J. (2000). *Review of Personal Effectiveness and Locus of Control*. Canberra, ACT, Australia: National Outdoor & Leadership services.
Editorial Submission, H. (1983). Treatment groups for violent men. *Social Work with Groups, 6*(3-4), 177-177.
Encyclopaedia Britannica, Inc. (2021). The New Encyclopaedia Britannica. Chicago.
Englar-Carlson, M., & Stevens, M. A. (2014). Creating experiential weekend retreats for men. V A. B. Rochlen, & F. E. Rabinowitz (ur.), *Breaking Barriers in Counseling Men: Insights and Innovations* (str. 99–109). New York, N.Y.: Routledge.
Erzar, T. (2002). *Slovo od Freuda: Moški narcizem in zanikana čutenja v teoriji nagonov in v relacijsko-sistemski teoriji*. Ljubljana: Brat Frančišek.
Finn, J. (1985). Men's Domestic Violence Treatment Groups. *Social Work with Groups, 8*(3), 81-94.
Flajs, T. (2004). Biti moški? V T. Flajs (ur.), *Študijski dnevi* (Vol. 3, str. 104-110). Rogla: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
Fonagy, P. (2007). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*.

Francis, L. J., & Jones, S. H. (1996). Social Class and Self-Esteem. *The Journal of Social Psychology, 136*(3), 405-406.
Franklin, C. (1999). *Family practice: brief system methods for social work*. New York: Brooks Cole.
Frost, J. C. (1996). Working with gay men in psychotherapy groups. V *Men in groups: Insights, interventions, and psychoeducational work.* (str. 163-179). Washington, DC, US: American Psychological Association.
Galanou, C., Galanakis, M., Alexopoulos, E., & Darviri, C. (2014). Rosenberg Self-Esteem Scale Greek Validation on Student Sample. *Psychology, 05*(08), 9.
Garfield, R. (2010). Male emotional intimacy: how therapeutic men's groups can enhance couples therapy. *Fam Process, 49*(1), 109-122.
Gartner, R. B. (1997). An analytic group for sexually abused men. *Int J Group Psychother, 47*(3), 373-383.
Gerami, S. M. P. (2017). Islamistična moškost in muslimanske moškosti. *Časopis za kritiko znanosti*(45), 128-144.
Getzel, G. (2014). *Violence: Prevention and Treatment in Groups*. Hoboken: Taylor and Francis.
Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Hawthorne, N.Y.: Aldine de Gruyter.
Glover, R. A. (2001). *No more mister nice guy: A Proven Plan for Getting What You Want in Love, Sex, and Life*.
Glynn, L., & Dale, M. (2016). Engaging dads: Enhancing support for fathers through parenting programmes. *Aotearoa New Zealand Social Work, 27*(1/2), 59-72.
Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
Gostečnik, C. (2011). *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
Gostečnik, C. (2012). *Govorica telesa v psihoanalizi*. Ljubljana: Brat Frančišek: Teološka fakulteta: Frančiškanski družinski inštitut.
Gostečnik, C. (2013). *Relacijska paradigma in klinična praksa*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.
Gostečnik, C., Battelino, T., & Gerjolj, S. (2012). *Govorica telesa v psihoanalizi*. Ljubljana: Brat Frančišek: Teološka fakulteta : Frančiškanski družinski inštitut.
Gramc, M., & Janičijević, S. (2017). Obnavljanje moškosrediščnega nacionalizma skozi oglaševanje piv. *Časopis za kritiko znanosti, 45*(267), 81-93.
Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
Gray-Little, B., Williams, V. S. L., & Hancock, T. D. (1997). An Item Response Theory Analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(5), 443-451.
Gray, R. E., Fitch, M., Davis, C., & Phillips, C. (1997). Interviews with men with prostate cancer about their self-help group experience. *J Palliat Care, 13*(1), 15-21.
Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
Guarnaschelli, J. S. (1994). Men's support groups and the men's movement: Their role for men and for women. *Group, 18*(4), 197-211.
Haas, C. S. J. (2004). Making the Benefits Last. *Parks & Recreation, 39*, 24-33.

Hagemann, K. (2006). "Be Proud and Firm, Citizens of Austria!" Patriotism and Masculinity in Texts of the "Political Romantics" Written during Austria's Anti-Napoleonic Wars. *Germstudrevi German Studies Review, 29*(1), 41-62.

Halberstam, J. (2004). *Female masculinity*. Durham; London: Duke University Press.

Hamilton, T. A., & Cooper, C. (2001). The impact of outdoor management development (OMD) programmes. *Leadership & Organization Development Journal, 22*(7), 330-340.

Hanlon, N. (2012). *Masculinities, care and equality: identity and nurture in men's lives*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Haraway, D. (1998). "Spol" za marksistični slovar : seksualna politika besede. *Delta*, 41-73.

Heisel, M. J. (2018). Meaning-Centered Men's Groups (MCMG) for the Transition to Retirement. V J. K. Hirsch, E. C. Chang in J. Kelliher Rabon (ur.), *A Positive Psychological Approach to Suicide: Theory, Research, and Prevention* (str. 209-245). Cham: Springer International Publishing.

Hemming, M.-E., Blackmer, V., & Searight, H. R. (2012). The Family-of-Origin Scale: A Psychometric Review and Factor Analytic Study. *International Journal of Psychological Studies, 4*(3), 34-42.

Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2001). *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives*. Needham Heights, MA, US: Allyn & Bacon.

Holter, Ø. G. (2007). Men's work and family reconciliation in Europe. *Men and masculinities (Online)*, 9(4), 425-456.

Howes, L. (2018). *Maske moškosti: kako lahko moški vzamejo ranljivost za svojo, ustvarijo trdne odnose in živijo kar se da polno*. Brežice: Primus.

Hrženjak, M. (2016). *Spremembe očetovstva: moški med delom in starševstvom*. Ljubljana: Mirovni inštitut.

Hrženjak, M. (2017). Kritične študije moških in moškosti: konteksti, koncepti in aplikacije. *Časopis za kritiko znanosti, 45*(267), 9-21.

Humer, Ž. (2017). Sodobno očetovstvo med plačanim delom in skrbjo za otroke. *Časopis za kritiko znanosti, 267*(45), 158-170.

Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *YCOMP Comprehensive Psychiatry, 58*, 165-171.

Iveson, C. (2002). Solution-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 8*, 149-156.

John, T., Dudink, S., & Karen, H. (2004). *Masculinities in politics and war: gendering modern history*. Manchester; New York; New York: Manchester University Press; Distributed exclusively in the USA by Palgrave.

Johnson, S. M. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist: the workbook*. New York [u.a.]: Routledge.

Joy, F. E., Jose, T. T., & Nayak, A. K. (2014). Effectiveness of jacobson's progressive muscle relaxation (JPMR) technique on social anxiety among high school adolescents in a selected school of Udupi district, Karnataka state. *Nitte Univ. J. Health Sci. Nitte University Journal of Health Science, 4*(1), 86-90.

Katz, D., Koppie, T. M., Wu, D., Meng, M. V., Grossfeld, G. D., Sadesky, N., & dr. (2002). Sociodemographic characteristics and health related quality of life in men attending prostate cancer support groups. *J Urol, 168*(5), 2092-2096.

Kaufman, G. P. (2013). *Superdads how fathers balance work and family in the 21st century*. New York: New York University Press.

Kauth, B. (2015). *A circle of men: the original manual for men's support groups*. New York: Silverlight Publishing.

Kilmartin, C. T. (1994). *The masculine self*. New York, NY, England: Macmillan Publishing Co, Inc.

Kimmel, M. S. (1996). *Masculinity as homophobia: fear, shame and silence in the construction of gender identity*. St. Augustine: Centre for Gender & Development Studies, University of the West Indies.

Kimmel, M. S. (2004). *Men and masculinities: a social, cultural, and historical encyclopedia. 1, 1*. Santa Barbara, Calif.: ABC-CLIO.

Kimmel, M. S., & A., M. M. (2001). *Men's lives*. Boston: Allyn and Bacon.

Kirkpatrick, S. A., & Locke, E. A. (1996). Direct and indirect effects of three core charismatic leadership components on performance and attitudes. *Journal of Applied Psychology, 81*(1), 36-51.

Kiselica, M. S. (2005). A Male-Friendly Therapeutic Process with School-Age Boys. V *The new handbook of psychotherapy and counseling with men: A comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches, Rev. & abridged ed.* (str. 17-28). Hoboken, NJ, US: Jossey-Bass/Wiley.

Knappe, S., Beesdo-Baum, K., & Wittchen, H.-U. (2010). Familial risk factors in social anxiety disorder: calling for a family-oriented approach for targeted prevention and early intervention. *Eur Child Adolesc Psychiatry, 19*(12), 857-871.

Kobal Grum, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Ho, M. H., & Antony, M. M. (2015). Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Mechanisms of change. *Behav Res Ther, 70*, 11-22.

Kompan Erzar, L. K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančiček: Frančiškanski družinski inštitut.

Krebs, P. M., & Prochaska, J. O. (2011). Stages of change. V J. C. Norcross (ur.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness, 2nd ed.* (str. 279-300). New York, NY, US: Oxford University Press.

Krugman, S. (1998). Men's shame and trauma in therapy. V W. S. Pollack, & R. F. Levant (ur.), *New psychotherapy for men* (str. 167–190). New York: John Wiley.

Lazur, R. F. (1996). Managing boundaries: Group therapy with incarcerated adult male sexual offenders. V *Men in groups: Insights, interventions, and psychoeducational work.* (str. 389-410). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Levant, R. F. (1996). *The male code and parenting: A psychoeducational approach*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Macfarlane, M. M. (2014). *Family Treatment of Personality Disorders Advances in Clinical Practice*. Hoboken Taylor and Francis.

Mahalik, J. R., Good, G. E., & Englar-Carlson, M. (2003). Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*(2), 123-131.

Mankind Project. (2021). Pridobljeno 20.9.2021 s www.mankindproject.org

Marsh, H. W., Byrne, B. M., & Shavelson, R. J. (1988). A multifaceted academic self-concept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 80*(3), 366-380.

Martin, H., & Finn, S. E.(2010). *Masculinity and femininity in the MMPI-2 and MMPI-A*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

McVinney, L. D., & Hamid, A. (2003). Substance Using Men with HIV Concerns: An Integrated Group Approach from a Harm Reduction Perspective. *Social Work with Groups, 25*(3), 3-24.

Mellody, P., Miller, A. W., & Miller, K. (2003). *Facing codependence: what it is, where it comes from, how it sabotages our lives*. New York: HarperSanFrancisco.

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
Mešl, N. (2018). K rešitvi usmerjen pristop kot podpora soustvarjanju želenih izidov v delovnem odnosu. *Socialno delo, 57*(2), 92-111.
Mirt Čampa, V. (2018). *Motnje hranjenja in proces relacijske družinske terapije (Doktorska disertacija)*. Teološka fakulteta, Ljubljana.
Mitchell, S. (2001). Relationality: From attachment to intersubjectivity. *Psychoanalytic Psychology Psychoanalytic Psychology, 18*(3), 582-596.
Mitchell, S. A. (2003). *Can love last: the fate of romance over time*. New York: W.W. Norton.
Možina, M., Štajduhar, D., Kačič, M., & Šugman Bohinc, L. (2011). Sistemska psihoterapija. V M. Žvelc, M. Možina, & J. Bohak (ur.), *Psihoterapija (zbirka Psihoterapevtske študije)* (str. 415-501). Ljubljana: IPSA.
Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin, 115*(2), 210-227.
Murphey, C. M., & Shillingford, M. A. (2012). Supporting Unemployed, Middle-Aged Men: A Psychoeducational Group Approach. *49*(2), 85-96.
Musek, J. (1985). *Model referenčnega delovanja jaza*. Ljubljana: Društvo psihologov SR Slovenije.
Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.
Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
Nahon, D., & Lander, N. R. (2008). Recruitment and engagement in men's psychotherapy groups: An integrity model, value-based perspective. *International Journal of Men's Health, 7*(3), 218-236.
Nahon, D., & Lander, N. R. (2010). The effectiveness of gender role re-evaluation and non-gender-focused group psychotherapy in the treatment of recently separated men. *International Journal of Men's Health, 9*(2), 102-125.
Neill, J. T., Marsh, H. W., & Richards, G. E. (2001). *The Life Effectiveness Questionnaire: Development and psychometrics.* Sydney: University of Western Sydney.
Nicholas, D. B., McNeill, T., Montgomery, G., Stapleford, C., & McClure, M. (2004). Communication Features in an Online Group for Fathers of Children with Spina Bifida: Considerations for Group Development Among Men. *Social Work with Groups, 26*(2), 65-80.
O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 Years of Research on Men's Gender Role Conflict Using the Gender Role Conflict Scale:New Research Paradigms and Clinical Implications. *36*(3), 358-445.
Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: A Study of Differentiation of Self, Social Anxiety, and Physiological Symptoms. *Contemporary Family Therapy, 24*(2), 355-369.
Pleck, J. H., & Sawyer, J. C. (1974). *Men and Masculinity*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
Pollio, D. E. (1995). Hoops Group: Group Work with Young "Street" Men. *Social Work with Groups, 18*(2-3), 107-122.
Propst, D. B., & Koesler, R. A. (1998). Bandura goes outdoors: Role of self-efficacy in the outdoor leadership development process. *Leisure Sciences, 20*(4), 319-344.
Purdy, F., & Nickle, N. (1982). Practice principles for working with groups of men who batter. *Social Work with Groups, 4*(3-4), 111-122.
Rabinowitz, F. E. (2005). Group therapy for men. V G. E. Good in G. R. Brooks (ur.), *The new handbook of psychotherapy and counseling with men : a comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches*. San Francisco: Jossey-Bass.

Rabinowitz, F. E. (2014a). Counseling Men in Groups. V M. Englar-Carlson, E. M. P. in D. Thelma (ur.), *A counselor's guide to working with men*. Alexandria: American Counseling Association.

Rabinowitz, F. E. (2014b). Innovative group therapy with men. V A. B. Rochlen (ur.), *Breaking Barriers in Counseling Men: Insights and Innovations*. New York, N.Y.: Routledge.

Rabinowitz, F. E., & Cochran, S. V. (2002). *Deepening psychotherapy with men*. Washington: American Psychological Association.

Repič, T. (2007). *Spolna zloraba in proces relacijske družinske terapije (doktorska disertacija)*. Teološka fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.

Richards, G. E., Ellis, L., & Neill, J. T. (2002). The ROPELOC: Review of personal effectiveness and locus of control: A comprehensive instrument for reviewing life effectiveness. *Self Concept Research: Driving international research agendas*.

Rosenberg, M. (1965). Society and The Adolescent Self-Image. *Princeton, N.J.: Princeton University Press*, 326.

Sabo, D., Brown, J., & Smith, C. (1986). The Male Role and Mastectomy. *Journal of Psychosocial Oncology, 4*(1-2), 19-31.

Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & dr. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness Mindfulness, 4*(1), 3-17.

Saunders, D. (2008). Group Interventions for Men Who Batter: A Summary of Program Descriptions and Research. *Violence and victims, 23*, 156-172.

Scharff, J. S. (2010). Recovering intimacy in love relationships a clinician's guide. V J. Carlson, & L. Sperry (ur.), *Family therapy and counseling series.* (str. 127-148). Routledge: New York.

Scharff, J. S. S. D. E. (2006). *New paradigms for treating relationships*. Lanham: Jason Aronson.

Scher, M. (2005). Male Therapist, Male Client: Reflections on Critical Dynamics. V *The new handbook of psychotherapy and counseling with men: A comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches, Rev. & abridged ed.* (str. 308-319). Hoboken, NJ, US: Jossey-Bass/Wiley.

Schnarch, D. M. (1997). *Passionate Marriage: Love, Sex, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships*. New York: Norton.

Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: W. W. Norton & Company.

Seidler, V. J. (1997). *Man enough: embodying masculinities*. London: Sage.

Selišnik, I. (2020). Politične moškosti na Kranjskem v 19. stoletju. *Ars & humanitas, 1*(14), 253-267.

Sharpe, J., Selley, C., Low, L., & Hall, Z. (2001). Group Analytic Therapy for Male Survivors of Childhood Sexual Abuse. *34*(2), 195-209.

Shehan, C. L. (2018). *Gale researcher guide for: the continuing significance of gender*. Michigan: Farmington Hills.

Shepard, D. S. R. F. E. (2013). The Power of Shame in Men Who Are Depressed: Implications for Counselors. *Journal of Counseling & Development, 91*(4), 451-457.

Shlomo, S. S. (2009). New Effect Size Rules of Thumb. *Journal of Modern Applied Statistical Methods, 8*(2).

Sibthorp, J., & Arthur-Banning, S. (2004). Developing Life Effectiveness through Adventure Education: The Roles of Participant Expectations, Perceptions of Empowerment, and Learning Relevance. *J. Experiential Education Journal of Experiential Education, 27*(1), 32-50.

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist : a clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: W.W. Norton & Co.
Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
Silber, E., & Tippett, J. S. (1965). *Self-esteem: Clinical Assessment and Measurement Validation*: Southern Universities Press.
Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). *Lost in the moment: an investigation of procrastination, mindfulness, and well-being*. New York: Springer.
Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 307-322.
Socialna zbornica Slovenije. (2014). *Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu*. Ljubljana.
Squires, J. (2009). *Spol v politični teoriji*. Ljubljana: Krtina.
SSKJ. (2016). eSSKJ: Slovar slovenskega knjižnega jezika 2016–2017, www.fran.si
Stein, T. S. (1983). An Overview of Men's Groups. *Social Work with Groups, 6*(3-4), 147-161.
Sue, D. W. (2005). Asian American masculinity and therapy. V G. E. Good in G. R. Brooks (ur.), *The new handbook of psychotherapy and counseling with men : a comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches* (str. 780–795). San Francisco: Jossey-Bass.
Sweet, H. B. (2012). *Gender in the therapy hour: Voices of female clinicians working with men*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
Šugman Bohinc, L. (2006). Socialno delo z neprostovoljnimi uporabniki. *45*(6), 345-355.
Šugman Bohinc, L. (2011). Epistemologija podpore in pomoči. *Časopis za kritiko znanosti, 33*(221), 167-181.
Tosh, J. (2013). The History of Masculinity: An Outdated Concept? V J. B. S. Arnold (ur.), *What is masculinity? Historical dynamics from antiquity to the contemporary world*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire; New York: Palgrave Macmillan.
Ule, M. (2011). *Socialna psihologija analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.
Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, New York: Penguin Books.
Vrugt, A., & Koenis, S. (2002). Perceived self-efficacy, personal goals, social comparison, and scientific productivity. *Applied Psychology: An International Review, 51*(4), 593-607.
Weilbach, J. T. (2007). *The effect of processed adventure-based experiential learning on personal effectiveness outcomes (Thesis/dissertation).* North-West University, Potchefstroom Campus.
Wharton, A. S. (2012). *The sociology of gender: an introduction to theory and research*. Chichester, West Sussex, UK; Malden, MA: Wiley.
White, J. C. (1994). The impact of race and ethnicity on transference and countertransference in combined individual/group therapy. *Group, 18*(2), 89-99.
Whitehead, S. (2008). *Men and masculinities key themes and new directions*. Cambridge: Polity Press
Williams, S. D., Graham, T. S., & Baker, B. (2003). Evaluating outdoor experiential training for leadership and team building. *Journal of Management Development, 22*(1), 45-59.
Worth, R. F. P. (2004). *Organization skills*. New York: Ferguson.
Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije (2011). *Etični kodeks Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije*.

17 PRILOGE

17.1 PRILOGA 1: ELEMENTI PO GLAVNIH PODROČJIH OSEBNE UČINKOVITOSTI

17.1.1 Osebne zmožnosti in prepričanja

a) *Samozaupanje* lahko razumemo kot merilo splošnega zaupanja posameznika v uspeh v delovnih in osebnih situacijah (Neill, Marsh in Richards, 2001, str. 9).
b) *Samoučinkovitost* je bolj specifično merilo sposobnosti posameznika v določenih situacijah in ima pozitiven učinek na posameznikov uspeh, zaupanje in prihodnji razvoj (Propst in Koesler, 1998, str. 321; Vrugt in Koenis, 2002, str. 594). Korist večje samoučinkovitosti je v zmožnosti doživljanja težjih nalog kot izzivov, ki jih je treba premagati, medtem ko osebe z nižjo samoučinkovitostjo iste naloge doživljajo bolj negativno (Vrugt in Koenis, 2002, str. 594).
c) *Upravljanje s stresom* lahko razumemo kot posameznikovo sposobnost obvladovanja stresnih in negotovih situacij. Stres škodljivo vpliva na zdravje posameznika, saj prispeva h glavobolom, visokemu krvnemu tlaku, srčnim boleznim in kapi (Duvall, 2001, str. 538), zato lahko trdimo, da učinkovito obvladovanje stresa zmanjša te simptome in tako izboljša zdravje. Hamilton in Cooper (2001, str. 331) navajata, da lahko negativni učinki slabo obvladanega stresa vodijo v neučinkovitost in zmanjšano uspešnost. Slabo obvladovan stres prispeva tudi k manj učinkovitemu timskemu delu, saj se člani ekipe pod stresom bolj osredotočajo na osebne cilje kot na skupne cilje skupine (Weilbach, 2007, str. 18).
d) *Odprto razmišljanje* lahko opredelimo kot odprtost, v okviru katere lahko oseba spremeni svoj vzorec razmišljanja na podlagi novopredstavljenih informacij in je sposobna sprejeti zamisli drugih oseb (Neill in dr., 2001, str. 8).

17.1.2 Socialne zmožnosti

a) *Socialna učinkovitost* se nanaša na učinkovitost in sposobnost samozavestnega delovanja v socialnih situacijah in komunikaciji (Haas, 2004, str. 39; Neill in dr., 2001, str. 7). Učinkovita komunikacija med posamezniki v skupini lahko izboljša produktivnost in

kakovost dela ali izobraževanja, medtem ko medsebojno zaupanje posredno vpliva na uspešnost ekipe, saj člane bolj nagiba k sodelovanju in uresničevanju skupnega cilja ter tudi vpliva na odvijajoče se procese znotraj skupine (Williams, Graham in Baker, 2003, str. 50).

b) *Kooperativno timsko delo* se nanaša na sposobnost učinkovitega dela v timu in je pogosto eden od primarnih rezultatov skupinskih programov. Kooperativno timsko delo vodi tudi k povečanju timske povezanosti. Povečanje usklajenosti ekipe vodi v izboljšano kakovost in učinkovitost v skupini. V zvezi s tem Mullen in Copper (1994, str. 213) trdita, da v primeru, ko se skupina sooča z neustrezno koordinacijo med člani skupine, lahko kohezivnost poveča uspešnost dela v skupini. Večja kohezivnost lahko vodi do manjše odsotnosti članov skupine (Williams in dr., 2003, str. 51). Kohezivnost, ustvarjena z izboljšano sposobnostjo dela v okviru ekipe, lahko poveča učinkovitost pri dokončanju skupinskih nalog.

c) *Sposobnost vodenja* se nanaša na sposobnost posameznika, da učinkovito organizira skupino, kadar obstaja situacijska potreba ali priložnost za vodenje (Neill in dr., 2001, str. 9; Sibthorp in Arthur-Banning, 2004, str. 39). Študije kažejo, da bo oseba, ki je sposobna prevzeti nadzor nad situacijami in motivirati druge, da na usklajen in produktiven način dosežejo skupne cilje, verjetno bolj učinkovita v življenju nasploh (Neill in dr., 2001, str. 9). Razvoj vodstvenih sposobnosti je zato pomembna življenjska veščina, ki ima daljnosežen vpliv na osebne in poslovne rezultate. Raziskave Kirkpatricka in Lockea (1996, str. 47) kažejo, da je vodstvena sposobnost pozitivno povezana z zadovoljstvom pri izvajanju nalog, učinkovitostjo in kakovostjo delovanja udeleženih. Sprememba v smeri izboljšanih vodstvenih sposobnosti pozitivno vpliva na uspešnost privržencev in se kaže v izboljšani učinkovitosti in kakovosti delovanja (Weilbach, 2007, str. 19).

17.1.3 Organizacijske spretnosti

Organizacijske sposobnosti se nanašajo na sposobnost posameznika, da načrtuje, organizira in ukrepa, da bi zagotovil uspešno izvedbo zadanih nalog (Neill in dr., 2001, str. 8).

a) *Časovna učinkovitost* se nanaša na posameznikovo sposobnost učinkovitega načrtovanja in uporabe časa (Neill in dr., 2001, str. 7). Worth (2004, str. 9) pravi, da čeprav ljudje zaradi časovne stiske težko obvladajo svoje delovne obremenitve, je možnost rešitve tega problema v učinkovitem upravljanju časa. Worth (2004, str. 12) celo trdi, da uspeha pri dokončanju nalog ne določa količina časa, ki je na voljo, temveč osebna sposobnost učinkovite organizacije časa. Ta sposobnost je uporabna v osebnem in poklicnem življenju,

pri čemer Worth (2004, str. 23) navaja, da je "učinkovito organiziranje časa kritična veščina za vsakogar, ki želi uspeti na delovnem mestu".

b) *Iskanje kvalitete* se nanaša na to, koliko truda oseba vloži v doseganje najboljših možnih rezultatov. Merjenje in spremljanje kakovosti omogočata prihranek stroškov zaradi manjših napak in večjega zadovoljstva strank ter posledično povečane ponovne prodaje, zato so zaposleni, ki zelo cenijo kakovost, koristni za uspeh organizacije (Williams in dr., 2003, str. 54).

c) *Spoprijemanje s spremembami*. V sedanjem času, ko se spremembe dogajajo hitreje kot kdaj koli prej, je posameznikova sposobnost obvladovanja sprememb prepoznana kot ena izmed ključnih spretnosti (Donna Burnett, 1994, str. 14). Osebe, ki se lahko učinkovito spopadejo s spremembami, bodo imele spretnost, da vodijo svoje ekipe v prilagodljive načine dela in svojim organizacijam omogočijo zdrav odziv na zahteve okolja (Donna Burnett, 1994, str. 14).

17.1.4 Splošna učinkovitost

a) *Aktivna vključenost* se navezuje na uporabo akcije in energije za to, da se nekaj zgodi. Nagovarja aktivno vključenost v stvari, prijetno doživljanje ob aktivnosti in energičnosti ter usmerjenost in zmožnost posvetiti se stvarem in ustvariti akcijo.

b) *Mera splošne učinkovitosti* v različnih aspektih življenja nagovarja splošno učinkovitost v življenju posameznika.

17.1.5 Lokus nadzora

Zunanji lokus nadzora je dimenzija, ki ji osebe pripisujejo dogodke, dejanja in akcije, v katerih doživljajo, da nimajo nadzora (Adeyemi-Bello, 2001, str. 25). Oseba z notranjim lokusom nadzora je tista, ki meni, da ima nadzor nad dogodki v svojem življenju, medtem ko oseba z zunanjim lokusom nadzora meni, da so dogodki v njegovem življenju posledica dejavnikov, na katere nima vpliva. Oseba z notranjim lokusom nadzora je navadno učinkovitejša od osebe z zunanjim lokusom nadzora. Zato je mogoče trditi, da je notranji lokus nadzora pomemben dejavnik uspešnosti na različnih področjih življenja (Weilbach, 2007, str. 20).

17.2 PRILOGA 2: PROCES VKLJUČEVANJA, PRIDOBIVANJA MOŠKIH V SKUPINO IN MOTIVIRANJE ČLANOV NOVOUSTANOVLJENE SKUPINE

Zaradi zahtevnosti, ki jo moškim prestavlja čustvena ranljivost, ti pogosto čutijo odpor do svetovanja, še posebej pa so previdni glede skupinskih oblik, kjer je izpostavljenost še večja (Brooks, 2010). Svetovalci imajo težko nalogo, da bi potencialni član skupine začutil prednosti skupinskih srečanj. Pri skupinah, v katere se moški vključujejo prostovoljno, je za vodjo izziv, da poišče nove člane ter prebudi v njih zanimanje za tovrstno obliko podpore, kar v praksi najpogosteje pomeni, da izvaja neko aktivnost, ki je za moške zanimiva; pri skupinah, v katere pa so moški napoteni, pa ima vodja vpliv na prisotnost, ne pa tudi na notranjo motivacijo članov. Rabinowitz (2014a, str. 58) našteje najpogostejše načine, kako moški pridejo v stik z moškimi skupinami:

- Veliko je priporočil s strani terapevtov in drugih strokovnjakov s področja duševnega zdravja, s katerimi so vodje skupine povezani ali medsebojno sodelujejo.
- Moške posameznike pogosto napotijo v moško skupino svetovalke in terapevtke, pri katerih so moški v individualnem ali partnerskem terapevtskem procesu.
- Dogaja se, da osebna zdravnica prepozna, da bi moškemu klientu koristilo obiskovanje srečanj moške skupine, kjer so pogovori, povezani z vprašanjem moškosti, bolj varni, avtentični in iskreni.
- Nekateri moški so našli skupino preko internetnega oglaševanja, kjer je skupina opisana kot del svetovalne prakse.
- Nekatere moške so opogumile za vključitev v skupino njihove partnerice ali programi pomoči, namenjeni zaposlenim.
- Precejšnje število moških prihaja tudi iz 12-stopenjskih podpornih skupin in drugih skupin za psihološko podporo, katerih člani poznajo moške skupine.
- Priporočila moških, ki so že bili ali so še vključeni v moške skupine.

Moški, ki so že začeli lasten psihološki proces nekje drugje, so dobri kandidati za ustvarjanje vzdušja, ki podpira notranjo rast (Rabinowitz, 2014a, str. 58-59). Tisti, ki so bili napoteni v skupinsko obliko pomoči s strani avtoritete, pogosto s seboj prinašajo obrambe in odpore, ki izvirajo iz njihovih strahov in negotovosti, povezanih s samo skupino, kot tudi s pričakovanimi spremembami. Pogosto doživljajo precejšen pritisk zaradi zunanjih, institucionalnih pričakovanj po njihovi spremembi v procesu obiskovanja skupinske terapije, hkrati pa se

pogosto soočajo s pomanjkanjem veščin, povezanih z notranjimi spremembami (Rabinowitz, 2014a, str. 59).

Brooks (2010) verjame, da je mogoče posameznike, ki imajo vsaj malo notranje motivacije, spodbuditi, da se vključijo v terapevtski proces. Z uporabo *modela sprememb* avtorjev Prochaske in Norcrossa (Krebs in Prochaska, 2011) je Brooks formuliral koncept potencialnih moški udeležencev, za katere pravi, da so na različnih nivojih t. i. osebnih sprememb in za vsak nivo priporoča drugačno obravnavo spodbujanja k notranji rasti.

Prvotni cilj srečanj skupine je sprememba njihove obrambna drža v držo, ki je lahko osnova za produktiven pogovor. Če podamo primer: z moškimi, ki so bili napoteni v skupinski proces zaradi nasilja v družini, odpremo pogovor o tem, zakaj čutijo in mislijo, da je nepotrebno, da se bi se udeleževali srečanj skupine. Člani tako dobijo možnost, da govorijo o sebi na način, da lahko naslavljajo lastne stiske in odpore, in ta proces pogosto vodi člane v konstruktivni pogovor in izražanje tega, kaj pomeni biti moški. Pripravljenost vodje, da odkrito razišče kontekst te ranljive situacije, v kateri ti moški so, ter nagovori njihovo lastno dilemo moškega kodeksa, da je moški vedno močan in ima nadzor, mu pri članih skupine daje večjo verodostojnost. S tem, ko se ne konfrontira s člani, temveč se jim pridruži pri njihovih odporih, okrepi terapevtsko alianso (Brooks, 2010). Ko se člani skupine zavedajo, da zmorejo, da je varno ubesediti in deliti neprijetne misli in čustva, se začetna stopnja odpora pogosto razblini. Pomembno pri tem je, da vodje skozi celoten proces vzpodbujajo člane k izražanju s stavki, ki se pričnejo z »Jaz …«, in s tem v vedno večji meri prevzemajo odgovornost za svoje misli in občutke, pri čemer tovrstno obliko izražanja sprejmejo lažje, ko se uspejo soočiti z začetnimi odpori in pomisleki.

17.3 PRILOGA 3: FAZE TERAPEVTSKE SKUPINE ZA MOŠKE

Rabinowitz (2014a, str. 59-64) v grobem opisuje tri stopnje (zgodnja, srednja in zrela), in čeprav gredo načeloma vse oblike skupinskih procesov skozi v nadaljevanju prikazane faze, je bilo prepoznanih nekaj posebnosti, kako se skupine za moške oblikujejo in premikajo skozi posamezne stopnje. Zaradi tradicionalne moške socializacije so zgodnje faze skupine pogosto obremenjene z zmožnostjo zaupanja med moškimi člani skupine. Ko člani zmorejo vzpostaviti medsebojno zaupanje, skupina preide v srednjo fazo, za katero je značilna večja dinamičnost, saj je za moške pogosto edinstveno doživetje, ko začutijo, da ne potrebujejo odnosnih obramb in se na srečanjih v družbi drugih članov zmorejo sprostiti. Ko je skupina v zreli fazi, člani ne le utrjujejo svoja dosedanja spoznanja, temveč je tu tudi prostor za vprašanja izgub, ki si jih moški tekom življenja pogosto ne priznajo.

17.3.1 Zgodnja faza skupine

Zgodnje faze skupine so ne glede na strukturo skupine ali trajanje skupine namenjen predvsem vzpostavitvi zaupanja. Vodja, ki spodbuja člane k deljenju osebnih vsebin, vodi člane, da so tekom pogovora vsaj nekaj časa usmerjeni nase, da govorijo o sebi in svojem ozadju. Medsebojna izmenjava osebnih zgodb vzpostavlja večje zaupanje, nagovarja in opogumlja tudi tiste člane, ki ob tem doživljajo večje odpore in ranljivosti. Mnogi moški ne zmorejo biti asertivni ali se ustrezno izraziti, dokler se ne vzpostavi zadostna stopnja zaupanja, zato je pomembno, da vodja aktivno sodeluje in olajša deljenje vsakemu članu skupine. Kot primer lahko navedemo skupino, namenjeno moškim, ki se soočajo z okrevanjem po raku na prostati, v kateri je bil v začetni fazi vsak moški nagovorjen, da podeli lastno izkušnjo bolezni in kako se je do tedaj z njo soočal (Gray, Fitch, Davis in Phillips, 1997). Vsekakor se člani medsebojno učijo različnih metod spoprijemanja z boleznijo, a hkrati poročajo, da bolj cenijo čustveno podporo in občutek, da niso sami (Garfield, 2010). Delitev vzpodbudi delitev in pogosto se delitev prične tako, da en član skupine podeli nekaj, kar doživlja kot boleče, sramotno ali ranljivo, in s tem odpre možnost poglobitve vsem članom skupine (Shepard, 2013). Za razliko od tekmovalne kulture, v kateri večina moških preživi večino časa, bo moška skupina, ki omogoča izmenjavo notranjih misli in občutkov, bolj verjetno vzpostavila občutek varnosti in zaupanja (Rabinowitz, 2005). Voditelji moških skupin morajo biti pri usmerjanju in nagovarjanju senzitivni, da sprejmejo in ovrednotijo deljena čustva in izkušnje, kajti člani ob

delitvi tvegajo osramotitev in ponovitev travmatičnih izkušenj, ki jih omejujejo pri varnem navezovanju (Shepard, 2013).

Intervencije, ki so namenjene zaupanju, pogosto vsebujejo elemente, ki nagovarjajo člane k ranljivosti. Ranljive teme v tej fazi so najpogosteje povezane z odnosom do lastnega telesa ter z odnosom do očeta (ali pomembnega drugega), ki je bil za moške prva in najmočnejša izkušnja, kaj pomeni biti moški, ter model, kako razumejo in doživljajo sebe, tako navzven kakor tudi v svoji intimnosti. Kadar vodja začuti, da je primerno in v korist članov skupine, je bistveno, da deli tudi sam svoje lastne izkušnje ali doživljanje in na izkustveni način članom omogoči primer moške delitve čustev in ranljivosti ter tako poglobi avtentičnost (Corey in Gerald, 2019).

Struktura skupine in namen skupine ima pomembno vlogo v skupinskem procesu (Corey in Gerald, 2019; Yalom in Leszcz, 2005). Časovno omejene skupine se pogosto osredotočajo na poseben vidik moškega vedenja s specifičnimi učnimi cilji. V skupinah, ki imajo časovno omejena srečanja, mora biti vodja pozoren tako na prerazporeditev vsebine tekom srečanja kakor tudi na časovno strukturo (Rabinowitz, 2005).

Tematske moške skupine, na primer skupina za nedavno ločene moške, imajo pogosto vnaprej določene teme in program in je dolžina takšnih srečanj navadno omejena (Nahon in Lander, 2010). Moške skupine, ki potekajo dalj časa, so navadno bolj ohlapno strukturirane, v večji meri upoštevajo posameznikove želje in potrebe (Rabinowitz, 2014b).

17.3.2 Srednja faza skupine

Po začetni fazi skupine, v kateri prevladuje predvsem težnja po vzpostavitvi varnosti in zaupanja, se lahko med člani skupine razvije bolj dinamična čustvena dinamika. Tudi kratkotrajnejše skupine, ki trajajo približno od šest do dvanajst tednov, lahko poglobijo medsebojno deljenje in ranljivost, ko se vzpostavi dovolj varno vzdušje. V tej fazi bo vodja vzpodbujal moške, da tvegajo in podelijo ranljivejše teme, in jih vodil pri soočanju s konflikti, ki se pojavijo med člani, kar je za večino moških lahko precej nova in nenavadna izkušnja.

Dogaja se namreč, da bo se bodo članu skupine ob deljenju vsebin drugega člana skupine prebudila težja čustva, morda v obliki frustracije, jeze, strahov, odporov, kar se bo navzven lahko odražalo v obliki neverbalnega odmika in nelagodja. Vloga vodje skupine je, da to zazna, umesti prepoznano čustveno dinamiko v proces in na ustrezen način povabi člana skupine, da podeli svoje doživljanje.

Srednja, delovna faza skupine nastopi, ko člani spoznajo, da lahko psihološko delo drugega uporabijo zase, ko se strinjajo, da so lahko neposredni in so odprti za povratne informacije. Psihološke interpretacije, vključno s konceptom projekcije, olajšajo spoznanje, da ima vsaka oseba svoje stiske, ki pa jih lahko sproži deljenje drugega člana (Rabinowitz in Cochran, 2002). Tudi v skupini, kjer kulturni tabuji zavirajo samoizražanje, so možni različni načini izkazovanja čustvene podpore. Kadar je možno, je dobrodošlo, da bolj izkušeni člani s svojim deljenjem in odzivi modelirajo globlje čustveno deljenje pri članih z manj izkušnjami.

V tej fazi se priporoča tudi uvajanje v telo usmerjenih pristopov vaj, ki povezujejo čustveno stanje moškega z deli njegovega telesa. Člani lahko na primer zaprejo oči in se poskušajo spomniti pretekle pozitivne intimne izkušnje in ob tem zaznati, kje in kaj čutijo v svojem telesu. Nato se vaja ponovi, le da se izpostavi negativna izkušnja. Pogovor po tovrstni vaji vključuje navadno več čustev, saj moški delijo svoje vsebine tako na intelektualni kot na čustveni ravni. Priporoča se tudi uporaba elementov psihodrame, še posebej za razreševanje konfliktov v preteklih pomembnih odnosih (Rabinowitz, 2005).

Večja konfrontacija, tako med člani skupine kot s samimi seboj, v srednji fazi skupine vodi k večji prisotnosti tukaj in zdaj, delitvi trenutnega doživljanja, spontanosti in globljemu razumevanju drugih moških, ki se skozi proces tudi soočajo z lastnimi težavami. Pričevanje moškega, ki opravlja raziskovalno čustveno delo, pogosto deluje kot katalizator, da tudi drugi moški tvegajo bolj ranljivo delitev, in kot že prej omenjeno - tudi v kratkotrajnih moških skupinah lahko nekatere teme sprožijo globljo delitev ranljivejših notranjih vsebin (Rabinowitz in Cochran, 2002).

17.3.3 Zrela faza skupine

Ko moška skupina preide v zrelo fazo, je del pozornosti usmerjen tudi na konsolidacijo tematik in prehajanje na zaključek skupine (Rabinowitz in Cochran, 2002). V tej fazi odnosi temeljijo na zaupanju in avtentičnem deljenju. Čeprav je morda slednje postalo norma znotraj skupine, je v zunanjem okolju načeloma manj socialnih mrež, ki bi med moškimi lahko podpirale in zdržale tovrstno intimnost. Predvidevanje konca skupine pogosto prinese nemir, tesnobo in lahko tudi izogibanje globljim delitvam. Ob zaključku se priporoča, da vsak član reflektira svoje psihološko in čustveno stanje v času, ko je vstopil v skupino, lastni proces skozi celotno periodo srečanj ter doživljanje ob zaključevanju (Rabinowitz, 2014a). Priporočljivo je tudi, da pred zaključkom tudi vodja in vsi ostali člani reflektirajo vsakega posameznega člana, kako so ga doživeli in kako ga doživljajo sedaj, kako oni vidijo njegov proces, kje še vidijo njegove izzive

v prihodnosti ter kakšno je njihovo doživljanje ob tem. V tej fazi tudi naslavljamo temo izgub in slovesa, ki se pogosto pojavlja v kontekstu bolj eksistencialnega zavedanja življenjske poti, ki je tekla vzporedno z lastno izkušnjo v moški skupini (Rabinowitz, 2005).

Zaključni ritual osvetli vzpostavljeno bližino in navezanost ter hkrati zaključek, in je pomemben element skupinskega procesa (Englar-Carlson in Stevens, 2014).

17.4 PRILOGA 4: SPECIFIČNE TEŽAVE IN PRIPOROČILA ZA VODENJE SKUPIN ZA MOŠKE

Spretnosti, ki naj bi jih imel vodja moške skupine, združujejo veščine medosebnega komuniciranja, prilagodljivost v pristopih, poznavanje psihologije moškega in zavedanje in uvid v lastne stiske in težave, ki se nanašajo na tematike raziskovanja znotraj srečanj moških skupin (Rabinowitz, 2014a). Če je mogoče, se priporoča sovodenje moške skupine, kajti to omogoča vodjem, da se medsebojno podpirajo, ne le znotraj srečanj skupine, temveč tudi pri refleksiji in pripravi programa.

17.4.1 Medosebno povezovanje

Moški poročajo, da se v moški družbi pogosto soočajo s težavami pri navezovanju stika in pri pričetku pogovora, kajti v mešani družbi, kjer so prisotne ženske, le te pogosto prevzamejo strukturo pogovora ter jih vzpodbujajo h govorjenju (Brooks, 2010). Ker tega v moški družbi ni, se moški pogovori odvijajo na površinski ravni, udeleženi pa hkrati tudi poročajo, da pri tem doživljajo precejšnje nelagodje (Rabinowitz, 2005). Znotraj skupine lahko vodja to predvidi in predvsem v začetni fazi skupine intervenira na način, da članu olajša delitev ranljivih vsebin. V začetni fazi skupine se priporoča bolj strukturirana oblika srečanj, podprta z vprašanji, ki povabijo k sodelovanju vsakega udeleženca in se tako lažje vzpostavi bolj tekoča skupinska dinamika.

Primeri vprašanj v začetni fazi skupine (Rabinowitz, 2014a):

- Kakšne so vaše izkušnje pri delitvi osebnih informacij z drugimi moškimi?
- Katere ovire v sebi ste morali premagati, da ste se pridružili skupini?
- Kaj je tisto, kar pri sebi verjetno ne bi delili s priložnostnimi znanci?

Ko vodja zazna, da si člani skupine lažje delijo svoje vsebine, lahko spodbudi moške k tekočemu pogovoru namesto k ločenim delitvam. Pri moških, ki se soočajo s težavami pri iniciativnosti ali deljenju svojega razmišljanja, se lahko vodja posluži večje stopnje samorazkrivanja in omogoči varnejši odnos.

17.4.2 Pristop k fleksibilnosti

Priprava in program sta pomemben del uspešnega vodenja skupine za moške, hkrati pa od vodje v svojem pristopu zahtevata tudi prilagodljivost. Raznolik nabor terapevtskih intervencij vodji omogoča ustrezno spremljanje in vključevaje vsakega člana skupine, še posebej v situacijah, kadar se udeleženec čustveno ne odziva, se umika ali distancira. Rabinowitz in Cochran (2002) predlagata, da svetovalci, ki delajo z moškimi, uporabljajo različne pristope, na primer psihodramo, morda tudi akcijsko usmerjene neverbalne vaje za povečanje globine izmenjave in čustvenega izražanja. Sweet (2012) dodaja, da je pomembno, da vodje prilagodijo svoje izražanje moškim v skupini.

17.4.3 Poznavanje psihologije moških

Dostopne strokovne literature na temo moške psihologije je čedalje več in temelji tako na raziskavah z empiričnimi podatki kot tudi na terapevtskih izkušnjah (Rabinowitz, 2014a). Pomembna kompetenca vodje je poznavanje večkulturnosti in specifičnosti, povezanih z moškimi. Nekatere raziskave kažejo, da je za mnoge moške najpomembnejša tema spoštovanje in hkrati ambivalenca glede moških spolnih vlog, kajti vloga moškega nosi s seboj pričakovanje, da se bodo kot moški nadzorovali, imeli tekmovalni odnos z drugimi, omejeno doživljali in izražali čustva, seksualizirali odnose z ženskami in se odmikali od vlog, ki so prepoznane kot tipično ženstvene (Mahalik, Good in Englar-Carlson, 2003; O'Neil, 2008). Nekatera druga moška vprašanja, izpostavljena v literaturi, vključujejo aleksitimijo oziroma težave z izražanjem čustev (Levant, 1996), medosebno izolacijo (Brooks, 2010), ambivalenco pri iskanju pomoči (Addis in Mahalik, 2003), sram (Krugman, 1998), homofobijo (O'Neil, 2008) in skrbi, povezane z zdravjem (Courtenay, 2011).

17.4.4 Samozavedanje vodje

Tekom procesa vodenja se bodo vodje soočali z lastnimi čustvi, vezanimi na tematike in težave, ki jih bodo udeleženci izpostavili na srečanjih skupine. Pri tem je pomembno, da vodja raziskuje težja doživljanja, kot so na primer tesnoba, nelagodje, jeza, sram. Pomembna je tudi prepoznava lastnega transferja in kontratransferja. Izražanje moškosti, jeze ali ranljivosti s strani udeležencev lahko prebudi pri vodji čustveno reaktivnost, zaradi česar si neustrezno interpretira nastalo čustveno dinamiko in lahko nehote ruši varnost v odnosih znotraj skupine

(Sweet, 2012). Vodjem, ki imajo nerešena vprašanja v zvezi z lastno moško identiteto ali ki bi doživljali tekmovalnost ob članih skupine, se priporoča supervizijsko spremljanje ali osebni terapevtski proces, da te vsebine ne bodo v taki meri vplivale na njihovo vodenje skupine (Scher, 2005). Vodje skupin za moške morajo skrbeti za visoko stopnjo samozavedanja, da se zmorejo spoštljivo in terapevtsko odzvati na ranljive, boleče vsebine, ki jih moški prinašajo v skupino.

17.4.5 Sovodenje skupine

Najpogosteje vodi skupino en vodja, se pa pri skupinah, kjer je sovodenje, kažejo določene koristi. Corey idr. (2019) so opazili, da sovodenje skupine prinaša več različnih pogledov in čustvene dinamike. Za prvi primer lahko navedemo situacijo, ko eden izmed vodij namenja pozornost posamezniku, ki morda doživlja močna čustva, medtem pa drugi spremlja čustveno dinamiko pri ostalih udeležencih skupine. Drugi primer je lahko situacija, ko se eden od vodij na enega od članov skupine odzove kontratransferno, drugi vodja pa ima možnost to uravnovesiti in se na udeleženca odzove bolj podpirajoče in sočutno (Corey in Gerald, 2019).

Moško-žensko sovodenje ustvarja drugačno skupinsko dinamiko kot sovodenje dveh moških terapevtov ali dveh ženskih terapevtk. Yalom in Lesczc (Yalom in Leszcz, 2005) sta opazila, da je pri sovodenju moškega in ženske njun odnos do članov bolj starševski in da se tudi udeleženci v skupini nezavedno odzivajo na moškega vodjo kot na očeta in na svetovalko kot na mamo.

Opazovali so tudi primer, ko sta bila vodji različne starosti. Starejšega vodjo so udeleženci pogosto doživljali kot modrega ali podobnega očetu, medtem ko so mlajšega sovoditelja bolj doživljali kot sovrstnika, manj avtoritativnega, ter da tudi bolje razume njihove stiske. V študiji so tudi poročali, da ima tudi etnična pripadnost vlogo pri projekcijah članov skupine, tako pozitivnih kot negativnih (White, 1994).

Pomembno je, da se izzive raznolikosti pri sovodenju razišče kot del procesa vodenja moške skupine. Vodje se lahko zaradi dodatne dinamike poslužujejo dodatnih terapevtskih intervencij, raziskujejo s člani, kakšne afekte sprožijo določene značilnosti vodij, in s tem morda omogočijo spremembo oziroma regulacijo nekaterih globokih vzorcev iz primarne družine (Yalom in Leszcz, 2005).

17.5 PRILOGA 5: MOŠKE SKUPINE V SLOVENIJI

Eden prvih slovenskih avtorjev na temo moškosti in moškega je bil geštalt terapevt Tomaž Flajs, ki je leta 2004 objavil prispevek z naslovom *Biti moški?* (Flajs, 2004). V strokovnem prispevku se je dotaknil tem, kot so: vloge moškega v družbi, relacijskost odnosa z žensko, razvojni vidik sramu, aktivna in pasivna travma, kumulativna travma, spol kot biološka danost in spol kot družbeno-kulturni konstrukt, lažni self, moško omejeno doživljanje in izražanje čustev, dotaknil se je področja izgube odnosnega in seksualizacije intimnosti, prikrite depresije, zaključil pa je z opisom ideje o vzpostavitvi moških skupin v Sloveniji. Zamislil si jih je kot številčno omejene, na principih geštalt terapije zasnovane male terapevtske skupnosti za medsebojno pomoč, ki bi se ob asistenci usposobljenega geštalt terapevta srečevale enkrat tedensko (Flajs, 2004). Kot pomemben terapevtski potencial moške geštalt terapevtske skupine je prepoznal njeno nehierarhičnost, ki bi predstavljala alternativo hierarhičnim patriarhalnim vzorcem moško-moških odnosov. Glavni poudarek terapevtskega procesa v skupini bi bil na vzpodbujanju in raziskovanju neposrednega stika posameznika z drugimi posamezniki in s skupino kot celoto. Pri tem poglavitna vloga geštalt terapevta ne bi bila avtoritarna, temveč bolj kot vzpostavljanje pogojev, da skupina zaživi kot realno okolje, da postopoma postaja vse bolj samostojna, posamezniki v njej pa vse bolj sposobni, da drug drugemu pomagajo ozaveščati in premagovati težave, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju (Flajs, 2004). V letu 2004 je zapisal, da še ne more poročati o lastni praksi dela z moško skupino, ker gre za projekt, ki je še v povojih.

Nekaj let kasneje, leta 2008, je Peter Kamničar v krogu moških organiziral srečanja moške skupine. Vključevala so medsebojne pogovore, skupne aktivnosti, občasno pa so v svoj krog povabili tudi katerega izmed strokovnjakov s področja medosebnih odnosov.

Ponovni poskus organiziranja moških skupin se je leta 2015 zgodil v okviru terapevtskega centra ŠRCD, kjer sva terapevta Domen Strmšnik in Boštjan Čampa pričela pridobivati člane. V tistem obdobju večjega zanimanja še ni bilo, kajti skupina se ni zapolnila.

Leta 2017 sta Borut Bric in Matej Delakorda pričela z organizacijo srečanj moških skupin (http://www.moske-skupine.si/). Srečanja moške skupine so prvih devet srečanj vodena in moderirana s strani vodje, ki tudi skrbi za teme in strukturo znotraj posameznih srečanj. Znotraj prvih devetih srečanj vodja predstavi dokaj močno strukturo in pravila, udeležence tudi opolnomoči do te mere, da po devetih srečanjih lahko skupina teče samostojno. Do sedaj je bilo formirano že 16 skupin po različnih krajih Slovenije, kar kaže na veliko zanimanje.

Konec leta 2018 sva skupaj s sovodjem Sergejem Mijatovičem formirala prvo terapevtsko skupino za moške (https://skupinazamoske.si/), ki je bila tudi predmet pričujoče raziskave. Do danes je bilo formiranih deset terapevtskih skupin. Število članov v posamezni skupini je med štiri in osem.

V okviru Društva paraplegikov Slovenije je bila v letu 2021 formirana moška skupina, katere cilj je poleg povezovanja, druženja in spletanja socialne mreže med moškimi tudi to, da bi vsak udeleženec kljub svojem statusu invalidnosti in osebnim okoliščinam verjel, da je vreden kvalitetnega partnerskega odnosa (http://www.drustvo-para-lj.si/arhiv-novic/letnik-2021/2069-moska-skupina-na-drustvu-po-mosko).

Kar nekaj različnih oblik moških skupin pa se srečuje po celi Sloveniji znotraj okvira krščanske skupnosti. Trenutno jih je aktivnih osemindvajset. Seznam vseh skupin je viden na spletni strani https://moskaduhovnost.si/tag/seznam-skupin-za-moske-v-sloveniji/, nekatere izmed njih pa so:

- Krščanske skupine za moške Sv. Jožefa: https://moskaduhovnost.si/
- Odmik za moške: https://jn159.wordpress.com/2-mozje/odmik-za-moske/
- Redne skupine, ki delujejo po ignacijanski metodi duhovnega pogovora, ki se uporablja na Odmikih za moške
- REC-ova skupina za moške: http://www.rec.si/druga-srecanja/skupina-za-moske
- Skupina za očete in sinove: https://www.iskreni.net/programi/event/delavnica-za-ocete-in-sinove/
- Moška skupina Katakombe: https://jezuitskikolegij.si/moska-skupina/

17.6 PRILOGA 6: OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV IN COHENOV *D*

17.6.1 Rosenbergova lestvica za merjenje samopodobe (*Rosenberg Self Esteem scale - RSES)*

Za merjenje stopnje samopodobe sem uporabil Rosenbergovo samoporočevalsko lestvico *Rosenberg Self Esteem scale (RSES)* (Rosenberg, 1965), ki vsebuje 10 trditev, na katere udeleženci odgovarjajo s štirimi trditvami, točkovanimi od 0 do 30:

- *Močno se strinjam* - 0 točk,
- *Strinjam se* - 1 točka,
- *Ne strinjam se* - 2 točki,
- *Močno se ne strinjam* - 3 točke.

Pri vsaki trditvi je bilo možno doseči od 0 do 3 točke. Postavke (1, 3, 4, 7, 10) so obratno točkovane. Skupni seštevek točk je med 0 in 30. Višje doseženo število točk napoveduje bolj pozitivno samopodobo in obratno, manjši seštevek napoveduje bolj negativno samopodobo. Seštevek točk:

- 0 do 15 … nizka samopodoba,
- 16 do 25 … normalna samopodoba,
- 26 do 30 … visoka samopodoba.

Za instrument RSES avtor lestvice navaja (Rosenberg, 1965), da je notranja konsistenca 0,77, najnižji koeficient ponovljivosti (*ang. Coefficient of Reproducibility*) 0,90 ter zanesljivost lestvice Cronbachove alfe pri preverjanju test-retest zanesljivosti je v območju od 0.85 do 0.88 (razmik med obema meritvama je bil dva tedna). V nekaterih drugih študijah navajajo avtorji vrednost α = 0.85 (Silber in Tippett, 1965), α = 0.809 (Galanou, Galanakis, Alexopoulos in Darviri, 2014, str. 822). Različni avtorji poročajo o dobri kriterijski veljavnosti (od 0,77 do 0,88) (Galanou in dr., 2014), vsebinski (Gray-Little, Williams in Hancock, 1997) in konstruktni veljavnosti (Rosenberg, 1965) RSES lestvice. Pomembno korelira tudi z drugimi merskimi instrumenti za samopodobo, kot je Coopersmith Self-Esteem Inventory (Francis in Jones, 1996, str. 405-406).

V naši raziskavi je vrednost Cronbachove alfe za lestvico RSES α = 0,881, kar je primerljivo z zgornjimi navedbami.

Lestvica RSES je bila predhodno prevedena v slovenščino (Repič, 2007, str. 259) in uporabljena v več raziskavah na slovenski populaciji, pri čemer je bila vrednost Cronbachove

alfe dobra; za primer lahko navedemo raziskavo (Čampa, 2018) na slovenski populaciji (N = 234) iz leta 2018, kjer je bila vrednost Cronbachove alfe α = 0,881, kar je primerljivo s predhodnimi navedbami iz tujih raziskav.

Družina avtorja Ph. D. Morrisa Rosenberga dovoljuje uporabo lestvice RSES brez eksplicitnega, dodatnega soglasja, za njihovo lastno evidenco pa prosijo, da se jim sporočijo osnovni podatki o raziskavi, kar sem pred raziskavo tudi naredil (Department of sociology, 2018).

Lestvica RSES ni uvrščena med priloge te raziskave, ker je standardna psihometrična lestvica, ki je avtorsko zaščitena.

17.6.2 Lestvica Pregled osebne učinkovitosti (Review of personal effectiveness-with locus of control - ROPELOC)

Lestvico **Pregled osebne učinkovitosti** ***(Review of personal effectiveness-with locus of control - ROPELOC)*** (E. Richards in Neill, 2000) je originalno oblikoval Richards v obdobju desetih let, nato pa Richards skupaj z Neillom še nadaljnjih 7 let, z namenom ugotoviti ključne akcije in vedenja, ki kažejo na posameznikovo učinkovitost na različnih področjih. Postala je eden najbolj pogosto uporabljenih inštrumentov za preučevanje tipov osebnih sprememb, doseženih s programi treniranja.

Posameznik poda ocene 45 postavk na 8-stopenjski skali, glede na to, kako postavka opiše posameznika (*1 - napačno oz. ne velja zame, 8 - resnično/velja zame*). Sestavlja ga 14 skal, vključno z osebnimi zmožnostmi in prepričanji (samozavest, samo-učinkovitost, upravljanje s stresom, odprto mišljenje), socialnimi zmožnostmi (socialna učinkovitost, kooperativno timsko delo, sposobnost vodenja), organizacijskimi spretnostmi (časovna učinkovitost - »time management«, iskanje kvalitete, spoprijemanje s spremembami), energijsko skalo, poimenovano aktivna vključenost, in mero splošne učinkovitosti v različnih aspektih življenja (splošna učinkovitost). Inštrument ima tudi kontrolno skalo, ki pomaga določiti, ali spremembe, o katerih posameznik poroča pri drugih skalah, izhajajo iz efektov programa ali so samo posledica retestiranja z istim inštrumentom. 2 skali lokusa kontrole merita tendenco osebe k prevzemanju odgovornosti za lastne akcije in uspeh ali pogled, da zunanje kontrole določajo akcije.

Lestvica ima poleg skupnega seštevka še naslednje dimenzije (Barborič, 2007; E. Richards in Neill, 2000):

1. *Upravljanje s stresom* (samokontrola in umirjenost v stresnih situacijah),
2. *Samoučinkovitost* (sposobnost obvladati stvari in najti rešitve v težkih situacijah),
3. *Kooperativno timsko delo* (kooperacija v timskih situacijah),
4. *Sposobnost vodenja,*
5. *Časovna učinkovitost* (učinkovito planiranje in uporaba časa),
6. *Socialna učinkovitost* (kompetenca in učinkovitost pri komunikaciji in delovanju v socialnih situacijah),
7. *Odprto mišljenje* (odprtost in prilagodljivost pri mišljenju in idejah),
8. *Iskanje kvalitete* (vlaganje truda v doseganje najboljših možnih rezultatov),
9. *Samozavest* (zaupanje in prepričanje v osebne zmožnosti biti uspešen),
10. *Aktivna vključenost* (uporaba akcije in energije za to, da se nekaj zgodi),
11. *Spoprijemanje s spremembami*,
12. *Internalni lokus kontrole* (sprejemanje notranje odgovornosti za akcije in uspeh),
13. *Eksternalni lokus kontrole* (sprejemanje, da eksternalne stvari kontrolirajo ali določajo uspeh),
14. *Splošna učinkovitost* (osebe v vseh aspektih življenja).

Študije so pokazale vrednosti koeficienta Cronbachov alfa α za vseh 14 skal od 0,79 do 0,93 (splošna alfa $\alpha = 0,96$, povprečna notranja zanesljivost pa 0,85) oz. pri drugi študiji razpon Cronbachov α od 0,71 in 0,90 (povprečje $\alpha = 0,83$) za mlajše (11-13 let) in $\alpha = 0,73$ in 0,91 (povprečje 0,84) za starejše učence (14-16 let) (Richards in dr., 2002).

Vprašalnik je leta 2007 prevedla in priredila za slovenski prostor mag. Katarina Barborič, univ. dipl. psih. Ugotovljeni so bili naslednji koeficienti interne konsistentnosti: aktivna vključenost: $\alpha = 0,83$, kooperativno timsko delo: $\alpha = 0,84$, sposobnost vodenja: $\alpha = 0,89$, odprto mišljenje: $\alpha = 0,82$, iskanje kvalitete: $\alpha = 0,84$, samozavest: $\alpha = 0,82$, samoučinkovitost: $\alpha = 0,83$, socialna učinkovitost: $\alpha = 0,89$, upravljanje s stresom: $\alpha = 0,87$, časovna učinkovitost: $\alpha = 0,81$, spoprijemanje s spremembami: $\alpha = 0,84$, splošna učinkovitost: $\alpha = 0,84$, internalni lokus kontrole: $\alpha = 0,81$ in eksternalni lokus kontrole: $\alpha = 0,74$ (Barborič, 2007).

Avtorji lestvice dovoljuje uporabo lestvice ROPELOC brez eksplicitnega, dodatnega soglasja, za njihovo lastno evidenco pa prosijo, da se jim sporočijo osnovni podatki o raziskavi (E. Richards in Neill, 2000).

17.6.3 Lestvica Težave pri regulaciji čustev (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS)

Lestvica **Težave pri regulaciji čustev *(Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS))***, avtorjev Gratz in Roemer (Gratz in Roemer, 2004), je samoocenjevalna lestvica s 36 postavkami (5-stopenjska *Likertova lestvica*). Ocenjuje več vidikov emocionalne disregulacije. Lestvica ima poleg skupnega seštevka še naslednjih šest dimenzij:

1. *Nesprejemanje emocionalnih odzivov (nesprejemanje)* – nagnjenost k temu, da ima oseba negativni sekundarni odziv na svoja negativna čustva oziroma da ne sprejema svojih čustev pri čustveni stiski.
2. *Težave pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj (cilj)* – težave pri koncentraciji ali dokončevanju nalog, ko oseba izkuša negativna čustva.
3. *Težave s kontrolo impulzov (impulz)* – težave pri ohranjanju kontrole nad vedenjem, ko oseba izkuša negativna čustva.
4. *Pomanjkanje zavedanja emocij (zavedanje)* – težave pri dajanju pozornosti in priznavanju čustev.
5. *Omejen dostop do strategij emocionalne regulacije (strategije)* – prepričanje, da ko je oseba razburjena, ne more narediti veliko, da bi čustva pomirila.
6. *Pomanjkanje emocionalne jasnosti (jasnost)* – koliko oseba pozna in razume čustva, ki jih doživlja.

Lestvica ima visoko zanesljivost, saj avtorji poročajo da je koeficient Cronbachov alfa $\alpha = 0{,}93$ in za vsako posamezno dimenzijo $\alpha > 0{,}80$. Ima dobro test–retest zanesljivost (0,88, $p < 0{,}1$) ter zadovoljivo konstruktno in prediktivno veljavnost. Tudi na slovenskem vzorcu je Cronbachova alfa večja 0,89 za posamezne dimenzije, ter 0,97 za celoten vprašalnik (Mirt Čampa, 2018), kar kaže na to, da ima vprašalnik dobro notranjo konsistentnost.

Za uporabo lestvice DERS sem predhodno pridobil pisno soglasje avtorjev (Gratz in Roemer, 2004).

Lestvica DERS ni uvrščena med priloge, ker je standardna psihometrična lestvica, ki je avtorsko zaščitena.

17.6.4 Cohenov *d*

Za izračun mere velikosti učinka je bila tako uporabljena formula za Cohenov *d* (Cankar in Bajec, 2003, str. 103; Cohen, 1994):

$$d = \frac{(M_z - M_k)}{SD_{pooled}},$$

pri čemer je:

$$SD_{pooled} = \sqrt{\frac{(Nz - 1)\, SD_z^2 + (Nk - 1)SD_k^2)}{Nz + Nk - 2}}$$

Če je vrednost velikosti učinka Cohenov *d* nič, to pomeni, da ni zaznanega učinka razlik med pričetkom in koncem programa. Cohenov *d* večji od nič kaže na stopnjo, do katere je zaznati učinek razlik (npr. med pričetkom in koncem programa). Če je Cohenov *d* manjši od 0,2, ga opišemo kot majhen, 0,5 kot srednji in 0,8 kot velik učinek.

Tabela 10: Deskriptorji za velikost učinka za vrednosti *d* = 0,01 do 1,20, kot je sprva predlagal Cohen (1988) in nato razširil Shlomo (2009):

Velikost učinka	*d*	Literatura, vir
Zelo majhen	0,01	(Shlomo, 2009)
Majhen	0,20	(Cohen, 1988)
Zmeren	0,50	(Cohen, 1988)
Velik	0,80	(Cohen, 1988)
Zelo velik	1,20	(Shlomo, 2009)
Ogromen	2,00	(Shlomo, 2009)

17.7 PRILOGA 7: PREDVIDENI NAČRT TERAPEVTSKE SKUPINE ZA MOŠKE – PRILOGE

17.7.1 Vabilo - namen, način dela in cilji skupine

Iz spletne strani https://skupinazamoske.si/, na kateri so informacije, povezane s programom terapevtske skupine za moške, povzemamo nekaj vsebin.

Ob nagovoru udeležencev je navedeno, da so srečanja skupine namenjena moškim, ki:

- gredo v smer razvoja bolj avtentične drže do sebe in drugih,
- nameravajo narediti spremembe (notranje ali navzven) na področju odnosov (partnerskih, poslovnih, socialnih …),
- želijo bolje obvladovati, razumevati in uporabljati čustva v vsakodnevnih odnosih (povečanje čustvene inteligence),
- želijo raziskati in razvijati notranje vire moči,
- skupina je namenjena tudi moškim, ki se soočajo s težavami pri obvladovanju jeze, s tesnobo, depresijo, izgorelostjo, travmatičnimi izkušnjami, težavami v odnosih …

Način dela:

- vsa srečanja skupine so terapevtsko vodena, nudijo varen in zaupen prostor, v katerem je s podporo vodje in ostalih članov skupine možno razvijati sebe, svojo vizijo ter bolje razumeti svoje notranje doživljanje in dogajanje, pa tudi zunanje dinamike, ki se odvijajo v odnosih z drugimi ljudmi;
- skupina je pogovornega tipa; tekom posameznih srečanj uporabljamo tudi tehnike čuječnosti za izboljšanje samozavedanja, čustvene regulacije in prisotnosti;
- glede na dosedanje izkušnje se na prvih dveh ali treh srečanjih skupina povezuje, nato pa se vzpostavi dovolj močno zaupanje, da se tematike lahko poglobijo;
- prepoznava telesnih senzacij, čustev ter njihova regulacija (kaj nam čustva sporočajo, kako jih lahko pomirimo ali aktiviramo, kako nam lahko koristijo v odnosih);
- soočanje s trenutnimi osebnimi izzivi in podpora pri izvedbi sprememb;
- na nekaterih srečanjih so teme za pogovor vnaprej pripravljene, na drugih je prostor za vaše aktualne/pomembne teme in probleme, v katere bi se želeli poglobiti, jih razrešiti ali/in bolje razumeti.

Namen in cilji moške skupine:

- soočenje s težjimi oziroma čustveno bolj zahtevnimi vsebinami in njihova umestitev,
- razvoj moškega delovanja in osebnih potencialov (pristnost, notranji viri moči, lastna vizija, pomen in delovanje),
- globlji vpogled v dinamiko medosebnih odnosov,
- prepoznava in boljše razumevanje lastnega doživljanja in večji čustveni potencial (uporaba čustev v vsakodnevnih odnosih; da čustva služijo nam),
- boljše obvladovanje reaktivnosti in sposobnost umirjanja ali aktivacije (regulacija čustev).

17.7.2 Pravila in dogovori

Terapevta sta udeležencem predstavila predvideno strukturo srečanj, dogovore in pravila, ki so omogočala varen okvir terapevtskih srečanj in temeljijo na izkušnjah vodenja drugih skupin (Čampa, 2018):

- Pravilo zaupnosti: V skupini velja pravilo zaupnosti v smislu, da vse, kar bo povedano, opaženo na srečanjih skupine, ostaja v skupini, in udeleženi v skupini se o tem ne pogovarjajo z osebami izven skupine.
- Pravica reči NE: To pomeni, da si vsak udeleženec da možnost, da kadar ne želi odgovoriti na neko vprašanje, ki ga je postavil terapevt ali kateri izmed udeležencev skupine, ali ko o nečem ne želi govoriti, tega ne stori, da lahko pove, da tega ne želi. Če želi, je lahko na srečanju tudi tiho in govori le tedaj, kadar mu to ustreza, in le vsebine, za katere čuti, da jih želi povedati.
- Spoštljivost med udeleženci: Da si člani skupine medsebojno dopuščajo različna mnenje, doživljanja, kajti vsak izmed njih prihaja iz drugačnih družinskih odnosov in z njemu lastnimi izkušnjami. Zato se vsak član skupine trudi ovrednotiti doživljanje drugega, čeprav mu je tuje, je njegovo lastno mnenje drugačno in nasprotujoče.
- Ni svetovanja: Drug drugega skušajo člani skupine razumeti, začutiti v njegovi stiski in to tudi povedati na način, da ne ranijo drugega člana skupine, da ga ne skušajo usmeriti na drugo pot in mu ne svetujejo.

- Ni tekmovalnosti: Med člani tudi ni tekmovanja, kdo ima bolj prav, kdo več ve in kdo je boljši od drugega. Vsak član ima dovoljenje za svojstven način razmišljanja in čustvovanja in da jih kot take lahko deli z drugimi člani skupine.

17.7.3 Struktura posameznih srečanj skupine

Terapevta sta opisala način dela ter predvideno strukturo posameznih srečanj:

- Ob začetku je bila vodena kratka praksa umirjanja in prisotnosti (tehnike iz čuječnosti, kot so dihalne tehnike, usmerjenost pozornosti na telo, opazovanje misli, čustev, vizualizacija).
- V uvodnem krogu je nato vsak udeleženec podelil, s kakšnimi občutku in pričakovanji prihaja na srečanje ter na lestvici od 1 do 10 ocenil svoje trenutno počutje (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 40-42).
- Sledil je pogovor o vnaprej najavljeni temi. Vsak udeleženec je lahko izpostavil tudi lastno temo ali trenutno stisko, če je čutil, da ga bolj nagovarja. Ko je udeleženec podelil svoje razmišljanje in doživljanje, vezano na temo, je vsak izmed udeležencev dal lasten odziv na povedano. Odzivi so bili v smeri, kaj čutijo glede na povedano ter ali imajo sami podobno izkušnjo.
- Nato je vsak udeleženec reflektiral soočenje z izzivi v času od predhodnega srečanja ter podelil razmišljanje, s katerimi izzivi čuti, da bi se soočil v času do naslednjega srečanja.
- V zaključnem krogu so udeleženci reflektirali doživljanje srečanja ter od 1 do 10 ocenili svoje trenutno počutje.
- Sledil je ritual v obliki skupnega pozdrava.

17.7.4 Predvidene teme po srečanjih

1. Srečanje: **UVODNO**: osnovna predstavitev; zakaj so se odločili vključiti v skupino, kakšna so pričakovanja glede srečanj

2. Srečanje: **MOJ OČE, JAZ V VLOGI OČETA:** doživljanje očeta v otroštvu, v mladosti iz perspektive odraslega; očetovo postavljanje mej sebi in drugim; kako, na kakšen način je obvladoval občutke nemoči in negotovosti; povezava z njihovo samopodobo; očetovo sledenje viziji; očetovo sporočilo; ključne podobnosti in katere so pomembne razlike med njimi in njihovim očetom

3. Srečanje: **SPREMEMBE**: Katere? Katera bi bila lahko prva? Doživljanje, čustva, ki spremljajo razmišljanje o tej spremembi; motivacija; povezani strahovi, pomisleki, kaj ustavlja; najmanjši možni korak; prepoznava sprememb s stališča sebe, bližnjih, drugih, skupine?

4. Srečanje: **AVTENTIČNOST, RANLJIVOST, TVEGANJE V ODNOSIH**: »skrite pogodbe«; prijaznost zaradi nezmožnosti ubesediti svoje potrebe v odnosu; avtentičnost; varne osebe, ki jim lahko zaupam; aktivacija osebne učinkovitosti

5. Srečanje: **OSEBNA MOČ**: ohranjanje osebne moči, kaj jo slabi in kaj o krepi; moška energija, princip, regulacija čustev

6. Srečanje: **MEJE, IZOGIBANJE KONFLIKTOM**: Kdo razrešuje težave in kdo se jim izogiba v partnerstvu; kako to doživlja/vidi partnerka; vloge v preteklih odnosih; postavljanje/upoštevanje mej v odnosu

7. Srečanje: **SPOLNOST**: odnos do spolnosti; doživljanje ob razmišljanju in pogovoru o tej temi; izražanje; strahovi, povezani s spolnostjo, sram; frustracija; želje

8. Srečanje: **SAMOPODOBA, RANLJIVOST, NEGOTOVOST**: področja ranljivosti; doživljanje in upravljanje negotovosti

9. Srečanje: **OBRAMBNI MEHANIZMI**: prepoznava, kateri so, kako in kdaj jih aktivirajo; kako se odražajo; kaj se dejansko skriva pod njimi, aktivacija osebne učinkovitosti

10. Srečanje: **ODNOS DO ŽENSK, Z MAMO**: iz perspektive sedanjosti odnos z mamo; značilnosti tega odnosa, ki so se mi najbolj vtisnile; doživljanje sedanjega odnosa z ženskami; najtežje ter najlepši vidiki; doživljanje enakega, manjvrednega ali večvrednega; katere »rane« odnos z ženskami zdravi in s tem pomaga postajati boljši človek, boljši moški, oče?

11. Srečanje: **ODGOVORNOST, KRIVDA, RAMEJITVE**: odgovornost za lastne misli, čustva in vedenje; predajanje odgovornosti drugemu – prevzemanje odgovornosti za drugega; tvegati in prevzeti odgovornost za svoje nadaljnje življenje in vanj vnesti spremembo, živost in pozitivnost; konkretni koraki v smer sprememb, regulacija čustev

12. Srečanje: **REFLEKSIJA**: refleksija najbolj pomembnih stvari, ki so se jih naučili v skupini, kaj je bilo najbolj pomembno za njih, kaj jim je največ pomenilo od stvari, ki so se jih naučili; čimbolj konkretno, jasno, v obliki ugotovitev

13. Srečanje: **INFLUENCA PARTNERKE**: pomen in doprinos odnosa z ženskami v njihovem življenju in kaj vanj vnašajo; prepoznavanje lastnih čustvenih odzivov; čustvena regulacija

14. Srečanje: **JASNO IZRAŽANJE ČUSTVENIH POTREB V ODNOSU**: nezavedne "skrite pogodbe" v intimnih odnosih; pričakovanje oziroma želja, da bo partnerka prepoznala

čustvene potrebe v odnosu in se nanje tudi ustrezno odzvala; prepoznava lastnega razočaranja, besa, kritiziranja ob občutku spregledanosti; kako neposredno, mirno in ranljivo povedati, kaj pogreša in si želi in se ob tem ustrezno čustveno regulirati

15. Srečanje: **VIZIJA, NAJGLOBLJA STRAST; RAZVOJ POTENCIALA:** njihova misija, bistvo, najgloblja strast v življenju; razvoj strasti, vizije; področja, na katerih čutijo potencial

16. Srečanje: **SPOLNOST IN POLARNOST:** odnos do intime in spolnosti; raziskovanje doživljanja ob razmišljanju, poslušanju ali govorjenju o tej temi; čutiti svoje telo in svojo spolno energijo in s tem povezani občutki sramu; izražanje spolne energije; največji strahovi, povezani s spolnostjo; soočanje z izzivi v spolnosti, kot so težave z erekcijo, nesproščenost, strah pred zavrnitvijo, jasnim izražanjem; skrb za svojo spolno energijo; odnos do pornografije; odnos do samozadovoljevanja; pomembnost spolnosti

17. Srečanje: **SPREMEMBE IN ŽALOVANJE:** odnos do smrti; kako globoko in na kakšen način se jih to dotakne; ali vedenje o smrti pomaga živeti bolj polno ali bolj zaustavlja; soočanje s spremembami - telesnimi, spremembami svojih kognitivnih in čustvenih sposobnosti, s spremembami v odnosih, na kariernem področju, odhodi oz. izgubami na splošno; proces žalovanja, poslavljanja, slovesa; stopnje žalovanja; filozofija lastnega življenja

18. Srečanje: **ZAKLJUČNO SREČANJE:** katere smernice, področja želijo pri sebi razvijati tudi vnaprej; načrt oziroma na čem bi delali v prihodnjem obdobju v smislu, kaj bi želeli konkretno spremeniti v svojem življenju; refleksija celotnega procesa; odziv in refleksija članov v skupini, ritual zaključka

17.7.5 Predvideni cilji

17.7.5.1 Dolgoročni cilji programa

- Sposobnost bolj intimnega in avtonomnega partnerskega odnosa; zmožnost ranljivejših pogovorov in tudi zmožnost postavitve osebnih mej
- Izboljšanje samopodobe, znižanje samokritičnosti in razvoj modela pozitivnega pogleda nase
- Razvijanje sposobnosti samoregulacije težjih afektivnih stanj
- Raziskovanje in razvijanje osebne učinkovitosti

- Prepoznava družinskih skript, dinamik ter njihova povezava in učinek v sedanjem doživljanju in funkcioniranju v odnosih
- Razgraditev obrambnih vedenjskih in čustvenih strategij ter prepoznava osnovnih čustvenih potreb (potreba po bližini, po varnosti v odnosih, po sprejetosti, biti ljubljen, imeti rad nekoga …)
- Razvijanje socialnih veščin, ki bodo izboljšale kakovost osebnih odnosov, tako v intimnem odnosu s partnerko, kot starša, v krogu moških, pa tudi v ostalih odnosih
- Razvoj osebne vizije (karierno, v odnosih, duhovno)
- Prepoznava in izražanje osnovnih čustvenih potreb v odnosih
- Regulacija občutka negotovosti in nemoči ter aktivacija proaktivnosti

17.7.5.2 Kratkoročni cilji programa

- Vzpostavitev osnovne varnosti v skupini
- Predstavitev med člani skupine
- Varno in naklonjeno vzdušje
- Povezovanje med člani skupine
- Sodelovanje med člani skupine
- Prostor za vsakega člana, da lahko govori o svoji trenutni aktualni problematiki
- Raziskovanje lastnega doživljanja, prepoznava čustev
- Raziskovanje in aktivacija virov moči
- Prepoznava čustev in vedenj v vlogi obrambnih mehanizmov (afektivni psihični konstrukt)
- Prepoznava in aktivacija lastnih načinov pomirjanja težjih afektov
- Samoregulacija in obvladovanje težjih afektov
- Poglabljanje alianse v skupini
- Novo izkustvo v odnosih
- Skrb za svoje telo, zdravje
- Razgrajevanje vzorcev v sedanjih odnosih
- Izboljšanje samopodobe ter prepoznava in obvladovanje pretirane samokritičnosti
- Razvoj osebne vizije
- Aktivacija proaktivnosti
- Prepoznava osebnih sprememb med terapevtskim programom
- Proces zaključevanja in poslavljanja

17.8 PRILOGA 8: OSNO KODIRANJE

17.8.1 Pričakovanja, želje in motivacija ob vključitvi

Nad-kategorija	Kategorija	Koda	Številka kode
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Drug pogled	F003
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Iskanje modela moškosti	G001
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Manko moške energije	E001
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Manko moškega fokusa	E002
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Moško vodenje	G002
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Moško vodenje	G003
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Pogrešanje moškega modela	A001
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Pogrešanje moškega modela	A002
Motivacija	Model moškosti, moškega delovanja	Skupina moških	G007
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Nizka samozavest	D002
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Občutek manjvrednosti	A009
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Samorealizacija	C007
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Se bolj postaviti	C001
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Se bolj postaviti	C005
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Si izboljšati samozavest	C004
Motivacija	Samopodoba, samozavest, samorealizacija	Slaba samopodoba	A007
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Akutna faza	D067
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Depresija	B002
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Negotovost	B003
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Strah pred tveganjem	D003
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Tesnoba	D001
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Zaprtost vase	A003
Motivacija	Trenutna osebna stiska	Zlom družine	B004
Motivacija	Vizija	Dosega novih ciljev	C003
Motivacija	Vizija	Na nekaj se oprijeti	B001
Motivacija	Vizija	Vizija	A006
Motivacija	Vizija	Vizija	C002
Pričakovanja	Nov krog ljudi in spoznavanje	Nov krog ljudi	F026
Pričakovanja	Nov krog ljudi in spoznavanje	Spoznavanje težav, s katerimi se soočajo drugi moški	F027
Pričakovanja	Podpora, predlogi in poglobljen pogovor	Na nekaj se oprijeti	B005
Pričakovanja	Podpora, predlogi in poglobljen pogovor	Podpora in predlogi drugih	G004
Pričakovanja	Podpora, predlogi in poglobljen pogovor	Poglobljen pogovor	F001

Pričakovanja	Podpora, predlogi in poglobljen pogovor	Poglobljen pogovor	F002
Pričakovanja	Podpora, predlogi in poglobljen pogovor	Poglobljene teme	F024
Pričakovanja	Podpora, predlogi in poglobljen pogovor	Samorazkrivanje drugih članov	F025
Pričakovanja	Učni model in samorazvoj	Samorazvoj v skupini	B006
Pričakovanja	Učni model in samorazvoj	Učni model	G005
Želje	Boljše počutje in prisotnost	Da bi se lahko umiril	E004
Želje	Boljše počutje in prisotnost	Prijetnejše doživljanje	C006
Želje	Boljše počutje in prisotnost	Umiritev tesnobe	D004
Želje	Boljše počutje in prisotnost	Več prisotnost tukaj in zdaj	E003
Želje	Očetovstvo in družina	Boljši oče	A008
Želje	Razvoj večje odločnosti, samoučinkovitosti in pristnosti	Da bi bil bolj pristen	E005
Želje	Razvoj večje odločnosti, samoučinkovitosti in pristnosti	Razvoj odločnosti	A010
Želje	Razvoj večje odločnosti, samoučinkovitosti in pristnosti	Samoučinkovitost	E006
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Krepitev samopodobe	B053
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Lastna vrednost	E169
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Lastno delo na samokritiki	C113
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Notranji viri moči	E170
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Očetovstvo	D126
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Odnosi	C110
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Partnerski odnos	C109
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v	Dodatne teme	Partnerski odnos	D124

nadaljevalni skupini			
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Podpora pri ohranjanju pozitivnih sprememb	D112
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Podpora pri ohranjanju pozitivnih sprememb	D113
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Podpora pri ohranjanju pozitivnih sprememb	D114
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Podpora pri ohranjanju pozitivnih sprememb	D116
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Primarna družina	C108
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Samopodoba	E168
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Samozavedanje	D125
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Samozavest	D123
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Seksualnost	E172
Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini	Dodatne teme	Vizija	E171

17.8.2 Doživljanje srečanj skupine

Kategorija	Koda	Številka kode
Doživljanje programa	Časovna struktura	B084
Doživljanje programa	Dobra zasnova	B081
Doživljanje programa	Dobra zasnova	B082
Doživljanje programa	Dobra zasnova	B092
Doživljanje programa	Dotaknili smo se vseh tem	E173
Doživljanje programa	Izzivi v času izven srečanj skupine	A062
Doživljanje programa	Izzivi v času izven srečanj skupine	G055
Doživljanje programa	Koristnost	C115
Doživljanje programa	Mi je bilo všeč	D035
Doživljanje programa	Ne bi spreminjal	D118
Doživljanje programa	Nove informacije	C017
Doživljanje programa	Nove informacije	C019
Doživljanje programa	Podpora v partnerskem odnosu	C116
Doživljanje programa	Podporna literatura	B041
Doživljanje programa	Povezovanje srečanja	B083
Doživljanje programa	Praktično spoznavanje tehnik čustvene samoregulacije	B088
Doživljanje programa	Predhodna tema	E134
Doživljanje programa	Predhodno prebrano kot uvod v temo	D122
Doživljanje programa	Prijetno doživljanje	C117
Doživljanje programa	Prilagodljivost programa	B085
Doživljanje programa	Primerne teme	D031
Doživljanje programa	Redna srečanja	G054
Doživljanje programa	Strukturiranost	E137
Doživljanje programa	Super	G109
Doživljanje programa	Usmerjenost v temo	E138
Doživljanje programa	Ustrezna zasnova	B086
Doživljanje programa	Uvodni krog	E136
Doživljanje programa	Veliko literature	A061
Doživljanje programa	Vložen napor	B080
Doživljanje programa	Vodena meditacija	E174
Doživljanje programa	Vodena meditacija	E176
Doživljanje programa	Zadovoljstvo	B013
Najmočnejša tema	Izguba ali smrt bližnjih	G108
Najmočnejša tema	Očetovstvo	D040
Najmočnejša tema	Odnos do spolnosti	B042
Najmočnejša tema	Odnos otrok - starši	C081
Najmočnejša tema	Odnos z očetom	A030
Najmočnejša tema	Partnerski odnos	C032
Najmočnejša tema	Partnerski odnos	D119
Najmočnejša tema	Pornografija	G087

Najmočnejša tema	Samozavest	D032
Najmočnejša tema	Tema smrti, samomorov	C078
Najmočnejša tema	Tema smrti, samomorov	C079
Najmočnejša tema	Tema smrti, samomorov	C080
Ostalo doživljanje	Dobro počutje v skupini	C030
Ostalo doživljanje	Medsebojno učenje	G012
Ostalo doživljanje	Mirnost po srečanju	F010
Ostalo doživljanje	Neprecenljiva izkušnja	G010
Ostalo doživljanje	Navdušenje	G008
Ostalo doživljanje	Navdušeno pričakovanje	G009
Ostalo doživljanje	Občutek polnosti po srečanju	D036
Ostalo doživljanje	Občutek svobode	A038
Ostalo doživljanje	Pozitiven občutek	B008
Ostalo doživljanje	Pravi čas za to izkušnjo	E182
Ostalo doživljanje	Prijetna skupina	F004
Ostalo doživljanje	Prijetno	E141
Ostalo doživljanje	Prijetno	F044
Ostalo doživljanje	Težko priti, še težje oditi	E133
Ostalo doživljanje	Veliko sem dobil	E181
Ostalo doživljanje	Veselje	G063
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Morda dodati refleksijo tekočega tedna	F051
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Morda manj literature	F050
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Morda manj vaj samoregulacije	B089
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Morda manjša skupina, da je več časa za razvoj teme	C107
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Morda več nalog	G059
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Ne bi želel ničesar spremeniti	B087
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Ne bi želel ničesar spremeniti	G107
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Občasno brez teme	D121
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Še več dela na povezovanju med udeleženci	B066
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Večkrat ponovitev istih vaj samoregulacije	B090
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Želja po več odziva drugih članov	C112
Predlogi in ideje za izboljšanje programa	Želja po več odziva s strani vodij	E185
Ranljivost in samorazkrivanje	Delitev izkušenj drugih članov	G057
Ranljivost in samorazkrivanje	Deljenje lastnih bolečih vsebin	B078
Ranljivost in samorazkrivanje	Drugačen način pogovora	C101
Ranljivost in samorazkrivanje	Drugačen način pogovora	C102
Ranljivost in samorazkrivanje	Ganjenost	G042
Ranljivost in samorazkrivanje	Govoriti o sebi	F037
Ranljivost in samorazkrivanje	Lastno samorazkrivanje	A024
Ranljivost in samorazkrivanje	Lastno samorazkrivanje	A025
Ranljivost in samorazkrivanje	Ni splošen pogovor	B075
Ranljivost in samorazkrivanje	Nova izkušnja	C103
Ranljivost in samorazkrivanje	Občutek ljubezni in sreče	A040
Ranljivost in samorazkrivanje	Občutek sreče ob odprtosti skupine	A039

Ranljivost in samorazkrivanje	Odkrit pogovor	F012
Ranljivost in samorazkrivanje	Odpiranje ob različnih temah	G110
Ranljivost in samorazkrivanje	Odprt pogovor na skupini	C012
Ranljivost in samorazkrivanje	Odprtost	F036
Ranljivost in samorazkrivanje	Poglobljene teme	F013
Ranljivost in samorazkrivanje	Potencial globlje ranljivosti	B018
Ranljivost in samorazkrivanje	Pozitivna izkušnja odprtega pogovora med moškimi	C014
Ranljivost in samorazkrivanje	Pravi moški pogovor	C104
Ranljivost in samorazkrivanje	Pripravljenost pogovora o spolnosti	C077
Ranljivost in samorazkrivanje	Ranljivost	G088
Ranljivost in samorazkrivanje	Ranljivost pri samorazkrivanju	B076
Ranljivost in samorazkrivanje	Ranljivost pri samorazkrivanju	F039
Ranljivost in samorazkrivanje	Ranljivost pri samorazkrivanju	F040
Ranljivost in samorazkrivanje	Ranljivost pri samorazkrivanju odnosa do spolnosti	B043
Ranljivost in samorazkrivanje	Ranljivost pri samorazkrivanju odnosa do spolnosti	B045
Ranljivost in samorazkrivanje	Razvijanje proaktivnosti pri težkem pogovoru	B077
Ranljivost in samorazkrivanje	Samorazkrivanje	F011
Ranljivost in samorazkrivanje	Sočutje in razmejenost	A042
Ranljivost in samorazkrivanje	Soočanje z občutkom sramu	G089
Ranljivost in samorazkrivanje	Stiska ob začetku	B073
Ranljivost in samorazkrivanje	Strah pred razvrednotenjem	C106
Ranljivost in samorazkrivanje	Tveganje	B074
Ranljivost in samorazkrivanje	Tveganje	C105
Ranljivost in samorazkrivanje	Tveganje	F014
Ranljivost in samorazkrivanje	Tveganje	F015
Ranljivost in samorazkrivanje	Tveganje	G090
Ranljivost in samorazkrivanje	Tveganje	G091
Ranljivost in samorazkrivanje	Varno samorazkrivanje	C074
Ranljivost in samorazkrivanje	Varno samorazkrivanje	C076
Ranljivost in samorazkrivanje	Vpogled drugih na moje težave	G058
Vloga vodij skupine	Dobro, prava mera	C111
Vloga vodij skupine	Fajn vodje	F049
Vloga vodij skupine	Fajn, ker sta bila dva	F034
Vloga vodij skupine	Nagovor lastne odgovornosti	E184
Vloga vodij skupine	Podpora pri deljenju	B071
Vloga vodij skupine	Povezovanje občutkov	E183
Vloga vodij skupine	Ustvarjanje povezanosti	B015
Vloga vodij skupine	Varnost	F035
Vloga vodij skupine	Zbrano poslušanje	D120
Vloga vodij skupine	Zelo v redu	D115

17.8.3 Skupinska dinamika

Kategorija	Koda	Številka kode
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Iskrenost in sprejetost le-te	C073
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Medsebojna iskrenost	E142
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Medsebojna iskrenost	E149
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Pristnost	E151
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Pristnost	G094
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Razumevanje in slišanost	G092
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Slišanost	E179
Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost	Sproščenost v skupini	C044
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Medsebojna odgovornost	G017
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Medsebojna odgovornost	G018
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Medsebojna odgovornost	G056
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Medsebojna podpora	E144
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Medsebojna podpora	E145
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Medsebojna podpora	E146
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Odgovornost za odzive	E187
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Odgovornost za odzive	E186
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Opora in trdnost	B022
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Razumevanja in podobne izkušnje	D069
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Soočenje s seboj s podporo drugih	B021
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Sprejetost odločitve, kaj bo deljeno	B020
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Srečanja so bila podpora v težjem obdobju	B023
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Tveganje ranljivosti	E147
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Tveganje ranljivosti	E148
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Tveganje ranljivosti	E150
Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje	Veliko odzivov na povedano	E188
Medsebojno zaupanje in varnost	Čustvena varnost	F019
Medsebojno zaupanje in varnost	Medsebojno zaupanje med člani skupine	C072

Medsebojno zaupanje in varnost	Medsebojno zaupanje med člani skupine	F038
Medsebojno zaupanje in varnost	Občutek varnosti	B010
Medsebojno zaupanje in varnost	Občutek varnosti	B011
Medsebojno zaupanje in varnost	Občutek varnosti	B012
Medsebojno zaupanje in varnost	Varen vstop	E143
Medsebojno zaupanje in varnost	Varen zaupen prostor	G111
Medsebojno zaupanje in varnost	Varno okolje	F018
Medsebojno zaupanje in varnost	Zaprti krog	B009
Povezanost in pripadnost	FB skupina	G021
Povezanost in pripadnost	FB skupina	G022
Povezanost in pripadnost	Medsebojno razumevanje	F021
Povezanost in pripadnost	Moška družba	G025
Povezanost in pripadnost	Občutek povezanosti	B019
Povezanost in pripadnost	Občutek trdnosti skupine	B016
Povezanost in pripadnost	Občutek, da nisi sam	C075
Povezanost in pripadnost	Pogrešanje večje povezanosti	C013
Povezanost in pripadnost	Pogrešanje večje povezanosti	C015
Povezanost in pripadnost	Pogrešanje večje povezanosti	C016
Povezanost in pripadnost	Pogrešanje večje povezanosti	C020
Povezanost in pripadnost	Povezanost in pripadnost	B017
Povezanost in pripadnost	Povezanost in pripadnost	G020
Povezanost in pripadnost	Povezanost izven srečanj skupine	F032
Povezanost in pripadnost	Povezanost izven srečanj skupine	F033
Povezanost in pripadnost	Povezanost med člani skupine	B079
Povezanost in pripadnost	Povezanost med člani skupine	F020
Povezanost in pripadnost	Povezanost med člani skupine	G024
Povezanost in pripadnost	Povezanost znotraj srečanj	F031
Povezanost in pripadnost	Prisotnost, sodelovanje	B055
Povezanost in pripadnost	Različno	D076
Povezanost in pripadnost	Razlikovanje glede na obdobje	D077
Povezanost in pripadnost	Stiki izven srečanj skupine	E178
Povezanost in pripadnost	Stiki izven srečanj skupine	G023
Povezanost in pripadnost	Večkrat klici	E180
Povezanost in pripadnost	Vsi so zelo v redu	D034

17.8.4 Spremembe, spoznanja, uvidi in pridobljene spretnosti

Nad kategorija	Kategorija	Koda	Številka kode
Samopodoba	Samopodoba	Dovolj dobro	E157
Samopodoba	Samopodoba	Izpolnitev želje	F047
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje mišljenja	E050
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	D023

Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	D024
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	D025
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje sebe	E060
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje želja	E049
Samopodoba	Samopodoba	Izražanje želja	E057
Samopodoba	Samopodoba	Karizmatičnost	A056
Samopodoba	Samopodoba	Manj občutka ogroženosti	D104
Samopodoba	Samopodoba	Manj občutka ogroženosti	D105
Samopodoba	Samopodoba	Manj samokritike	E086
Samopodoba	Samopodoba	Manj samokritike	G074
Samopodoba	Samopodoba	Občutek gotovosti	E020
Samopodoba	Samopodoba	Občutek lastne vrednosti	A029
Samopodoba	Samopodoba	Občutek lastne vrednosti	B058
Samopodoba	Samopodoba	Občutek lastne vrednosti	C100
Samopodoba	Samopodoba	Podpirajoča oblika odnosa do sebe in sprememb	D030
Samopodoba	Samopodoba	Pogrešanje skrbi zase	C065
Samopodoba	Samopodoba	Ponos	E097
Samopodoba	Samopodoba	Ponos ob pozitivni spremembi	C061
Samopodoba	Samopodoba	Pozitivnejša samopodoba	B050
Samopodoba	Samopodoba	Pozitivnejša samopodoba	B051
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava "maske" pridnega fanta	G044
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava "maske" šaljivca	E034
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava "maske" šaljivca	E035
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava "maske" šaljivca	E036
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava samokritike	C092
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava samokritike	C093
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava težav pri sprejemanju pohval	C090
Samopodoba	Samopodoba	Prepoznava težav pri sprejemanju pohval	C091
Samopodoba	Samopodoba	Samospoštovanje	B057
Samopodoba	Samopodoba	Samozavedanje	B100
Samopodoba	Samopodoba	Samozavedanje	E106
Samopodoba	Samopodoba	Skrb zase	B070
Samopodoba	Samopodoba	Skrb zase	D047
Samopodoba	Samopodoba	Skrb zase	D048
Samopodoba	Samopodoba	Sposobnost večje iskrenosti	E048
Samopodoba	Samopodoba	Večje zadovoljstvo	B028
Osebna učinkovitost	4.01 Upravljanje s stresom	Prepoznava utrujenosti	B096
Osebna učinkovitost	4.01 Upravljanje s stresom	Spremljanje stresa	G083
Osebna učinkovitost	4.01 Upravljanje s stresom	Spuščanje nepomembnega	G075
Osebna učinkovitost	4.01 Upravljanje s stresom	Več mirnosti	C068

Osebna učinkovitost	4.01 Upravljanje s stresom	Večja sproščenost	C043
Osebna učinkovitost	4.01 Upravljanje s stresom	Zamenjava službe	E100
Osebna učinkovitost	4.02 Samoučinkovitost	Obvladovanje težjih čustvenih situacij	C062
Osebna učinkovitost	4.02 Samoučinkovitost	Uporaba liste opravil	E112
Osebna učinkovitost	4.03 Kooperativno timsko delo	Aktivacija poslovnih povezav	D109
Osebna učinkovitost	4.04 Sposobnost vodenja	Proaktivnost v timu	E118
Osebna učinkovitost	4.05 Časovna učinkovitost	Aktivno upravljanje s časom	E108
Osebna učinkovitost	4.05 Časovna učinkovitost	Aktivno upravljanje s časom	E109
Osebna učinkovitost	4.05 Časovna učinkovitost	Aktivno upravljanje s časom	E113
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Asertivnost	G037
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Bolj zdrave meje	G030
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Bolj zdrave meje	G031
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Bolj zdrave meje	G032
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Boljša komunikacija	A057
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Čustvena odzivnost v odnosih	B026
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Lažja komunikacija	A022
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Navezovanje stikov	A053
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Navezovanje stikov z moškimi	A054
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Postavljanje mej	G027
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Postavljanje mej	G028
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Postavljanje mej	G066
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Prijetnejše vzdušje	C042
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Sproščenost v odnosu z drugimi	A052
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Sproščenost v odnosu z drugimi	A055
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Učenje iz socialne situacije	E085
Osebna učinkovitost	4.06 Socialna učinkovitost	Vzpostavljanje novih stikov	A021
Osebna učinkovitost	4.07 Odprto mišljenje	Odprtost za novosti	G062
Osebna učinkovitost	4.08 Iskanje kvalitete	Gradnja osebne moči	B099
Osebna učinkovitost	4.08 Iskanje kvalitete	Več odgovornosti do soljudi in sebe	G077

Osebna učinkovitost	4.08 Iskanje kvalitete	Več odgovornosti do soljudi in sebe	G078
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Baza samozavesti	B067
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Odločenost	E125
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Postaviti meje	G102
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Pravilno odločanje	E041
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Samozavedanje	E101
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Samozavedanje	E102
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Sledenje lastni ideji	E105
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Več odločnosti	G026
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Večja samozavest	D017
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Večja samozavest	D046
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Večja samozavest	D090
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Večja samozavest	E015
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Večja samozavest	G061
Osebna učinkovitost	4.09 Samozaupanje	Večja samozavest	G079
Osebna učinkovitost	4.10 Aktivna vključenost	Aktivna vključenost v podjetje	D107
Osebna učinkovitost	4.10 Aktivna vključenost	Aktivno dogovarjanje z drugimi	D108
Osebna učinkovitost	4.10 Aktivna vključenost	Notranja aktivacija	B068
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Krepitev kapacitete za spoprijemanje s spremembami	B059
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Nove izkušnje	E103
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Nove izkušnje	E104
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Pogum za spremembe	D015
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Prenos in uporaba znanja	G016
Osebna učinkovitost	4.11 Spoprijemanje s spremembami	Vse je možno narediti	C010
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus kontrole	Notranji nadzor nad dogajanjem	D041
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus kontrole	Prevzemanje odgovornosti	E027
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus kontrole	Prevzemanje odgovornosti	E028
Osebna učinkovitost	4.12 Internalni lokus kontrole	Prevzemanje odgovornosti	E029
Osebna učinkovitost	4.13 Eksternalni lokus kontrole	Sprejemanje zunanjih dejavnikov	E110

Osebna učinkovitost	4.13 Eksternalni lokus kontrole	Sprejemanje zunanjih dejavnikov	E111
Osebna učinkovitost	4.13 Eksternalni lokus kontrole	Sprejemanje zunanjih dejavnikov	G076
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Aktivacija na poslovnem področju	D106
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Poslovna proaktivnost	D110
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Več kontrole pri delu	D042
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Večopravilnost	E013
Osebna učinkovitost	4.14 Splošna učinkovitost	Večopravilnost	E014
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Bolj odprto izražanje sebe	E058
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Lažje sprejemanje občutkov	G072
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Lažje sprejemanje občutkov	G073
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Sprejemanje občutka krivde	F053
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Sprejetje občutkov ob postavljanju mej	E075
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Sprejetje odgovornosti za odločitve in posledice	E040
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Večje zavedanje ter sprejemanje in prepuščanje	B097
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Zavedanje čustvenih odzivov	E071
Regulacija čustev	3.1 (Ne)sprejemanje emocionalnih odzivov	Zavedanje čustvenih odzivov	E076
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Boljše odločanje	D043
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Boljše spanje	E096
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Boljše spanje	E098
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Boljši fokus	E012
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Gradnja potrpežljivosti	B032
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Manj strahu	D111
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Pozornost na pozitivnem	C096
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Pragmatičnost	E073
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Razmislek	G069
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Soočenje s strahom pri odločanju	E047
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Sposobnost umiritve	C060
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Sprememba ravnanja v konfliktu	D083
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Tehtnejše odzivanje	E072

Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Težave pri implementaciji sprememb	C018
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Težave pri implementaciji sprememb	C021
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Ven iz cone udobja	G081
Regulacija čustev	3.2 Spremembe pri udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj	Zmožnost pogovora v odnosu	E053
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Boljši fokus	E009
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj impulzivnosti	D087
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj napetosti v telesu	D085
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj negativnega doživljanja	C055
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj razburjanja	C039
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj razburjanja	C040
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj tesnobe	C008
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj tesnobe	D005
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj tesnobe	D006
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manj tesnobe	D007
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manjša čustvena reaktivnost	B098
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Manjši čustveni naboj	D098
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Ne pride do nepotrebnih čustvenih izpustov	B101
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Ob umirjenost drugačni odnosi	C069
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Občutek moči in zadovoljstva ob obvladovanju impulzov	C063
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Občutek moči in zadovoljstva ob obvladovanju impulzov	C064
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Opažanje manjše nervoznosti s strani partnerke	C056
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Ponotranjenje sprememb čustvene regulacije v konfliktih	D084
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Prekinitev zasvojenosti	G096
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Prekinitev zasvojenosti	G099
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Prekinitev zasvojenosti	G100
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Samonadzor	C048
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Skrb za lastna čustva	B102
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Sposobnost umiritve	D010
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Sprememba ravnanja v konfliktu	D082

Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Več notranje kontrole	G070
Regulacija čustev	3.3 Kontrola impulzov	Več notranje kontrole	G071
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	»Ciklanje« v tesnobnih mislih	D100
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Impulz jeze v odnosih	C053
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Izogibanje težjim čustvom	E059
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Ko reče ne, je strah pred zavrnitvijo	A063
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Manj negativnih občutkov	E095
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Negativen občutek izzveni	E094
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Ozaveščanje	G035
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Prej začutim	G034
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Prepoznava čustev z zakasnitvijo	F052
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Prepoznava dinamike v odnosih	E052
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Prepoznavanje nesproščenosti	D060
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Prisotnost	E087
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Samozavedanje občutkov	C047
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Samozavedanje občutkov	E088
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Stik z jezo	E054
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Stik z jezo	E056
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Strah pred odločanjem	E043
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Strah pred odločanjem	E044
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Strah pred odločanjem	E045
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Strah pred odločanjem	E046
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Upoštevanje občutka	E089
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Večja sproščenost	A051
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Večja sproščenost	D061
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Večja sproščenost	D127
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje čustev	B046
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje emocij	A046
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje emocij	A047

Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje emocij	A048
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje lastne tesnobe	D065
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje lastne tesnobe	F029
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje lastne tesnobe ob hčerki	D062
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje lastne tesnobe ob hčerki	D063
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje nesproščenosti	D064
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje pomembnosti skrbeti zase	D117
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje sebe in lastnega telesa	B095
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje strahu	D101
Regulacija čustev	3.4 Zavedanje emocij	Zavedanje večje sproščenosti	D066
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Aktivnost, ki sprosti	D012
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustvena razmejitev	E093
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustvena regulacija v odnosu	C023
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustveno razmejevanje	E079
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustveno razmejevanje	E080
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustveno razmejevanje	E081
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustveno razmejevanje	E082
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustveno razmejevanje	E083
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Čustveno razmejevanje	E084
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Dihalne tehnike	A064
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Dihalne tehnike	C059
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Dihalne tehnike, tehnike umirjanja in prepoznava čustev	B047
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Dodatni podporni socialni krog	B103
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Dodatni podporni socialni krog	C119
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Dostopnost drugih moških iz skupine	E177
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Izražanje sebe	E031
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Izziv z meditacijo	E175
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Konstruktivno izražanje jeze	E055
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Meditacija	G085

Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Meditacija	G086
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Notranja prepustitev doživljanju	D016
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Notranje meje	G036
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Pisanje	C067
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Pogovor s partnerko	D102
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Ponovljivost samoumiritve	C050
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Pozitivna izkušnja ranljivosti	E032
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Pozitivne afirmacije	E092
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Pozitivno mišljenje	F017
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Prepoznanje podpore	B091
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Prepoznava kompenzacije	G095
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Regulacija preko pogovora	C011
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Regulacija preko pogovora	F048
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samoregulacija in umiritev	C057
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samoregulacija in umiritev	C058
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samoregulacija ob postavljanju mej	E077
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samoregulacija ob postavljanju mej	E078
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samoumiritev	A049
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samoumiritev	C049
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Samozavedanje	E011
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Sposobnost sprostitve	E091
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Sposobnost umiritve	D014
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Uporaba različnih perspektiv	E016
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Začetek čustvene regulacije	B048
Regulacija čustev	3.5 Dostop do strategij emocionalne regulacije	Začetek čustvene regulacije	B049
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Čustvene razmejitve	G046
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Čustvene razmejitve	G047
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Čustvene razmejitve	G048
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Čustveno ravnovesje	G084

Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Drugačen pogled na tesnobo	C009
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Emocionalna jasnost	B025
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Jasnost doživljanja	G045
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Povezava med mišljenjem in počutjem	E018
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Povezava med mišljenjem in počutjem	E019
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Povezava med mišljenjem in počutjem	F030
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava dinamike v odnosih	E033
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava in sprejemanje čustvenih ciklov	D026
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C051
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C052
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C054
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C070
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C071
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C094
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C095
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C097
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	C099
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	D044
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava lastne čustvene dinamike	E030
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Prepoznava napetosti	D011
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Razlikovanje med čustvi in mislimi	E017
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Samozavedanje	A017
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Samozavedanje	C041
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Samozavedanje	E010
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Uvid v dinamiko partnerskega odnosa	C037
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Uvid v dinamiko partnerskega odnosa	C038
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Večje zavedanje dogajanja znotraj sebe	D013
Regulacija čustev	3.6 Emocionalna jasnost	Zavedanje in regulacija strahu	E120
Primarna družina	Odnos z mamo	Jasnejše vloge v odnosu	B069

Primarna družina	Odnos z očetom	Distanca od iskanja potrditve pri očetu	D088
Primarna družina	Odnos z očetom	Distanca od iskanja potrditve pri očetu	D091
Primarna družina	Odnos z očetom	Lahkotnejši odnos	A012
Primarna družina	Odnos z očetom	Lahkotnejši odnos	A014
Primarna družina	Odnos z očetom	Lahkotnejši odnos	A018
Primarna družina	Odnos z očetom	Sprejemanje očeta takega, kot je	D086
Primarna družina	Odnos z očetom	Sprejemanje očeta takega, kot je	D089
Primarna družina	Odnos z očetom	Sprejetje čustvenega manjka	A011
Primarna družina	Odnos z očetom	Sprejetje manjka pohvale	A015
Primarna družina	Odnos z očetom	Sprejetje manjka pohvale	A016
Primarna družina	Odnos z očetom	Uvid v dinamiko odnosa z očetom	G006
Primarna družina	Odnos z očetom	Vzpostavitev boljšega odnosa	G040
Primarna družina	Odnos z očetom	Vzpostavitev boljšega odnosa	G041
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Globlji vpogled v družinske skripte	C082
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Globlji vpogled v družinske skripte	C083
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Ni bilo potrditve	C084
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Ni bilo potrditve	C085
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Ni bilo potrditve	C086
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Ni bilo varnosti	A036
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Občutek krivde	A004
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Očetova kritika	A005
Primarna družina	Spoznanja o primarni družini	Prisotnost alkohola, ni bilo varnosti	A037
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Boljša zbranost v odnosu z otroki	D049
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Boljša zbranost v odnosu z otroki	D053
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Boljša zbranost v odnosu z otroki	D054
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Dovolj dober oče	C087
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Izboljšanje odnosa z otroki	D050
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Izboljšanje odnosa z otroki	D051
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Jasnejše postavljanje mej	G029

Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Opažanje sprememb s strani drugih oseb	D052
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Prepoznavanje čustvene dinamike pri otroku	D056
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Prepoznavanje čustvene dinamike pri otroku	D057
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Prepoznavanje lastnih čustev v odnosu z otrokom	D055
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Stabilnost v družinskih odnosih	D058
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Stabilnost v družinskih odnosih	D095
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Validacija sprememb od drugih	C088
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Validacija sprememb od drugih	C089
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Več komunikacije	D059
Družina in partnerstvo	Očetovstvo	Več prisotnosti v družini	D103
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Asertivnost	E068
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Asertivnost	E069
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Asertivnost	F046
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Asertivnost	F055
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Bolj zdrave meje	G033
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Izražanje čustvenih potreb	C035
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Izražanje čustvenih potreb	E066
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Izražanje čustvenih potreb	E067
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Izražanje čustvenih potreb	E070
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Jasnejša komunikacija s partnerko	C098
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Jasnejša komunikacija s partnerko	D096
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Jasnejša komunikacija s partnerko	D097
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Jasnejša komunikacija s partnerko	D099
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Jasnejše vloge	E166
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Jasnejše vloge	G049
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Kompleksnejši odnos	E065
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Manj napetosti	G051
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Manko pogovora	F054
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Medsebojna podpora	G104

Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Pozitivno sprejete spremembe	A050
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Pozitivno sprejete spremembe	E061
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Pozitivno sprejete spremembe	G050
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Pozitivno sprejete spremembe	G101
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Prepoznava dinamike v odnosu	D094
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Prepoznava nemoči	C036
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Pripadnost	G103
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Proaktivnost v odnosu	E117
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Proaktivnost v odnosu	E162
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Proaktivnost v odnosu	E163
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Proaktivnost v odnosu	E164
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Proaktivnost v pogovoru	C024
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Skupne teme	E159
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Sprememba v povezanosti in stabilnosti družine	D093
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Spremembe v komunikaciji s partnerko	C033
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Spremembe v komunikaciji s partnerko	C034
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več deljenja ranljivih vsebin	A032
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več igre	E167
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več komunikacije	A058
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več komunikacije	A060
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več komunikacije	E062
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več komunikacije	E063
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več komunikacije	E064
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več optimizma	G052
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več ranljivosti	E051
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več ranljivosti	E161
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Večja povezanost	G097
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Večja povezanost	G098
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Večje njeno zaupanje	E160

Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Več*ja pristnost	E165
Družina in partnerstvo	Partnerski odnos	Zbližanje	G105
Dodatne kategorije	Aktivno preživljanje prostega časa	Aktivno preživljanje prostega časa	E114
Dodatne kategorije	Aktivno preživljanje prostega časa	Aktivno preživljanje prostega časa	E115
Dodatne kategorije	Aktivno preživljanje prostega časa	Aktivno preživljanje prostega časa	E116
Dodatne kategorije	Aktivno preživljanje prostega časa	Šport	C066
Dodatne kategorije	Aktivno preživljanje prostega časa	Zavedanje pomanjkanja prostega časa	E107
Dodatne kategorije	Odnos do spolnosti	Odnos do spolnosti kot osebni razvoj	B044
Dodatne kategorije	Postavljanje mej, asertivnost	Postavljanje mej, asertivnost	E024
Dodatne kategorije	Postavljanje mej, asertivnost	Reči ne	D045
Dodatne kategorije	Postavljanje mej, asertivnost	Reči ne	E074
Dodatne kategorije	Videnje moškosti	Razvoj moškosti	B094
Dodatne kategorije	Vpliv obiskovanja skupine na druge	Pozitivno doživljanje partnerke	D092
Dodatne kategorije	Vpliv obiskovanja skupine na druge	Zavedanje vpliva obiskovanja skupine tudi širše	B072
Dodatne kategorije	Vpliv obiskovanja skupine na druge	Zelo dobro	E158
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Postopno uvajanje novega	G082
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Postopno uvajanje sprememb	D009
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Postopno uvajanje sprememb	G064
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Postopno uvajanje sprememb	G065
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Samozavedanje sprememb	A043
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Samozavedanje sprememb	E099
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Samozavedanje sprememb	E122
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Zavedanje postopnega procesa uvajanja sprememb	C118
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Zaznava sprememb	E007
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Zaznava sprememb	E008
Dodatne kategorije	Zavedanje in postopno uvajanje sprememb	Zunanja validacija sprememb	G106

17.8.5 Podpirajoči dejavniki v osebnem procesu in želenih spremembah

Kategorija	Koda	Številka kode
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Biti del skupine, prisotnost, povezanost	D027
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Doprinos vsakega člana	G011
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Krepitev skupine	B052
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Manjšanje težav ob obisku srečanja skupine	D038
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Medsebojna odgovornost	G019
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Moška družba	A019
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Obiskovanje skupine	B014
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Obiskovanje skupine	B027
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Odločitev prihajanja na skupino	E131
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Odločitev za vključitev na skupino	F028
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Opomnik za lastno skrb	D037
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Ozaveščanje	G067
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Poglobljeno spoznavanje sebe	B093
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Povezanost na skupini	B060
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Pripadnost skupini	B061
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Prisotnost drugih članov	E128
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Prisotnost na srečanjih	D029
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Prisotnost na srečanjih	E123
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Prisotnost na srečanjih	E124
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Razširitev vpogleda	C114
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Redna udeležba na srečanjih skupine	D028
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Redna udeležba na srečanjih skupine	F022
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Sinergija skupine je prispevala k večji lastni stabilnosti	B056
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Sproščenost skupine	C045
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Sproščenost skupine	C046
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Stabilnost skupine	B065
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Zaupanje v skupinski proces	E021
Biti del skupine, prisotnost, povezanost	Zaznane spremembe pri drugih	E126
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Da nisi sam s svojimi težavami	D008
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Drugi imajo drugačne težave	D070
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Drugi imajo drugačne težave	D073
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Drugi imajo tudi probleme	F007
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Drugi imajo tudi probleme	F009
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Drugi imajo tudi probleme	F008
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Izkušnje in uvidi drugih članov glede partnerskega odnosa	C022

Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Izkušnje drugih članov so v pomoč	A027
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Lastno podoživljanje	B037
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Lastno podoživljanje slišanega	E042
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Lastno sodelovanje	B038
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Lastno sodelovanje	B039
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Medsebojno deljenje	B064
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Medsebojno deljenje	G093
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Medsebojno poglabljanje ranljivosti	D080
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Nisem sam v svojih problemih	G013
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Partnerstvo, odnos z očetom	D081
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Podobne težave	G080
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Pozitiven primer drugega člana skupine	E156
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	D033
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	D079
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	E152
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	E153
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	E154
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	E155
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	F006
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	G014
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Prepoznava lastne zgodbe v zgodbi drugega	G043
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Trening prisotnosti	B036
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Večja slika	E129
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Večja slika	E130
Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov	Vživljanje v zgodbo drugega	F005
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Čustvena odprtost	E023
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Lastna moškost	A031
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Lastno samorazkrivanje	A026
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Ni lahko govoriti o sebi	E026
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Odnos z očetom	A034
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Poglobljen pogovor	D039

Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Povem tako, kot čutim	E025
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Prostor za izražanje težkega doživljanja	G039
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Ranljivost	G038
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Varen prostor za govorjenje o sebi	B029
Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini	Varno deljenje in ranljivost	B063
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Medsebojna podpora	B054
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Medsebojna podpora	A020
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Medsebojna podpora	C028
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Medsebojna podpora	B062
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Medsebojni sprejetost in podpor	B040
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Medsebojno učenje	G015
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Naklonjena drža	A033
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Potrditev od drugih	D018
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Prepoznava potencialov	D019
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Razumevanje	D071
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Skupinska dinamika	D020
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Sprejetost in podpora	F045
Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje	Vzpodbuda in razumevanje	D068
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Drugačno videnje sebe	D022
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Koristni nasveti	C031
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Odziv z druge perspektive	F043
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Odziv na povedano	B034
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Odziv na povedano	B035
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Odziv na povedano	B033
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Odzivi drugih članov	A041
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Odzivi drugih članov	F016
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Podpirajoči odzivi videti me sposobnega	D021
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Pomembne povratne informacije	B031
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Pomembne povratne informacije	B030
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Pozitiven odziv	F042
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Pozitivna potrditev na področju očetovstva	C025
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Razumevanje	D072
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Razumevanje	D074
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Razumevanje	D075
Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije	Slišanost in odziv drugih na povedano	F041
Ostalo	Celotna izkušnja	G053
Ostalo	Opazovanje sebe	E139

Ostalo	Opazovanje sebe	E140
Ostalo	Pogovor s partnerko	A059
Ostalo	Pozitiven vpliv tematik	B024
Ostalo	Psihoterapija	E090
Ostalo	Rast drugega člana v skupini	C027
Ostalo	Rast drugega člana v skupini	C026
Ostalo	Rast drugega člana v skupini	D078
Ostalo	Tapkanje	A035
Ostalo	Zadovoljstvo ob spremembah	G060
Podpora vodij skupine	Deljenje lastne izkušnje	B007
Podpora vodij skupine	Nov vzorec	G068
Podpora vodij skupine	Nova znanja	A044
Podpora vodij skupine	Nova znanja	A045
Podpora vodij skupine	Podpora s strani vodij	C029
Podpora vodij skupine	Vprašanja s strani vodij	E121
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Branje literature	A013
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Branje literature	A023
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Branje literature	A028
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Branje priporočene literature	E127
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Delo na sebi	E022
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Predhodna priprava na srečanje	E132
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Predhodna priprava na srečanje	E135
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Razmišljanje in poglabljanje v temo	E037
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Razmišljanje in poglabljanje v temo	E038
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Razmišljanje ter poglabljanje v temo	E119
Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo	Samoanaliza	F023
Razmišljanje in poglabljanje v temo	Razmišljanje in poglabljanje v temo	E039

17.9 PRILOGA 9: PRIČAKOVANJA, ŽELJE IN MOTIVACIJA OB VKLJUČITVI

Udeleženci so bili na intervjuju vprašani, kaj je bila njihova motivacija, pričakovanje in kakšne so bile želje ob vključitvi v terapevtsko skupino.

17.9.1 Motivacija

Model moškosti, moškega delovanja

Moško vodenje, iskanje modela moškosti, biti v skupini moških, je kot eno izmed motivacij izpostavilo nekaj udeležencev (*G001, G002, G003 – Glavna motivacija za to, da sem se pridružil skupini, je bilo iskanje neke moje moškosti, iskanje nekega moškega vodenja. Ker sem želel nekako doživeti očetovsko figuro na drugače način, kot sem je bil deležen v svojem otroštvu; G007 - Tako da glavni motivator je bilo to, da najdem neko skupino moških, v nečemu podobnih meni, s podobnimi problemi)*, izpostavljen je bil tudi manko moške energije in moškega fokusa ter pogrešanje moškega modela (*E001, E002 - Na to skupino sem se prijavil, ker sem že bil na mešani terapevtski skupini, pa mi je tam manjkalo več moške energije. Manjkal mi je moški fokus; A001 - Pogrešam moško figuro v sebi* in želja po drugačnih vidikih / pogledih (*F003 – Pa malo tako, da pač spoznam še eno drugo vrsto družbe, različni aspekti pa tako).*

Vizija

Motivacija za razvijanje vizije, doseganje novih ciljev in novih točk, na katere bi se v življenju kasneje naslonili, so lahko podpora kvalitetnejši prihodnosti (*A006 - Pa vizija mi manjka; C002 - Kam želim z življenjem iti; B001 - Osnova za prihod v skupino je bila, ne vem čisto točno - iskanje nečesa, na kar bi se lahko oprijel v tistem trenutku; C003 - Da dosežem nove cilje).*

Trenutna osebna stiska

Udeleženci so kot motivacijo za vključitev navajali tudi trenutne stiske, kot so depresija, negotovost ob zlomu družine (*B002, B003, B004 - Osnova za prihod v skupino je bila, ne vem čisto točno - iskanje nečesa, na kar bi se lahko oprijel v tistem trenutku, ko sem bil najbolj v občutkih neke depresije, neke nevednosti, kako zdaj vezano na samo situacijo zloma družine oziroma odnosa ali razmerja, ki sem ga imel in je to pomenilo na nek način neko oprijemno bilko),* tesnoba *(D001 - Sem sem prišel zaradi anksioznih motenj, ker nisem mogel kontrolirati*

misli, ki so me preplavljale), zaprtost vase (*A003 - Od enajstega leta naprej sem se počutil izgubljenega, zaprtega vase in imam občutek, da drugi vedo bolj zame, kaj je dobro kakor jaz, da me drugi vodijo skozi življenje)*, strah pred tveganjem *(D003 - V službi se spomnim, da sem se bal večjega tveganja)* in akutna faza (*D067 - Ja, takrat ko sem prišel do skupine, je bila to akutna faze, ki je potem še nekaj časa trajala).*

Samopodoba, samozavest, samorealizacija

Slaba samopodoba (*A007 - In skozi življenje sem se doživljal, kot da sem slab človek)*, občutek manjvrednosti med moškimi *(A009 - Moška figura mi je bila izziv, pred moškimi, ki so malo bolj fokusirani, sem se počutil majhnega)* in nizka samozavest (*D002 - Pa v težkih situacijah sem se počutil nemočno in samozavest je padla na nulo*) je bila udeležencem motivacija za vključitev, pa tudi motivacija za izboljšanje samozavesti, se bolj postaviti v življenju ter se samorealizirati *(C001, C004, C005, C007 - Sem prišel z namenom, da se malo bolj postavim v življenju, kam želim z življenjem iti, dosežem nove cilje, si izboljšam samozavest, se malo bolj postavim, začnem malo bolj uživati in da se najdem).*

17.9.2 Pričakovanja

Podpora, predlogi in poglobljen pogovor

Udeleženci so ob vključitvi pričakovali poglobljen pogovor (*F001, F002 - Vključil sem se z razlogom, da skomuniciram stvari, ki jih drugače ne bi mogel, tudi s prijatelji ne. Boljše se je to pogovarjati z nekom, ki je malo bolj oddaljen),* poglobljene teme (*F024 - Probal sem, prav zaradi tega vzgiba, da pridem v neko družbo, da se pogovarjam o stvareh, ki se jih drugače ne),* samorazkrivanje (*F025 - Ki je potem tudi pripravljen podobne probleme delit)* ter podpora in predlogi s strani skupine (*G004 - Želel sem si, da mi nekdo pride nasproti, da mi reče tako in tako lahko narediš, ti pač predlaga ali pa povem, da sem jaz tako in tako naredil).*

Nov krog ljudi in spoznavanje

Pričakovanje je bilo vključiti se v nov krog ljudi ter spoznavati težave, s katerimi se soočajo drugi moški (*F026, F027 - Da spoznam neke nove ljudi in se pogovarjam, posebej te moške težave).*

Učni model in samorazvoj

Dva udeleženca sta izpostavila, da jima je pomemben samorazvoj v skupini (*B006 - In pa na nek način vedenje, da grem v nek samorazvoj, ki sem ga že takrat dejansko na nek način čutil, ampak nisem še vedel, kaj se bo zgodilo)* ter kot učni model (*G005 - Tako nek role model, na katerem bi se lahko učil).*

17.9.3 Želje

Očetovstvo in družina

Na področju očetovstva je udeleženec želel biti boljši oče (*A008 - Hči je stara sedem let in želel sem si, da bo kasneje rekla, da sem car).*

Razvoj večje odločnosti, samoučinkovitosti in pristnosti

Izpostavljena je bila želja po razvoju odločnosti (*A010 - Rekel sem, da bi bil rad moški, ki ve, kam gre, ki ve, kaj hoče in da bi se znal odločati),* pristnosti in samoučinkovitosti (*E005, E006 - Da bi bil lahko bolj pristen in da bi lahko več stvari naredil sam).*

Boljše počutje in prisotnost

Želje ob vstopu v program so bile povezane tudi z umiritvijo tesnobe in paničnih napadov (*D004 - In rad bi umiril strah pred paničnimi napadi*), več prisotnost tukaj in zdaj ter umiritvijo (*E003 in E004 - Želel sem si več prisotnosti biti tukaj in zdaj in da bi se lahko umiril)* in s prijetnejšim doživljanjem (*C006 – Da začnem malo bolj uživati).*

17.9.4 Teme, ki bi jih želeli obravnavati v nadaljevalni skupini

Nekateri udeleženci so izrazili željo po nadaljevanju srečanj skupine, nekateri z vmesnim premorom, nekateri pa s takojšnjim nadaljevanjem v kontekstu podpore pri ohranjanju pozitivnih sprememb (*D112 - Jaz bi želel, da se vidimo ali pa nadaljujemo s srečanji; D113 - Želel bi, da nekam grem, samo zato, da imam to v mislih, da sem ranljiv, da ne pozabim, da malo o tem razmišljam, da ne pridem potem, ko je prepozno; D114 - Vem da imam težavo, ki se lahko ponovi, ampak da vem, da bom zvozil.; D116 - Na dva tedna, tri tedne bi z veseljem nadaljeval).* V nadaljevalni skupini bi si želeli poglobiti krepitev osebnostnih kvalitet, kot je samopodoba *(B053 - Do tega bi verjetno prišli v še močnejšem dosegu, če bi se zadeva nadaljevala; E168 - Več dela na samopodobi, mogoče to. Tu vidim, da je tisti majhen kanček*

spremembe, pa so lahko že tektonski premiki), lastna vrednost *(E169 - Krepitev lastne vrednosti, kaj jo krepi, kaj jo slabi, kaj jo spodkopava),* samozavest *(D123 - Jaz bi še najbolj potreboval nadaljnjo podporo pri samozavesti, ker mi ta najbolj niha), s*amozavedanje *(D125 - Samozavedanje se mi zdi taka podtema vseh tem, se mi zdi, da je to povsod),* notranji viri moči (*E170 - Mogoče še kaj od teh notranjih moči se mi zdi tudi zanimivo, kaj je kaj, kako jih prepoznavati, kdaj se zadeva aktivira, kako jih na polno izkoristiti, aktivirati, ko začutiš, da si tukaj močan),* delo na zmanjšanju samokritike *(C113 - Za samokritiko sigurno)* in vizija (*E171 - Ali pa krepiti prepoznavo, kje si in kje bi rad bil).* Kot želene so bile izpostavljene tudi teme, povezane z odnosi, tako partnerski odnos *(D124 - Partnerstvo tudi do določene mere, ampak mogoče poudarek spet na samozavesti; C109 - pa odnos z ženo)* in s tem povezane teme intimnosti in seksualnosti *(E172 - Seksualnost, moška ženska energija, kdaj, kako, intima)*, očetovstva (*D126 - Da se ne rabim bati otroka, da sem samo tam in to je dovolj)*, primarne družine (*C108 - Več mogoče kaj na temo mama-oče),* pa tudi odnosi na splošno *(C110 - Pa odnosi na splošno).*

17.10 PRILOGA 10: DOŽIVLJANJE SREČANJ SKUPINE

Udeleženci so poročali, da je bilo obiskovanje skupine prijetno in pozitivno *(B013 - Če bi imel neka pričakovanja, bi jih verjetno presegel, glede na to, da pa ni bilo pričakovanj, je bila zgodba zelo pozitivna; C117 - Meni je bila skupina super; C030 - Fajn mi je bila skupina, posamezniki, ljudje v skupini; D035 - Že po prvem srečanju mi je bilo zelo všeč; E141 - Mi je bilo zelo prijetno že od začetka; F004 - Skupina je bil zelo prijetna; G109 – Pač, upal sem, nisem pa hotel pričakovati, ampak sem se hotel čisto prepustit, ker mi je bilo super).*

V nadaljevanju so podrobneje prikazani vtisi in doživljanje udeležencev programa.

17.10.1 Doživljanje programa

Udeleženci so doživljali program kot ustrezen, primeren in dobro zasnovan (*B081, B082 - Osebno je bilo zelo dobro zasnovano glede vsega, tudi glede uvodnega štarta*; *B086 - Tematike so meni v tem obdobju osebno vse ustrezale; B092 - Pristop, ki smo ga imeli z zelo malo tehničnega ozadja, je bil zelo dobro zasnovan glede na mojo situacijo; D031 - Tudi teme so bile ok; D118 - Nič ne bi spreminjal; E173 - Saj smo se praktično dotaknili vseh tem*, koristen in z veliko novih informacij *(C115 - Prav za specifične teme moških se mi zdi super; C017 - Ogromno stvari sem izvedel, kako kaj dobro narediti; C019 - Skupina je res polna dobrih informacij, nasvetov in teh stvari)* in tudi za podporo v partnerskem odnosu *(C116 - Pa tudi kot podpora v odnosu s partnerko).*

Teme, ki so jih udeleženci po elektronski pošti prejeli pred vsakim srečanjem skupine *(E134 - Zelo mi je bilo všeč tudi to, da sta vidva pripravila, o čem bomo govorili, da je bilo usmerjeno in si potem imel cel teden čas to prečutiti),* so pogosto zajemale tako vprašanja za lastno refleksijo in razmišljanje, pa tudi branje literature (*D122 - Knjiga je bila recimo fajn, to se mi je zdelo dobro, ker je bila kot nek uvod; B041 - Pozitivno se mi je zdelo vse, kar smo delali povezano na prejeto literaturo).* To je od udeležencev zahtevalo nekoliko več napora tudi v času med srečanji skupine, kar je bilo za nekatere izmed njih tudi izziv *(A061 - Mogoče se mi je zdelo, da je bilo malo preveč literature, treh knjig se nisem niti še lotil, ampak sedaj vidim, da to ni tako pomembno, vidva data literaturo in mi se izobražujemo; A062 - Glede domačih nalog sem potem vseeno uspel priti na zeleno vejo, da sem uspel sproti se temu posvetiti, včasih se mi je zdelo, da bom malo pozen, ampak potem sem se ujel; B080 - Same tematike so bile, razen tiste, ki so bile namerno ustvarjene, take, da smo rabili veliko predelati in jih je bilo v nekem normalnem roku skoraj nemogoče, pri vseh običajnih obremenitvah v tednu).*

Ustrezala jim je rednost tedenskih srečanj *(G054 - Všeč mi je bila struktura, da je vsak teden),* jasna časovna in vsebinska struktura *(B084 - Glede samega usklajevanja časovnega, kdo ima kdaj čas, koliko časa bomo posvetili povratnim informacijam; E137 - Še najbolj mi je bilo všeč to, da je bilo strukturirano;),* usmerjenost v temo *(E138 - Dejansko sem prišel z nekimi občutki, vezanimi na temo in mi je bilo všeč, da je bil potem tok tudi misli umerjen v temo, se je nekaj povezalo tudi podzavestno),* izzivi v času med srečanji skupine *(G055 - Potem tudi te naloge, ki smo jih imeli)* in prilagodljivost programa glede na njihove trenutne stiske in potrebe *(B085 - Glede možnosti variacij).*

Udeleženci so doživljali kot ustrezno in podpirajoče, ko je na vsakem srečanju takoj ob pričetku eden od vodij vodil praktično spoznavanje tehnik čustvene samoregulacije *(B088 - V skupini smo delali tudi praktično glede spoznavanja tehnik)* skozi različne pristope, med drugim tudi z uporabo različnih oblik meditacij *(E174 - Ustreza mi vodena meditacija; E176 - Medtem ko tukaj, ne glede na to, s čim sem prišel, mi ni bilo težko,* op. meditirati*),* za tem pa je sledil uvodni krog, v katerem so bili udeleženci povabljeni, da povedo, kaj doživljajo (*E136 - In tudi vprašanje, s čim danes prihajate, mi je bilo fino, ker na začetku za nekoga, kot jaz, ki sem tako pogosto prihajal s polno glavo, pogosto nisem znal takrat artikulirat to, teh stvari).*

17.10.2 Najmočnejša tema

Kot najmočnejše in pomembne teme na področju odnosov so udeleženci prepoznali tematike, povezane s partnerskim odnosom *(C032 - So mi neko luč odprli, stvari malo drugače vidijo kot jaz, ko so mi dali odziv za komunikacijo z mojo ženo in to, da je moja žena ok, da me ima glede na opisano zelo rada, pa čeprav je ne poznajo; D119 - Pri partnerskih zadevah sem veliko odnesel),* očetovstvom in odnosom med otroci in starši *(C081 - Tudi debata otroci do očeta pa do mame mi je bila težka - to kar je zame aktualno; D040 - Tudi o otrocih je bilo veliko tem, in sem se potem prestavil na to, kaj je dejansko pomembno v življenju)*, lastni odnos z očetom *(A030 - Zelo močna stvar, ki sem si jo zapomnil, je bilo, ko sem govoril o očetu)* in izgubo ali smrt bližnjih ter samomor *(C078 - Težko mi je bilo govorit o smrti, ker sem imel par slabih izkušenj in mi je bila ta tema težka; C079 - Par samomorov; C080 - Zelo težka debata; G108 - Tudi ta sama tema o smrti mi je bila zelo všeč, čeprav sam nimam nekih težkih izkušenj z izgubo bližnjih).*

Bolj osebna najmočnejša in pomembna tema je bila glede samozavesti *(D032 - Na začetku je bilo na temo samozavesti in v temu sem se zelo našel)* ter teme, povezane s spolnostjo in pornografijo (*B042 - Sprememba, ki se mi je vzporedno dogajala, je bila najbolj povezana z*

mojim odnosom, dojemanjem in razmišljanjem do spolnosti; G087 - Najtežje mi je bilo dat ven to mojo temo, povezano s pornografijo. To je bilo… uf prav spomnim se).

17.10.3 Ranljivost in samorazkrivanje

Nekateri udeleženci skupine so spoštljiv, ranljiv, globok, odprt in iskren način pogovora med moškimi na srečanjih skupine doživljali kot novo in drugačno izkušnjo *(C101 - Tak način pogovora z moškimi je bil zame čisto nov; C102 - Jaz ne poznam moškega, s katerim bi lahko o tem prej govoril, prej z žensko. Ampak to je čisto drugo, če se z žensko o tem pogovarjaš ali pa z moškim. To je čisto druga energija; C103 – Ja, to je zame čisto nova izkušnja. Govoriti o takih težkih temah z moškimi*), da ne gre za nek splošen pogovor *(B075 - To ni nek splošen pogovor),* temveč za odkrit pogovor *(C012 - To, da se lahko o vsem pogovarjam z drugimi moškimi. To mi je bilo zelo v redu; F012 - Da smo se o težkih temah odkrito pomenili, o katerih se drugače na ulici ali pa tako ne pogovarjaš; F036 - Skupina je funkcionirala, ker smo se odprli, vsak se je zelo odprl)* in poglobljene teme *(F013 - O bolj poglobljenih temah)*.

Zaradi ranljivosti samorazkrivanja se v začetku lahko le-to doživlja kot boleče (*B076 - Zame je bilo najbolj boleče začeti svojo zgodbo in se odpreti),* z občutkom blokade (*G088 - Tak cmok v grlu sem imel, ampak sem si rekel, to moram dat ven)* in tvegano *(C105 - Ja, to je tvegano. Tukaj ni nič ega; F014 - Več tveganja je sploh za take teme, ki ne prihajajo na repertoar pogosto, ali pa sploh ne; F015 - Kakor sem na začetku rekel, s prijatelji se ne bi to pogovarjal; G090 - To mi je bilo najtežje; G091 - Veliko sem tvegal; B073 - Najtežje je bilo začeti; B074 - Ne glede na to, da nisem zelo zaprt, ampak tukaj je drugače),* z občutkom sramu *(G089 - Ampak me je bilo v bistvu sram priznat in povedat)* in s strahom pred razvrednotenjem *(C106 - Moški se bojimo pokazati, kakšni smo v resnici, ker nas je strah razvrednotenja),* lahko pa tudi prinese sprostitev ob deljenju lastnih bolečih vsebin *(B078 - Na prvem srečanju je bilo dejansko najbolj čustveno, ko sem dejansko zlil ven trenutno bolečino, sploh v vezi joka in vsega, kar je zraven sledilo)* in sčasoma spregovoriti o sebi v skupini moških postane lažje (*F037 - Nisem se bal spregovoriti o sebi; F039 - Sem se potem lažje odprl in tudi jaz spregovoril o svojih stvareh, tako kot vsak od nas; C074 - Drugače pa o temah mi ni bilo problem govorit; C076 - Vse ok, kar se tega tiče).*

Nekatere teme so bolj ranljive in zaradi tega zahtevnejše, in posameznik o njih težje govori. To so na primer teme, povezane s spolnostjo *(B043 - Zavedal sem se, da je to zelo težka tema v današnji družbi, da je tudi v zaprti moški skupini težko vsem članom se izraziti in razkriti; B045 - Zdi se mi, da je bila prvič večina zelo zadržana, vendar je bila vseeno tudi ta zgodba),* in jih

je tudi težje začeti. Toda dinamika skupine podpira razvoj potrebne proaktivnosti, da udeleženec prvi prične deliti svoje razmišljanje in doživljanje pri taki temi *(B077 - Ni bilo želje, da bi prvi začel, ampak kdaj sem pač moral)*. Na drugi strani pa so nekateri udeleženci imeli manj ali nobenega zadržka pri pogovoru, kot je na primer tema spolnosti (*C077 – Ja, spolnost, o tem se mi ni problem pogovarjat, o tem nimam nobenih zadržkov)*. Odpiranje in delitev članov je bila ob različnih temah različna *(G110 - In pa kako smo se eni odpirali ob enih temah, drugi spet ob drugih, to je bilo tudi zanimivo)*.

Izkušnja lastnega samorazkrivanja v skupini moških je tudi drugačna kot na primer v partnerstvu *(A024 - Nekaj povedati partnerki je eno in je zelo dobro, ampak povedati nekemu moškemu, ki ne bo imel niti malo neke sodbe, ker te dojema na distanci, je nekaj drugega; A025 - V partnerstvu si vpleten in je na stvari težko gledati objektivno, v moški skupini pa je neka nevpletenost, ki te v tem kontekstu malo razbremeni),* in nekateri člani so prepoznali potencial globlje ranljivosti *(B018 - Ampak ne glede na to, so bili notri posamezniki, ki so bili v svojem svetu in na nek način še zelo zaprti in nepripravljeni deliti svoje globine do meje, kot bi jo jaz pričakoval in bi bilo v taki skupini mogoče).*

Izkušnja ob ranljivem samorazkrivanju v skupini in ustreznem odzivu ter sprejemanju s strani skupine je bila pozitivna *(C014 - Ja, zelo dobra izkušnja; F011 - Da sem lahko tudi svoje stvari povedal; F040 - Povedal sem lahko veliko, iz mene je šlo tisto, kar me je v tistem trenutku težilo),* doživeta tudi kot pravi moški pogovor *(C104 - To je tisti pravi moški pogovor. To je fajn),* pri čemer je bil izpostavljen tudi medsebojni odziv in vpogled na osebne težave *(G058 - Njihov vpogled na moje težave in obratno),* pa tudi sočutje in razmejenost *(A042 - Po drugi strani pa tudi to sočutje in hkrati nevpletanje, je bilo prijetno videti)*.

Delitev bolečine, izkušenj in notranjega sveta drugih članov se jih je globoko dotaknila (*G042 - Ko se je ... zjokal, ko je govoril o odnosu s svojimi sinovi, to se me je globoko dotaknilo)*, ob tem se je prebudil tudi občutek ljubezni in sreče (*A039 - Ja zelo sem bil srečen, ko sem videl, da so tako odprti; A040 - Zelo prijeten občutek je bil videti odprte duše, da so pripravljeni s tabo deliti svojo bolečino. To mi je velikokrat dalo občutek ljubezni in sreče),* in doživljali so ga kot pomembnega *(G057 - Pa tudi te delitve s strani drugih moških, njihov prispevek)*.

17.10.4 Vloga vodij skupine

Skupino sva vodila dva moška terapevta, kar so udeleženci prepoznali kot doprinos *(F034 - Fajn je bilo, ker sta bila dva)* in so ju doživljali kot neko varnost *(F035 - Da sta bila neka ta varnost v skupini)*.

Vodji in predvsem način vodenja so doživljali kot dobro in s pravo mero *(C111 - To je bilo dobro. Ravno prava mera; D115 - Mi je bilo pa tudi to vodenje zelo v redu; F049 - Se mi zdi, da sta bila fajn vodje),* podpirajoče pri deljenju *(B071 - Lepo je bilo deliti na skupini, čutil sem zelo močno podporo iz vajine strani kot voditelja)* in povezovanju občutkov *(E183 - Vajino vodenje je veliko pripomoglo, da sem naredil te premike, ki sem jih, da sem lahko povezoval svoje občutke, kar do zdaj še nisem)* ter ustvarjanju povezanosti med člani skupine *(B015 - Ko smo začeli, sta skupino skupaj držala vidva kot voditelja, ostali pa smo sem prišli z nekimi željami, povezanost pa se je počasi razvijala).*

Udeleženec je kot pomembno doživel, ko sta vodji na začetku programa izpostavila tudi odgovornost vsakega člana v skupini *(E184 - Pa že po tistem prvem srečanju, ki smo ga imeli, ko sta vidva rekla, da potrebujemo sprejet odgovornost, da smo v skupini in da delamo v dobro skupine, sem čutil, ja tukaj bom pa moral delat in sem pripravljen delat),* drugi udeleženec pa tudi zbrano poslušanje vodje tekom srečanj *(D120 - Si pa res zbrano poslušal).*

17.10.5 Ostalo doživljanje

Udeleženci so se v skupini počutili dobro, prijetno in so imeli pozitivne občutke *(B008 - Sam občutek je bil zelo pozitiven; C030 - Fajn mi je bila skupina, posamezniki, ljudje v skupini; E141 - Mi je bilo zelo prijetno že od začetka; F044 - V času skupine mi je bilo prijetno, sem rad prišel in sem lahko govoril o stvareh, ki se mi dogajajo)*, tudi občutke sreče in svobode (*A038 - Meni se zdi, da je tako, da sem tam srečen, ker mi daje nek občutek svobode).*

Doživljali so, da se medsebojno učijo *(G012 - Veliko sem se naučil od njih),* da je bil pravi čas za izkušnjo programa *(E182 - Nekako je bil pravi čas za to izkušnjo)*, da so veliko dobili in jim je bila to neprecenljiva izkušnja *(E181 - Najboljša skupina, največ mi je dala, največ sem vzel od tega; G010 - Ker mi je taka neprecenljiva izkušnja to).*

Spomnili so se tudi lastnega navdušenja že ob prvem srečanju (*G008 - Ja v bistvu že prvo srečanje mi je odprlo oči in tako sem si rekel… super, res; G009 - Komaj sem čakal vsak teden, da pridem nazaj),* tudi občutka mirnosti in polnosti po srečanjih *(D036 - Vsakič, ko sem šel od tukaj, mi je bilo tako bolj polno in sem bil še par dni pod vtisom; F010 - Po skupini sem bil nekako potolažen),* pa tudi, da je bilo včasih težko priti, a še težje oditi *(E133 - Velikokrat mi ni bilo najlažje priti, ampak mi je bilo potem še težje iti od tukaj)* in tudi veselje ob rednih srečanjih *(G063 - Zato sem tudi s takim veseljem nazaj prihajal).*

17.10.6 Predlogi in ideje za izboljšanje programa

Na intervjuju sva udeležence prosila tudi za njihove predloge in ideje za izboljšanje programa, pri čemer nekateri izmed njih niso imeli predloga oziroma ideje, nekateri pa ne bi spreminjali ničesar *(B087 - Trenutno nimam nobene ideje, kaj bi priporočil; G107 - Pokrili smo veliko tem in skoraj ni teme, ki bi si jo še dodatno želel)*.

Posamezni udeleženci so izpostavili, da bi si želeli še več povezovanja med udeleženci (*B066 - Pri tem, koliko sebe vidim v boljši luči, bi si želel še več dela na podpori med samimi udeleženci - če vaju dva izvzamem kot vodji skupine),* več odziva drugih članov *(C112 - Definitivno več. Več njihovih odzivov)* in tudi odziva vodij *(E185 - V bistvu sem si jaz želel več vajinega odziva),* nekoliko manj podporne literature *(F050 - Če bi bilo mogoče malo manj čtiva za eno srečanje),* več nalog *(G059 - Edino, kar sem mogoče pogrešal, ampak smo itak imeli časovno stisko, pa tudi premalo srečanj, da bi imeli več teh nalog, dodatkov recimo),* ter da bi bila morda skupina manjša, da bi bilo na voljo več časa za razvoj teme *(C107 - Mogoče isto časa, ampak manjša skupina, da ti sam pri sebi lahko stvar bolj razviješ pa premisliš. Se mi zdi, da je imel vsak neko svojo tematiko tekom srečanj skupine)*.

Izpostavili so, da bi si želeli občasna srečanja brez vnaprej napovedane teme (*D121 – Mogoče, da je vsaj enkrat bolj prosto, pa potem spet tema)*, nekoliko drugačno strukturo srečanj z dodano refleksijo obdobja med srečanji *(F051 - Mogoče bi imeli lahko najprej temo, potem po odmoru to, kar se je med tednom nabralo. Da bi na dva dela razdelili. Do odmora mogoče to po teoriji in bi v zvezi s tem, da ne bo imel kar vse, ampak res, da bi se naslanjal na to teorijo, ki bi jo prebral. Da bi sebe potem dajal not, če bi se dajal. Če bi se. V drugem delu pa te tekoče stvari tistega tedna. Kar je nastalo, kar se je dogajal, da bi tako strukturiral, da ne bi mešal)* ter z manj različnih vaj samoregulacije in z večkratno ponovitvijo istih vaj *(B089 - Morda je bilo tega malo preveč, to bi lahko delali le vsako drugo srečanje; B090 - To bi meni osebno bolj ustrezalo, da ni vedno nekaj novega, ampak da kdaj stvari tudi ponovimo, ker gre sicer lahko hitreje v pozabo)*.

17.11 PRILOGA 11: SKUPINSKA DINAMIKA

17.11.1 Medsebojna podpora, odgovornost in razumevanje

V skupini je bilo mogoče čutiti medsebojno odgovornost *(G017 - Ta skupina mi je dala nek občutek odgovornosti, ne samo do sebe, ampak tudi do njih; G018 - Da sem jaz tudi tu, da moram v bistvu tudi jaz svoj del pogodbe oddelat, da moram narediti tisto, kar sem si zamislil, da bom naredil; G056 - Srečanja so mi dajala en občutek odgovornosti, tudi za druge)*, medsebojno podporo, tudi z lastno proaktivostjo in tveganjem *(E144 - Videlo se je, da tisti, ki smo takoj malo več dali od sebe, pa ne vem, kako je šlo, ampak smo mi bili vedno tisti, ki smo začenjal kroge; E145 - In potem so tu ostali šli za nami; E146 - Tako da smo se v tem veliko podpirali),* in odgovornost za odzive (*E186 - Ampak tudi jaz sem sam izhajal iz tega, da če sem želel, da mi drug da odziv, sem ga dal tudi sam; E187 - Ker to je predvsem moje videnje, kaj je v mojih občutkih sprožilo to, kar je nekdo rekel).*

Srečanja in udeleženci so bila podpora v težjem obdobju življenja (*B023 - Ampak v trenutku, ko sem bil najbolj ranljiv, v času razveze, v tistem obdobju odrezanosti in osamljenosti, je to bila močna opora in stabilnost),* nudili so oporo in trdnost *(B022 - Glede na vpliv, ki ga ima na nas vsako razmerje, vsak odnos, ki ga vzpostavimo, lahko trdim, da je ta povezanost in zaupanje dalo neko oporo in trdnost, ki je navadno ne bi našel v sebi)* in podporo drugih pri soočenju s seboj *(B021 - Vsak se je moral dejansko soočiti sam s sabo, to pa je bilo lažje narediti v skupini).*

Doživljali so medsebojno podporo pri tveganju ranljivosti *(E147 - Tako da nekako so videli, da je ok, če je on tvegal, bom pa jaz tudi; E148 - In si potem imel odgovornost v smislu, ok, tukaj sem z namenom, jaz grem tudi v to; E150 - Da so vsi povedal to tako, kot je)* razumevanje in pripravljenost deliti podobne izkušnje *(D069 - V bistvu fascinantno mi je bilo pri prvih temah, ki so se me zelo dotikale, da so čisto razumeli in da se jim je isto dogajalo, ne sicer tako močno, ampak vseeno podobno)*, bili so pripravljeni sprejeti odločitve, kaj bo deljeno *(B020 - To pa ne pomeni, da če se počutiš povezanega, da si tudi pripravljen razkriti vse, kar imaš),* ter si dajali vedno več odzivov na povedano *(E188 - Dejansko se mi zdi, da smo si jih na koncu dajali več kot na začetku, ker na koncu bolj veš, kaj pričakovati, te ni več strah, ali te bo kdo gledal grdo, in bolj varno se počutiš).*

17.11.2 Medsebojno zaupanje in varnost

Udeleženci so doživljali skupinski terapevtski prostor kot varen in zaupen prostor *(G111 - Kar povleklo nas je, ja, v povezanost. Vaju smo spustili v en tak naš intimen svet; B010, B011, B012 - Kot nek kontejner, v katerem si sposoben se lepo odpreti in dobiti občutek varnosti; F018 - Varno okolje)* z občutkom zaprtega kroga, v katerem je zaupanje med člani skupine *(B009 - To je bila prijetna izkušnja skupnosti in nekega zaprtega kroga; C072 - S pogovorom o sebi nisem imel težav, ker sem zaupal skupini; F038 - Sem vedel, da ostane tukaj in to se mi je zdelo pozitivno)*, čustvena varnost *(F019 - Nobeden ni eksplodiral)* in varen vstop *(E143 - Tako nekako sem kar stopil notri)*.

17.11.3 Iskrenost, slišanost, sproščenost, pristnost

Udeležencem je bila pomembna medsebojna pristnost *(E151- Da pač niso olepševali, ampak so povedali tako, kot se počutijo; G094 - In potem sem jim rekel, da če bi jih na ulici srečal, ne bi nikoli rekel, da imate take probleme)* in iskrenost *(E142 - Tudi glede na to, da je bilo to za ene prvič, se mi zdi , da je bilo že takoj na začetku veliko ene iskrenosti; E149 - Fantje pa ja … ravno ta iskrenost mi je bila všeč; C073 - Včasih nisem imel prave volje, da bi govoril, ampak sem povedal in je bilo ok. Jaz mislim, da je bilo prav, ko sem povedal, da se ne počutim dobro. Boljše, kot reči, da je vse v redu. To je neka iskrenost)*, občutek sproščenosti (*C044 - Čeprav vem, da imamo vsi neke težave, ampak je vseeno dober občutek, ko je ena sproščenost v skupini)* in slišanosti *(E179 - Ker ko se usedemo skupaj ali se slišimo, se lahko pogovarjamo o osebnih stvareh; G092 - In se prav spomnim drugega člana skupine, ki me je tako pogledal in potem je tudi on rekel: Tudi jaz)*.

17.11.4 Povezanost in pripadnost

Občutek povezanosti, kohezije in pripadnosti v skupini, ki so jih zaznali tudi udeleženci programa *(B017 - Pri koncu si lahko rečeš, da je skupina delovala povezano in združeno; B019 - Ne glede na to, povezanost je bila, se je razvila; B079 - Praviloma se je nekaj vedno zgodilo, da je prišlo do povezave; F020 - Zelo smo bili povezani; F031 - Ko smo bili tukaj, smo bili povezani, drugače pa se nismo tako nekako v privatnem uspeli srečat; G020 - In tudi druge stvari bi rad z njimi spoznal; G024 - Od 1 do 10. 10, ja, definitivno)*, je eden izmed ključnih elementov za delovanje ostalih terapevtskih dejavnikov v procesu terapije (Yalom in Leszcz,

2005), pri čemer se je to doživljanje lahko razlikovalo glede na obdobje in udeležence *(D077 - Pa tudi to se je zelo razlikovalo čez to celotno obdobje; D076 - Z enimi bolj, z enimi manj)*. K občutku povezanosti sta doprinesla tudi prisotnost in sodelovanje (*B055 - Ta prisotnost in volja ostalih, da prihajajo na skupino, je na nek način meni kot posamezniku in kot sodelujočemu članu dala ugotovitev, da smo kljub različnim vzrokom prihoda in različnim vzrokom, zakaj se drugače odzivamo in obnašamo, vsi povezani),* poročali pa so tudi o občutku medsebojnega razumevanja (*F021 - Pa tudi razumeli smo se v redu),* občutku trdnosti skupine *(B016 - Prvi mesec, skozi prvih nekaj srečanj, se je občutek trdnosti te skupine začel jačati in razvijati)*, pozitivnega doživljanja drugih *(D034 - Vsi so bili zelo v redu)* in občutku, da niso sami *(C075 - To je v veliko pomoč, ker imaš občutek, da nisi sam)*.

Povezali so se tudi izven srečanj skupine, znotraj socialnega omrežja *(G021 - In nekako se trudim držat stik z njimi, ampak je težko; G022; Imamo tudi fb skupino; F032 - Na messengerju pa imamo skupino)*, medsebojno so imeli stik preko telefona (*E178 - Ja mislim, da kar, se kar slišimo),* so pa vseeno pogrešali več medsebojnega druženja in povezovanja v živo izven srečanj skupine *(F033 - Saj nekdo je pa že predlagal, da bi šli skupaj na fuzbal; C013 - Mislim, da nismo še dobili tiste prave povezanosti; C015 - Smo se nekaj dogovarjali, ampak imam občutek, da smo nekje na pol ostali s fanti; C016 - To bi zelo veliko ponudilo skupini; G023 - Tako težko je, pa velikokrat smo se že tako slišal, pa potem itak večina ne more, ker ima nekaj),* pa tudi telefonskih klicev *(C020 - Skupina mi pomaga, bi pa se mogoče morali fantje večkrat slišat po telefonu, se med sabo bolj vzpodbujati; E180 - Ja, ampak bi jih lahko večkrat poklical)*.

En udeleženec je na zaključnem intervjuju izpostavil, da pogreša tovrstno moško druženje *(G025 - Manjka mi ta moška družba)*.

17.12 PRILOGA 12: SPREMEMBE PO PROCESU NA PODROČJU SAMOPODOBE - REZULTATI ODPRTEGA IN OSNEGA KODIRANJA

Spremembe so bile prepoznane skozi doživljanja občutka večje svobode pri izražanju sebe in svojih želja kot tudi pri njihovi izpolnitvi *(D023 - Zdaj sem pa na neki stopnji, da mi ni več problem govoriti o svojih težavah; D024 - S stigmo sem nekako opravil in lahko zelo sproščeno govorim o svojih težavah; D025 - Prej so počasi ljudje okrog mene sami dojemali, da imam težave s tesnobo v nekih obdobjih, ampak zdaj mi pa ni težava o tem tudi govoriti; E048 - Sem bolj iskren do vseh okoli sebe; E049 - In pa, da povem, kaj si jaz želim; E050 - In mislim o določeni stvari; E057 - In potem, ko sem o tem razmišljal, da si tudi jaz želim to narediti na tak način, da bo tudi meni ok; E060 - Se mi zdi, da so to neke nove točke, da sem se jaz začel izražat; F047 - Se vozim, ja).*

Dva udeleženca sta pri sebi prepoznala manj samokritike *(E086 - Manj samokritike je; G074 - Manj je samokritike),* medtem ko je bilo samokritike pri enemu udeležencu, ki se že vrsto let sooča z močno anksioznostjo, še vedno veliko *(C092 - Samokritike – zelo veliko; C093 - Ja, samokritiko prepoznam pri sebi),* pa tudi težav pri sprejemanju potrditev *(C090 - On je tudi tak človek, ki pove, kaj si misli, imam pa jaz večjo težavo za sprejeti te potrditve; C091 - Kar ostanejo na površju, čeprav bi se mi moralo bolj usidrat, da bi si moral to bolj zase vzeti in pa sprejeti).*

Dva udeleženca sta izpostavila, da jima je skrb zase pomembnejša *(B070 - Če se postaviš zase, si v ospredju, in to je osnova, glede katere je treba najbolj skrbeti; D047 - Da moram najprej predvsem sebe k sebi spravit, da moram zase poskrbet; D048 - Tu sem videl napredek, da sem dal skrb zase malo bolj naprej),* izpostavljeno pa je bilo tudi pogrešanje večje skrbi zase *(C065 - Premalo še skrbim zase).*

Eden izmed udeležencev je tako izpostavil globlji vpogled v proces razvoja lastne vrednosti *(A029 - To sem dojemal tako, da čeprav so me doma zatirali, sploh oče s svojo nemogočo vzgojo, če jaz hočem biti sposoben, potem imam pravico biti sposoben, če hočem nekaj imeti, imam pravico to imeti in me ne boš sodil oziroma je tvoj problem, če me boš. Jaz vem, da si to zaslužim)*, druga dva pa spremembo na tem področju *(B058 - Da ne padam več noter v misli, kot so: koliko sem v redu ali nisem ...; C100 - Mogoče to, da sem se odločil, da sem si kupil avto. To je nekaj, kar sem si res želel, dolgo čakal. In ko sem se končno zdaj odločil, mi je bilo ok. Da sem si ga zaslužil, da sem deloven in to je to).*

Izpostavljena je bila tudi sprememba pri samozavedanju *(E106 - Zdaj veliko bolj gledam na to, kako, kaj, kdaj in kdo sem),* izpostavljeni so bili občutki, povezani z gotovostjo vase *(E020 - Če verjamem v to, da bom zmogel narediti nekaj, mi bo to skoraj sigurno uspelo)* in ponosom *(E097 - Sem prav ponosen sam nase),* opaženo je bilo večje zadovoljstvo *(B028 - Po zaključku sem čutil zadovoljstvo na veliko višjem nivoju),* pozitivna opažanja znotraj sebe *(B100 - Zavedam se svoje notranje energije in povezanosti z zunanjostjo in drugimi osebami in z naravo)* in pozitivnejša samopodoba *(B050 - En drobec bi rekel; B051- Povezano s to zgodbo, da sem ok).*

Eden izmed udeležencev je izpostavil prepoznavo »maske šaljivca« *(E034 - Tam sem videl, da so te maske pri meni zelo izrazite in da jih nosim predvsem, ker si ne upam pogledati, kaj je pod njimi; E035 - V prvi polovici je že bil en ta moment, kjer sem se našel v tej knjigi. Maska šaljivca je bila močna pri meni. Saj je še sedaj, jo čutim, da jo imam, ampak ni tako izrazita; E036 - Da je tudi spodaj nekaj pod to masko),* dva udeleženca pa sta izpostavila tudi prepoznavo t. i. »maske pridnega fanta *(G044 - Nisem si sicer tega priznal, vedno sem pa imel neko masko na sebi, masko pridnega fantka, ali pa masko nekoga, ki vedno ve, pomiri in gladi odnose, ki je pripravljen tudi svoje meje podrediti zavoljo nekega miru).*

Izkazan je bil ponos ob pozitivni spremembi (*C061 - In sem prav ponosen, če se znam sam pri sebi umiriti in skontrolirat),* samospoštovanje oziroma pomembnost notranje trdnosti *(B057 - To, da sem nekje postavljen)* in opažanje karizmatičnosti *(A056 - Da me vidijo kot bolj karizmatičnega),* pa tudi spoznanje in ravnanje v skladu s tem, da je dobro dovolj dobro (*E157 – Ja, nikoli nič ni dovolj dobro, ker ko potem začnem enkrat premlevati, pa kaj pa kako bi lahko obrnil pa napisal pa naredil določene stvari, potem je to neverending story. Včasih moraš pač reči ne. In dovolj dobro je, služi svojemu namenu, ker je bilo narejeno in potem daš ad acta in stojiš za tem. Zdaj tudi to velikokrat naredim).*

Pri enem udeležencu se je pokazala bolj podpirajoča oblika odnosa do sebe in sprememb (*D030 - Prišel sem, ker sem imel težave, in si rečem, glej zdaj sem ok, in potem si rečem, dajmo to tako držat)* ter manj občutka ogroženosti *(D104 - Malo sem izpregel, kar sem lahko, in videl sem, da si lahko to privoščim, kar sem šele zdaj to sprejel; D105 - Šele zdaj sem sprejel, da nisem ogrožen, pa nisem bil z realnimi očmi ogrožen, ampak jaz sem se čutil tako, kot da bojo prišli pa vse pobrali, če ne bom jaz stoprocenten).*

17.13 PRILOGA 13: SPREMEMBE PO PROCESU NA PODROČJU OSEBNE UČINKOVITOSTI - REZULTATI ODPRTEGA IN OSNEGA KODIRANJA

Osebne zmožnosti in prepričanja

Spremembe na področju **samoučinkovitosti** so se pokazale v obliki uporabe liste opravil *(E112 - In tudi TO-DO lista me zdaj ne navdaja več s takih gnusom, kot me je včasih)* in obvladovanja težjih čustvenih situacij *(C062 - To sicer nima veze z nobenim drugim, ampak samo z mojim dojemanjem stvari)*.

Spremembe na področju **upravljanja s stresom** so se pokazale v obliki večje mirnosti *(C068 – Ja, to pa definitivno. Sam pri sebi vidim tudi v službi, da če sem umirjen, je drugače, boljše)* in sproščenosti *(C043 - Da sem sedaj bolj sproščen),* prepoznave utrujenosti *(B096 - Da ko sem utrujen, se ustavim in spočijem)*, spuščanja nepomembnega *(G075 - In opažam, da se mi je bolj začelo, po domače povedano, fučkat za nepomembne stvari)*, zamenjave službe *(E100 - To je nekako vrhunec za mene, ker sem se v preteklih letih veliko sekiral zaradi tega)* in spremljanja stresa *(G083 - Ta pristop mi je zelo všeč. In sem si rekel, to je idealno, da se testiram, ampak se ne bom nič obremenjeval preveč, ne bom se obsojal, če ne bom zdržal 10, 15 min, ampak me samo zanima moj odziv. Ker me zanima odziv v stresni situaciji)*.

Na področju **samozaupanja** so se spremembe pokazale v obliki večje samozavesti *(D017 - K večji samozavesti; D046 - Drugače je občutek glede samozavesti in to, da ne rabim jaz vsem ustreči; D090 - Ja, sigurno sem bolj samozavesten; E015 - Kar se tega tiče, imam veliko večjo samozavest; G061 - Tudi neko samozavest sem dobil; G079 - To sem že prej rekel, da mi je skupina dala veliko samozavesti, ker sem pač videl, da nisem edini, ki se spopada s podobnimi problemi),* večjega samozavedanja *(E101 - Letos mislim, da bo prvič, da se teh občutkov zavedam, naužijem in bom točno vedel, aha, to mi sprošča, kaj mi to dela; E102 - Prvič bom lahko iz sebe izhajal, kaj mi kakšna stvar pač naredi)*, sledenja lastni ideji *(E105 - Sem nehal delat samo zato, da sem v nekem kolesju, samo zato, ker kao moram. Zdaj bom delal zato, ker me to zanima)*, večje odločenosti *(E125 - To je bila mogoče tudi ta stvar, da če mi je nekaj pomembno in da če se za nekaj odločim, lahko to speljem ne glede na vse; G026 - In super je, ker me je ta skupina tudi prizemljila in mi dala več odločnosti)*, občutka za pravilno odločanje *(E041 - Je pa definitivno to, da se prav odločaš),* jasnejšega postavljanja mej *(G102 - Zdaj sem*

se pripravljen postaviti zase, za svojo družino, pripravljen sem postaviti meje) in občutku samozavesti *(B067 - Mi je pa dalo bazo samozavesti, na katero bom lahko stopil in začel graditi naprej)*.

Spremembe so se pokazale na področju **bolj odprtega mišljenja,** in sicer kot večja odprtost za novosti *(G062 - Nisem več tako ukalupljen v svoj sistem, ampak se sedaj tudi nekaj novega lotim)*.

Socialne zmožnosti

Na področju **socialne učinkovitosti** se spremembe odražajo v učenju iz socialne situacije *(E085 - Zdaj se iz situacije več naučim in jo bolj sprejmem kot pa prej),* lažjem vzpostavljanju ali navezovanju stikov *(A053 - Da lažje navezujem stike),* tudi v moški družbi *(A021 - Tudi dostopnost do drugih, nepoznanih moških mi je s tem olajšana; A054 - Da tudi z moškimi lažje navezujem stike),* bolj zdravem postavljanju mej v odnosih *(G027 - V smislu, da sem se naučil bolj meje postavljat v odnosu; G028 - In tudi zdaj se to odraža in nočem tega zgubit, tega momenta; G030 - In zdaj sem začel tudi jaz postavljat bolj zdrave meje v vseh odnosih; G031 - Tudi moji mami; G032 – Očetu; G066 - Tudi samo postavljanje meja, pa da se postavim sam zase pred drugimi, vse to je bilo vse postopoma),* večji asertivnosti *(G037 - Potem kar prekinem in rečem: Ne to mi pa ni bilo všeč, ni mi bilo všeč, kako si govoril z mano)*, lažji oziroma boljši komunikaciji *(A022 - Se pravi, lažje sem komuniciral z moškimi in ljudmi na splošno, ker sem na nek način delil te moške energije; A057 - In komunicirajo lažje z mano),* drugačni čustveni odzivnost v odnosih *(B026 - Sem to tudi v vseh ostalih razmerjih in odnosih začel kazati)* in v večji sproščenosti in prijetnejšem vzdušju v odnosih z drugimi *(A052 - Še posebej v odnosu do drugih ljudi; A055 - Da se tudi drugi moški bolj sprostijo v moji družbi; C042 - Tudi drugi so ob meni bolj sproščeni in je prav fajn)*.

Aktivacija poslovnih povezav *(D109 - Veliko sem nazaj navezal stikov s kolegi od prej, da bi šli v kakšen projekt skupaj, tako da se veliko novih stvari odpira)* kaže na spremembe na področju **kooperativnega timskega dela**, medtem ko se večja proaktivnost v timu *(E118 - Predlagam in izpeljemo, gremo, tako da na koncu je to nagrada)* odraža na spremembah **sposobnosti vodenja.**

Organizacijske spretnosti

Aktivno upravljanje s časom *(E108 - In je minilo hitro, ampak ko je minilo, sem z lahkoto odložil in si rekel, da sem dobil dozo tega, kar hočem. Sem si vzel ta čas 40 min in potem konec; E109 - Še ena stvar, ki jo vidim kot drugačno, je, da si rečem, to in to bom naredil v takem in takem časovnem okviru in dejansko to naredim; E113 - Zdaj pač grem s čisto vestjo, če le imam čas in če si ga vzamem in mi je ok)* se povezuje s spremembami na področju **časovne učinkovitosti** in na področju **iskanje kvalitete** kot gradnje osebne moči *(B099 - Lahko rečem, da v takem kontekstu gradim svojo osebno moč)* ter večje odgovornosti do soljudi in sebe *(G077 - Malo bolj sem odgovoren do soljudi in sebe, kot sem bil prej; G078 - Še vedno pa ne toliko, kot si želim, se pa vseeno večkrat postavim na prvo mesto, kot sem se prej)*.

Na področju **spoprijemanja s spremembami** se odraža v krepitvi kapacitete za spoprijemanje s spremembami *(B059 - Sedaj bom imel dve večji spremembi v življenju in zaradi tega lahko rečem, da mi je to naredilo neko notranjo bazo),* večjem pogumu za spremembe *(D015 - Da si mogoče več upam)*, zavedanju širših možnosti delovanja *(C010 - Kar se tiče ostalih moških, ki so imeli podobne težave, nekateri še težje, sedaj vidim, da je možno vse narediti),* prenosu ter uporabi znanja med različnimi področji *(G016 - Da mi je dal spoznanje, da lahko to svoje znanje o športu, to svoje razmišljanje o športu preusmerim v kakšno umetnost)* in vstopanju v nove izkušnje *(E103 - In mislim, da bo šlo letos prvič res za nabiranje nekih izkušenj; E104 - Prej je bilo samo neko gašenje požara, delanje stvari zato, ker jih moraš, in predvsem zaradi teh občutkov si dovolim nove izkušnje).*

Splošna učinkovitost

Spremembe na področju **aktivne vključenosti** so se pokazale v obliki bolj aktivne vključenosti v podjetje *(D107 - Se učim, tudi prilivi so, zaposlen sem v svoji firmi)*, aktivnejšem dogovarjanju z drugimi *(D108 - S prijateljem smo se dogovorili, da če bo nek večji projekt, ga bom jaz izpeljal)* in notranji aktivaciji *(B068 - Vračanje vase in v svoje osnove ter obujanje volje do življenja);* ter na področju **splošne učinkovitosti** kot aktivacija in proktivnost na poslovnem področju *(D106 - Zdaj sem začel glede posla več migat; D110 - Ena stvar se je že začela, sem že naredil nekaj stvari glede tega)*, večje zmožnosti opravilnosti *(E013 – To, da zmorem več stvari; E014 - In to, da več lahko naredim sam, mi je zdaj jasno, ker sem skozi*

trening to sprejel) in boljše samokontrole pri delu *(D042 - Zdaj sem začel delati z ... in vidim, da ko zazvoni telefon, me ne vržejo več toliko iz tira in lažje rečem čemu ne)*.

Lokus nadzora

Spremembe na področju **internalnega lokusa kontrole** so se odražale v obliki večjega notranjega nadzora nad dogajanjem *(D041 - Sem malo bolj si spredalčkal v glavi in tistim ne toliko pomembnim stvarem nisem dajal več toliko pozornosti)* in prevzemanja odgovornosti *(E027 - V bistvu sem prišel do spoznanja, da moram jaz poskrbeti sam zase; E028 - Da sem jaz odgovoren sam zase; E029 - Da moram jaz poskrbeti za stvari)*; na področju **eksternalnega lokusa kontrole** v obliki drugačnega sprejemanja zunanjih dejavnikov *(E110 - Oziroma če vidim, da ena stvar ne bo šla, si rečem ok, ta stvar se mi ne bo izšla zaradi tega in tega; E111 - Ne bom se bičal kot včasih, ampak si rečem, ni mi šla, ker sem se odločil, da bom naredil nekaj drugega namesto tega; G076 - Tako da zdaj bolj čutim odgovornost, ne samo do sebe, ampak tudi do družine, ker jaz za njih skrbim, ne samo finančno, ampak tudi tako čustveno, in da si pač rečem: Glej tudi če zgubim to službo, ni konec sveta*).

17.14 PRILOGA 14: SPREMEMBE PO PROCESU PRI SOOČANJU S TEŽAVAMI PRI REGULACIJI ČUSTEV - REZULTATI ODPRTEGA IN OSNEGA KODIRANJA

Kategorije za osno kodiranje so se na področju regulacij čustev navezovale na poddimenzije lestvice DERS, in sicer:

7) Nesprejemanje čustvenih odzivov
8) Težave s ciljno usmerjenim vedenjem
9) Težave s kontrolo impulzov
10) Pomanjkanje zavedanja čustev
11) Omejen dostop do strategij čustvene regulacije
12) Pomanjkanje čustvene jasnosti

Spremembe na področju (ne)sprejemanja čustvenih odzivov

Spremembe na področju čustvenih odzivov so se pokazale v obliki bolj odprtega izražanja sebe *(E058 - Zdaj se mi zdi, da če ne rečem, me precej žre in čutim, da moram dati ven, da me neha žreti. Prej sem te stvari nekako lahko spravil pod kontrolo ali pa potlačil, v tišini),* lažjega sprejemanja težjih občutkov *(G072 - V bistvu jih lažje sprejmem; G073 - Ampak bom rekel ja, lažje sprejmem, ker si rečem pa p****, saj sem samo človek, ne rabim se bičat za vsako stvar),* kot so na primer občutki krivde *(F053 - Samo še vedno, ko pride ta ihta, mi je potem žal, se počutim krivega, ampak zdaj vem, da stvari gredo naprej)* ali občutki, ki se prebudijo ob postavljanju mej v odnosih *(E075 - In se učim, kaj narediti s vsemi občutki, ko rečem nekomu ne).*

Nadalje so se spremembe pokazale v obliki drugačnega sprejetja odgovornosti za lastne odločitve in posledic odločitev *(E040 - Ampak zdaj sem prišel do tega, da kakršnakoli odločitev že je, jo sprejmem tako, kot je, ker sem tako sprejel in posledice teh svojih odločitev nosim sam in so posledice navadno dobre, čeprav je odločitev lahko slaba),* globljega zavedanja, sprejemanja in prepuščanja dogodkom *(B097 - Bolj se zavedam, da se ne rabim toliko obremenjevati in se bolj prepustiti dogodkom)* ter zavedanja in sprejemanja čustvenih odzivov *(E071 - Tako da se še vedno velikokrat zavem, da ko smo na tem, ali gre za službo ali gre za partnerski odnos ali gre za prijateljski odnos: daj, ali bi to in to in je bilo meni pač instinktivno ok; E076 – Ja, še vedno je tisto, kaj bo, če rečeš ne. Tisti občutek krivde. Ali pa, da bo nekdo zameril).*

Spremembe v udejstvovanju pri vedenjih, usmerjenih v cilj

Udeleženci so prepoznali spremembe znotraj podkategorije udejstvovanja pri vedenjih, usmerjenih v cilj, v tehtnejšem odzivanju *(E072 - Ampak zdaj je drugače to, da bom pomislil, pretehtal in se potem naprej odzval)*, gradnji potrpežljivosti *(B032 - To pa je imelo velik efekt na mojo potrpežljivost, ki sem jo gradil)*, v bolj razmejenem odločanju *(D043 - Rečem zdaj, ne bom tega, bom to potem)*, sposobnosti bolj poglobljenega razmisleka in pragmatičnosti *(E073 - Bolj pragmatično se lotevam stvari; G069 - To mi je predvsem dala ta skupina, to sposobnost, da sem se jaz lahko ustavil in si rekel, daj razmislit, kaj bi bilo bolj primerno narediti, pa bom potem tako naredil)*, boljšem fokusu *(E012 - Da se lahko fokusiram na eno stvar),* pozornosti na pozitivnosti *(C096 - In zdaj skušam razmišljati v smeri, da je fokus bolj na dobrih stvareh, kaj sem dobrega naredil)*, boljšem soočenje s strahom pri odločanju *(E047 - To je ena taka stvar, ki vidim, da se zdaj lažje spoprijemam z njo, in grem v to, ker verjamem, da bo prav)* in prepoznani želji izkušnje izstopa iz cone udobja *(G081 - Pa tudi del tega, kar hočem izkusit, je, da se vržem ven iz cone udobja)*.

Spremembe so se pokazale tudi da področju odnosov v obliki večje zmožnosti pogovorov v smeri soustvarjanja primernih ciljnih rešitev *(E053 - In potem sva se pogovorila in našla rešitev, da sem jaz danes tukaj, ona pa tudi tam, kjer je želela biti),* pri ravnanju v konfliktu *(D083 - Ni mi vseeno, samo dejansko se ne ukvarjam več s tem),* tudi v obliki uvida dinamike občutkov strahu (*D111 - Strah je bil blazno močen, strah, ali bom zmogel s to svojo družino, pa še en otrok je prišel. Grozno sem se počutil, ker enostavno ni šlo. Potem, s časom, se je to razvodenelo),* pomembnosti biti sposoben umiriti se *(C060 - Skušam se pomiriti, ker vem, da če znorim, bo še veliko slabše)* in v težavah pri implementaciji sprememb *(C018 - Stvari ne uspem do konca speljat, to imam sam s sabo težavo, ampak to ni problem skupine, je moj stari izziv; C021 - Ja, ko je treba narediti premike, sedaj vidim, da je treba vložiti precej truda)*.

Eden izmed udeležencev je poročal da bolje spi oziroma se učinkoviteje sooča z nespečnostjo (*E096 - Ja, veliko boljše spim; E098 - V glavnem, zdaj se zbudim sredi noči, grem normalno na wc, se usedem, čutim da se mi dogaja nekaj, in sedim in pustim da tisto ropota in dam fokus ven iz glave, ga usmerim v trebuh in zaspim nazaj. In je veliko boljši občutek)*.

Spremembe na področju kontrole impulzov

Udeleženci so na področju kontrole impulzov poročali o spremembah, kot je manjša impulzivnost pri reagiranju in manj razburjanja *(C039 - Manj sem se začel razburjat in se sekirat za določene stvari; C040 - Da za vsako stvar ne znorim, ampak se mi zdi, da stvari bolj lahkotno jemljem; D087 - Bom rekel, ta procent teh situacij, ko impulzivno reagiram, se je bistveno zmanjšal)*, manjša čustvena reaktivnost in čustveni naboj *(B098 - Določene stvari sem sedaj pripravljen ne narediti, če seveda niso neobhodne v življenju, tudi če čutim, da me obremenjujejo; D098 - Še zmeraj razmišljam na ta način, ampak manj ekstremno, kot sem takrat)*, boljša koncentracija *(E009 - Sem bolj v fokusu),* več samonadzora *(C048 - In se potem nazaj potegnem, da ne znorim)*, sprememba v sposobnosti umiritve *(D010 - Če kdaj postanem nemiren, ko me vrže kaj iz tira, se skušam umiriti),* uvid in sprememba ravnanja v konfliktu (*D082 - In sem rekel: Veš ..., oprosti, ampak lažje ti bo v odnosu z očetom, ko ne boš za vsako tako stvar zagrabila in boš samo spustila. Ker jaz sem prišel do tega, da v 80 procentih, ko bi lahko imel konflikt, si pač enostavno ne le rečem, da mi je vseeno in pustim, ampak mi je dejansko vseeno. Ne razumsko, ampak vseeno ne grem v konflikt, ker zdaj vem, da konflikt ne bo nič rešil, bom samo izčrpan in zaključka ne bo)* ter več notranje kontrole *(G070 - Malo več notranje kontrole, ja; G071 - Več kontrole nad svojimi občutki, to, ja).*

Spremembe so se pokazale tudi pri razumevanju in regulaciji oziroma zmanjšanju tesnobe *(D005 - Od tistega obdobja, ko sem prišel k tebi, se je predvsem glede tesnobe precej izboljšalo; D006 - Pa tudi potem je šlo še gor; D007 - Tako da bi rekel, da sem se precej pomiril; D085 - Ni več tega napetega telesnega občutka),* pri napetosti v telesu *(C008 - Ja, zdaj sem malo bolje)* ter manjšem negativnem doživljanju, kar je zaznala tudi partnerka *(C055 - Tega je dosti manj; C056 - Tudi moja žena je to opazila).*

En udeleženec je poročal o uvidih in spremembi na področju zasvojenosti s pornografijo *(G096 - Tudi to pornografijo sem jaz čutil kot izdajstvo do žene, ker potem sem vedno čutil veliko sramu in potem sem tudi njej rekel: Glej od zdaj naprej neham, in potem res nisem; G099 - Zanimivo mi je to, kar je rekel sovodja, da takoj ko pomisliš na seks ob drugi ženski, da se ti z njo povežeš energijsko in to mi je dalo za mislit. In imam še vedno včasih take misli, ampak nimam take želja, da bi gledal. In na začetku sem imel ta vzgib, ko sem bil sam, zdaj bi mi pa pasal, ampak sem si rekel, da lahko zdržim brez in je šlo, brez neke prisile; G100 - Sem si priznal občutke, ampak sem si rekel, kaj pa če probam zdaj brez. In potem je bil kar naenkrat en teden, en mesec, in sem si rekel, zdaj pa ne bom nehal. In zdaj sploh ne pomislim več, da bi jih šel gledat).*

Ob spremembah na področju kontrole impulzov so udeleženci izpostavili še občutek moči in zadovoljstva ob obvladovanju impulzov *(C063 - Ja, to mi daje potem občutek moči in kontrole; C064 - In sem s tem zelo zadovoljen)*, da imajo več nadzora, da ne pride do nepotrebnih čustvenih izpustov *(B101 - Ne dopuščam, da pride do nepotrebnih energijskih oz. čustvenih izpustov*), ponotranjenje sprememb čustvene regulacije v konfliktih *(D084 - Ne delam tega več zavestno, ampak dejansko ne naredim več tega),* da so ob umirjenosti drugačni odnosi *(C069 - Ali pa doma)* in potreben trud pri skrbi za regulacijo čustev *(B102 - Ne glede na vse, pa to ni lahko vzdrževati)*.

Spremembe na področju zavedanja emocij

Udeleženci so prepoznali spremembe znotraj podkategorije zavedanja emocij v obliki večje pozornosti in boljšega zavedanja lastnih čustev *(A046 - Še vedno imam impulz, te reakcije, ti programi so še vedno močni; A047 - Ko pride neka situacija, zelo težko kontroliram, npr. zdaj bom pa drugače odreagiral; A048 - Se pa zavedam, večinoma ja; B046 - Bi rekel, da sem začel biti bolj pozoren na njih)*, preteklih impulzov jeze v družinskih odnosih *(C053 - To je bilo pri ženi in pri otrocih isto)*, zavedanja tesnobe in »ciklanja« v tesnobnih mislih *(D100 - To se je potenciralo v meni in sem se tako utopil; F029 - Nemir, tesnoba, zaskrbljenost, krivda, to so ta klasična čustva. Težko jih obvladujem in se mi potem kar nekako pri določenih stvareh pojavljajo),* tudi zmanjšanja tesnobe *(D061 - Ta tesnoba do nje je čisto izginila, in je res sproščeno; D065 - Jaz bi včasih najraje kar odšel. Zdaj teh težav nimam),* prepoznave nemira in tesnobe ob družinskih članih *(D062 - Vprašanje, kako se vesti do nje, da bo super, je bila zame stiska in sem se veliko ukvarjal s tem; D063 - Švigalo mi je tisoč misli in na koncu je bilo kar nekaj),* prepoznave nesproščenosti v preteklosti (*D060 - Včasih je bilo vse nespontano, tako da to sem opazil; D064 - Jaz nisem bil sproščen, lahko rečem da prav nikoli, tudi ko smo šli med ljudi, v večje družbe)* in opažanja večje sproščenosti v sedanjosti *(A051 - Vidim, da sem dosti bolj sproščen; D066 - Precej bolj sproščen sem; D127 - In ko se sprostim, je vse lažje).*

Nadalje so udeleženci poročali, da prej začutijo, kaj jim je všeč in kaj ne, ter si to ozavestijo *(G034 - Zdaj sem prišel do te spremembe, da prej vidim, prej začutim, kdaj mi kaj ni všeč; G035 - Si to ozavestim),* se bolj samozavedajo občutkov, kot je na primer jeza *(C047 - V bistvu sam sebe zalotim, ko me nekaj zjezi; E088 - Bolj sem s samim sabo in svojimi občutki),* in so z njo bolj v stiku in jo tudi uporabljajo v odnosih, kadar je to potrebno *(E054 - Ampak tega ne bi*

naredil, če ne bi čutil te jeze; E056 - Ker v taki obliki tega prej nisem čutil, sem bil vedno bolj tako, da, ok, nekaj čutim, ampak bom že potlačil, ker moram naredit uslugo).

Pri svojih odločitvah bolj upoštevajo lastne notranje občutke *(E089 - Grem bolj po tem, kaj mi je ok in kaj mi ni),* zaznavajo večjo prisotnost *(E087 - Definitivno sem bolj prisoten)*, opažajo razvoj pri zavedanju sebe in lastnega telesa *(B095 - Opazen je bil moj razvoj zavedanja in poslušanja samega sebe in svojega telesa)* in spremembe pri negativnih občutkih v smeri, da le-ti izzvenijo *(E094 - Ta negativen občutek izzveni)* in jih je tudi manj *(E095 - In tudi se mi zdi, da se mi ne nabira več toliko),* ter se poglobljeno zavedajo čustvene skrbi zase, še posebej v obdobju, ko je počutje boljše *(D117 - Tako se mi zdi, da potem to nekam potlačiš, da pozabiš, in zdaj ko s tabo govorim, se spominjam, kako hudo je bilo. Vsak dan te kar malo povozi in rabim neko tako rutino, da me to malo spomni, da ne pozabim. Neko izboljšanje pride, o super, super, potem pa spet v neko staro kolesje … in je počasi spet isto, živčna razvalina, če nič ne naredim, če nisem prisoten).*

Prisotno je zavedanje strahu v preteklosti *(D101 - V meni je bil en strah)*, strahu pred zavrnitvijo ob postavljanju mej *(A063 - Ne bo ob tebi, ko ga boš rabil),* pa tudi miselno-čustvenega vzorca, povezanega s strahom pred odločanjem (*E043 - Ja, mene je najbolj to mučilo, ali se bom prav odločil ali se ne bom. Mene je to ves čas zasedalo, ko nisem vedel, ali bo prav ali ne bo. In potem vidiš, kaj ti to naredi skozi leta in leta. Da potem dejansko ne samo da nisem sposoben, ampak me je dejansko strah odločanja; E044 - In če je nekaj bilo na meni, da sem se moral jaz odločiti, kaj bo, me je to blazno lahko bremenilo; E045 - Zdaj vem, da ko se ta vzorec ponavlja, je to le še globlja jama in ven izkopat se je to le še težje; E046 - Miselni vzorec imam tak, da tako je, in to je zakoreninjeno v meni).*

Udeleženci so tudi prepoznali in se zavedali lastne dinamike v odnosih *(E052 - In jaz sem najprej takoj rekel ok, ne da pomislil, ali je meni to res v redu. In potem je kar nekaj trpelo v meni, dokler se nisem vprašal, kako bi jaz to želel narediti)*, izogibanja težjim čustvom *(E059 – Ja, mislim, da je šlo samo za to, da sem preusmeril fokus v druge stvari in da nisem bil toliko notri v sebi, da bi čutil to stisko)* ter da prepoznavajo čustva z zakasnitvijo *(F052 – To, da vem, kaj bi moral drugače narediti. Čeprav v trenutku, ko do tega pride, tega še ne prepoznam. To je največ, kar sem lahko do zdaj prišel).*

Spremembe na področju dostopa do strategij čustvene regulacije

Spremembe na področju dostopa do strategij čustvene regulacije so se pokazale v obliki prepoznave možnosti regulacije čustev preko pogovora oziroma v odnosu *(C011 - Mogoče bi se bilo dobro še več pogovarjati tudi izven skupine; C023 - Sem več o tem premišljeval, da se je fino o tem pogovarjat, da ne moram le sam čez te stopnice, prepreke prestopit; F048 - Ampak če si sam, si spet sam, spet si v svojem svetu tuhtanja in kaj ti to pomaga. Lažje je v interakciji; D102 - Tako da to sem ji potem omenil, in je sprejela in sem bil jaz boljše),* samoregulacije in umiritve samega sebe *(A049 - Zdaj uporabljam skupaj z ženo eno tehniko Bruca Liptona, kjer sva posnela prepričanja in sedaj lažje zaspiva; C049 - Tako, sam pri sebi, da umirim to napetost, občutek, da bom eksplodiral; C057 - Ja, zdaj se potegnem nazaj, se zamislim, sam sebi govorim, daj umiri se, saj to ni nič takega; C058 - V bistvu sam sebe pomirim; D014 - In da se malo ustavim, ne da se začnem spet samega sebe moriti s temi mislimi),* kar nekaterim že uspe večkrat *(C050 - Ja, mi zdaj kar večkrat to uspe, se potegniti nazaj in se umiriti)*, v obliki prepoznave uporabe dodatnega podpornega socialnega kroga tudi izven partnerskega odnosa *(B103 - Jaz ne vidim možnosti, da bi se zaprl, glede na to, da smo socialna bitja; C119 - Ja, poleg žene rabim tudi še nekoga od zunaj za pogovor, da je moški, ki razume)* in dostopnosti drugih moških iz skupine *(E177 - Če bi šel čez neko težje obdobje, bi se na kakšnega od moških obrnil, za katerega vem, da je šel čez podobno, da bi povedal, kaj je on naredil, kaj je razmišljal, kakšne ima on izkušnje).*

Nadalje so se spremembe na področju dostopa strategij čustvene regulacije pokazale še v dostopu in razumevanju čustvenega razmejevanja in notranjih mej *(E079 - In na to, kako bo oseba na drugi strani odreagirala, jaz nimam vpliva; E080 - In to, kaj si bo mislila tudi ne; E081 - In tudi kadar ima kdo slab dan, npr. nadrejeni ali pa žena, naredim vdih in izdih, in si rečem, to ni tvoje; E082 - In se distanciram od tega; E083 - Določene stvari vem, da niso moja krivda in jih niti ne bom prevzel kot svojo krivdo, čeprav bi lahko kdo mislil, da je; E084 - Manj sem imel tega, kot si rečem zdaj: ok, to mi je bila ena šola in iz tega sem se nekaj naučil; E093 - In delim v sebi na to je moje in to je tvoje in potem ta zadeva res izzveni; G036 - In si rečem: Ne, ne bom tega dovolil)*, v prepoznanju potrebne podpore *(B091 - Večina nas je samih, in če nimaš nekoga, da bi te povlekel, je težko izvajati vaje),* samoregulacije ob postavljanju mej *(E077 - Ampak če imam tehten razlog, zakaj rečem ne, ali pa tudi če ne, če ne povem, če se ne čutim, da bi, rečem ne, je to čisto ok; E078 - V bistvu si rečem za svoje občutke, da to so moji treningi),* prepoznavi možnih čustvenih kompenzacij *(G095 - Ker zdaj vidim, da je nekaj pogostega, ker nekaj manjka in potem iščemo na drug način),* uporabi različnih perspektiv

(E016 - Naučil sem se, da je veliko odvisno od tega, iz katere strani gledam na situacijo in katero stvar si vtepam v glavo), v obliki konstruktivnega izražanja jeze *(E055 - In če je ne bi dal ven)*, upoštevanju notranjih občutkov pri izražanju sebe in pri tem doživeti pozitivni izkušnji ranljivosti v odnosu (*E031 - Zdaj ko čutim, da imam nekaj v sebi, da brbota v meni, pač rečem, jaz bi pa to naredil; E032- In največkrat je na drugi strani zdaj to sprejeto)* in notranji prepustitvi doživljanju *(D016 - In enostavno ne znam bit zadovoljen z malo manj, ampak imam ves čas to v sebi, da to ni v redu in to ni v redu in da moram nekaj spremeniti, da bo vse v redu. Zdaj vem, da se moram takrat samo prepustiti in potem to v bistvu izzveni zelo hitro)*.

Spremembe v strategijah so se pokazale tudi v prepoznavi in/ali uporabi aktivnosti, ki sprostijo *(D012 - In takrat nekaj naredim, npr. da grem na izlet … da se to malo sprosti),* kot so dihalne tehnike, tehnike umirjanja in prepoznava čustev *(A064 - Začnem dihat; B047 – Tehnike, ki smo jih delali glede dihanja, umirjanja in gledanja vase, sem dejansko začel uporabljati v vsakodnevnem življenju, kadar sem uspel sebe ujeti v neki situaciji; C059 - Ja, in vdih in izdih)*, meditacije *(G085 - In sem si rekel, da bi šel na tečaj transcendentalne meditacije. To si pa želim, ker hočem potem to tudi prenesti na moja sinova in njiju naučit, kako se umiriti, ker se mi zdi to en velik plus v življenju, ki ga bosta tudi ona rabila. In se mi zdi eno enkratno orodje za primere, ko bosta v šoli pa bosta anksiozna, pa glede testa, spraševanja; G086 - Parkrat sem si recimo zavrtel meditacije in mi je bila zelo všeč. Tistih 20 min na dan in potem taka sprememba),* pisanja *(C067 - Bom probal še pisati)*, pri čemer so prepoznali tudi izzive pri praksi meditacije (*E175 - Še vedno vidim, da imam težave bolj ali manj, kako se sprostiti, ko delam meditacijo sam),* pozitivnih afirmacij *(E092 - Ali s pozitivnimi afirmacijami in se počutim boljše),* krepitve pozitivnega mišljenja *(F017 - Pozitivna misel iz tega je, da se da prebrodit),* sposobnosti sprostitve *(E091 - Zdaj pa čutim to toliko bolj in se sprosti, ko začutim neko napetost*), samozavedanja *(E011 - Da znam priti potem nazaj v sebe),* izpostavljeno pa je tudi bilo, da je to začetek čustvene regulacije in uporabe strategij pri čustveni regulaciji *(B048 - Bi pa rekel, da je bilo to zelo zgodnje obdobje zame in je bilo to relativno malokrat; B049 - Ja, okus pa ja)*.

<u>Spremembe na področju emocionalne jasnosti</u>

Spremembe na področju emocionalne jasnosti so se pokazale v obliki jasnosti doživljanja oziroma emocionalne jasnosti *(B025 - Se pravi, s tem ko sem gradil sebe, sem se uspel čustveno bolje odzivati, bolj odpirati ; G045 - Ampak zdaj tudi te občutke znam kar dobro opredelit),* čustvenih razmejitev *(G046 - Si rečem, ok, to so moji občutki, ampak tisto, kar pa ona čuti, to*

so pa njeni; G047 - Ne bom zdaj zaradi njenih občutkov jaz slabe volje; G048 - Ima seveda ona vso pravico biti slabe volje, ne bom si pa jaz tega naložil), v razlikovanju med čustvi in mislimi *(E017 - Je drugače, ker sedaj vem, da nekaj so misli in nekaj drugega so občutki),* pa tudi v povezavi med mišljenjem in počutjem *(E018 - S skupino sem dejansko dojel, kaj to pomeni, da z mislimi vplivam na to, kako se počutim, predvsem na dolgi rok; E019 - Če imam ves čas negativne misli, začnem v to verjeti; F030 - Sprožilec je misel, kaj bi bilo, če bi bilo),* v samozavedanju *(A017 - Včasih me je to zelo prizadelo; C041 - Ugotovil sem, da sem se preveč obremenjeval; E010 – Čutim, kdaj padem ven*), v drugačnem pogledu na tesnobo *(C009 - Mogoče malo drugače gledam na to),* v jasnejši prepoznavi napetosti *(D011 - Ampak takrat, pred začetkom skupine, sem dejansko pozabil, kaj se dogaja, in sem spet padel notri. Zdaj imam to v glavi in upam, da vem, da dobro čutim, kdaj postanem napet),* večjem zavedanju dogajanja znotraj sebe *(D013 - Bolj se zavedam tega, kar se dogaja v mene)*, jasnosti glede čustvenega ravnovesja *(G084 - Želim si imeti več mirnosti v svojem življenju. In ne, da sem stoičen, ampak v smislu, da znam tudi sebe umiriti, ohranit svojo čustveno ravnovesje)* ter zavedanju in regulaciji strahu *(E120 - Jaz sem se vedno izmikal temu robu in to toliko časa, dokler seveda nisem zmogel iti več čez ta prag. Ker te ujame. In potem pač očistiš vse, kar je bilo. In ta strah je ves čas bil z menoj. Zdaj najbrž je z menoj, ampak mu ne posvečam take pozornosti, imam pred tem strahom neko samozavest, da me ta strah ne bo imel pod tako kontrolo, kakor me je imel, ampak, da bom imel jaz ta strah pod kontrolo).*

Nadalje so se spremembe pokazale v jasnejši prepoznavi lastne čustvene dinamike *(C051 - Impulz jeze je v bistvu takrat, ko se mi zdi, da nisem slišan; C052 - To je tisti impulz, da nisem slišan, to je bilo pri tem; C054 - Če to pri otrocih ne gre, kot sem si zamislil, doživim to kot svoj lasten neuspeh, svojo nevrednost. Da nisem dovolj dober starš. Če bi bil, bi znal to na bolj miren, na drugače način izpeljati. Občutim svojo lastno nesposobnost. Sprašujem se, zakaj ne znam tega drugače narediti? Ja, potem sem pa napet in postanem nervozen, ker od sebe pričakujem, da bi moral biti boljši oče; C070 - Če sem jaz napet in se ne počutim dobro, verjamem, da se to vidi tudi na ven; C071 - Če sem umirjen, je vse lažje; C094 - To sem ves čas delal, se mi velikokrat dogaja, da vse nase vzamem; C095 - Ja, zanimiv je tak pogled, da je samokritika v bistvu moja preteklost in je potem lahko bolj objektiven pogled na življenje; C097 - S preveliko samokritiko imam jaz velike težave. Ker me od zunaj ljudje v dosti boljši luči vidijo kot jaz samega sebe. Tako, da 40 % me boljše vidijo kot jaz samega sebe, zdaj to vidim, ne gre mi pa še najbolj to, kako spremeniti pri sebi; C099 - Ja, da je ženi čisto ok, če me eno uro ni.*

Le mene daje krivda; D044 - Tega prej nisem znal in sem hotel vedno vsem ustreči, se dajal na več koncev hkrati, kar je bilo naporno zame; E030 - Jaz sem o sebi mislil, da nimam nekega mnenja o stvari, ampak potem ko sem začel razmišljat sam o stvareh, sem ugotovil, da v bistvu imam mnenje, samo ne priznam si ga ali si ga ne upam reči na glas), v jasnejši prepoznavi in sprejemanju čustvenih ciklov *(D026 - Zadnja epizoda tesnobe me je toliko prizemljila, da se zavedam svoje težave in da to ni preteklost, ampak to tam preži in se moram sprijazniti, da to tam je. Že s tem, ko sem se sprijaznil, je lažje)* ter v prepoznavi in uvidu dinamike v odnosih *(C037 - Pri ženi se mi zdi, da ko začne z obtoževanjem, se potem kar zaprem; C038 - Pri nama je to obratno, po moje, to razmerje med negativnim in pozitivnim; E033 - In tega nisem bil vajen. Ne tega, da bo kdo sprejel, kar jaz mislim, in ne tega, da bo kdo sposoben vse to, kar jaz mislim, razumet)*.

17.15 PRILOGA 15: DODATNE KATEGORIJE SPREMEMB - REZULTATI ODPRTEGA IN OSNEGA KODIRANJA

17.15.1 Primarna družina

Spoznanja o primarni družini se kažejo v globljem vpogledu v družinske skripte *(C082 - Mislim, da so moja pričakovanja do sebe kot očeta še vedno povezana z mojim odnosom z mojimi starši; C083 - Ker jaz se isto pri svojih starših še vedno ne počutim dobro)* in s tem povezanimi spoznanji, kot je prepoznava zasvojenosti v družini in pomanjkanja varnosti *(A036 - Povsem brez varnosti, ja; A037 - Ugotovil sem, da doma kot otrok nisem imel nobene varnosti, ker vedno sem se bal, da bi prišel domov in da bo pijan in da me bo poškodoval ali žalil in to je trajalo leta)*, občutka krivde ob tem *(A004 - Pa občutek krivde, da karkoli naredim, ni ok)* in očetove kritike *(A005 - Oče me je kritiziral in mi je zato lažje biti nesposoben, kot pa da bi tvegal kaj narediti)* ter v pogrešanju potrditve *(C084 - Pri svojih starših to, da sem ok, jaz ne bom nikoli dobil; C085 - Sigurno ne te potrditve, mogoče na smrtni postelji; C086 - Ampak te potrditve drugače ne bom dobil).*

V **odnosu z očetom** se spremembe kažejo v obliki vzpostavitve boljšega odnosa *(G040 - To, da sem izpostavil odnos z mojim očetom; G041 - Ki je zdaj malo boljši, ampak je to še vedno proces),* lahkotnejšega odnosa *(A012 - Zdi se mi, da ga malo bolj lahkotno dojemam; A014 - Dejansko ne pričakujem in nimam nekih takih želja, da bi on moral nekaj narediti, da bi bil jaz srečen, se pravi, se mi zdi, da imam tukaj lahkotnejšo pozicijo; A018 - Enkrat smo se dobili in je pokomentiral eno neumno izjavo, ampak na nek način se me sploh ni dotaknilo, se pravi, čutim, da imam zdaj lahkotnejšo pozicijo do njega)*, sprejemanju očeta takega, kot je *(D086 - Ženo dostikrat kaj zmoti, ko mi oče kaj reče, mene pa ne. Ker sem ga sprejel takega, kot je; D089 - Pustim mu, da ima svoj prav, in to sprejmem),*v distanci do iskanja potrditve pri očetu *(D088 - Ja, boril sem se za to, da bi me upošteval, zdaj ko se ne borim, dobim več tega tudi od njega. To, kar sem vedno iskal; D091 - Dejansko sem se od tega precej distanciral, še posebej ko vidim, kako je z mojo sestro)*, sprejetju čustvenega manka *(A011 - Meni se zdi, da kar se očeta tiče, da sem morda malo bolj spustil to željo po njegovi ljubezni)* in manka pohvale *(A015 - Po eni strani sem si želel, da on to vidi in me pohvali, po drugi strani pa sem se lahko sprostil; A016 - Zelo sem se boril s tem. Ampak sem čutil, da sem na boljši poti)* in jasnejšemu uvidu in upoštevanju spoznanj čustvene dinamike v odnosu z očetom *(G006 - Ker v čustvenem smislu*

jaz nisem imel očeta - pač fizično je vedno bil tam prisoten, ampak jaz se nikoli nisem mogel z njim pogovarjat o puncah, o seksu, o tem, kako se briješ, kako se postavit zase, kako se branit, ne vem, pač o takih stvareh. Edini pogovor, ki je pri nama stekel, je bil o športu in to je še zdaj tako. Šport je tisto in takoj padeva v debato in se tako najdeva. Medtem ko v drugih debatah pa ni neke skupne teme), medtem ko so bile v **odnosu z mamo** vloge jasneje definirane *(B069 - Ko sem ugotovil, da sem samostojen, sem lahko še vedno bil pripravljen kaj zanjo narediti, ampak nisem več šel čez svoje meje)*.

17.15.2 Družina in partnerstvo

Na področju **očetovstva** so se spremembe pokazale v obliki boljše zbranosti v odnosu z otroki *(D049 - Opazil sem tudi, ne še vedno, ampak zbranost, ko sem z otroki, je boljša, veliko boljša; D053 - Bil sem z njo, prej, ampak misli so mi begale. Jaz sem jo gledal in nekaj počel z njo, ampak misli so bile naokoli. Ni še sto procentno, ampak nek napredek je; D054 - Znam telefon odložit in se zgodi, da mi misli malo pobegnejo, ampak je bistveno boljše),* jasnejšem postavljanju mej *(G029 - Pač neke meje. In to se trudim postavljat, ker imam jaz zelo visok prag tolerance in so me doma povozili brez problema)*, izboljšanju odnosa z otroki *(D050 - In taka je tudi njihova povratna informacija, da je veliko bolje; D051 - Odnos s prvo hčerko se je zelo izboljšal, veliko bolj se čutiva)* in v opažanju teh sprememb s strani drugih oseb *(D052 - In tudi drugi to vidijo),* prepoznavanju lastnih čustev v odnosu z otrokom *(D055 - Če smo bili vsi skupaj, je bilo ok, če sem bil sam, pa nisem vedel, kaj delat s tem otrokom … tesnoba, nisem vedel, kaj pa kako, bil sem zategnjen. To se je zdaj bistveno izboljšalo),* prepoznavanju čustvene dinamike pri otroku *(D056 - Hči je postajala ista kot jaz, zapirala se je, ne bi šla na ulico, in to je bil velik šok zame. Kot da je ona čutila to mojo stisko in me je posnemala. Jaz si nisem upal ven, jaz sem imel strah srečat sosede in ona je delala isto. Zdaj pa je čisto drugo; D057 - Kot da me je prej posnemala, ponotranjila te moje občutke. Jaz sem jo videl, sem to registriral in to mi je bilo najbolj grozno in je mojo tesnobo še povečevalo. Tako da je bilo na skupini, o tem mojem odnosu z otroci, veliko govora, in mi je skupina pri tem veliko pomagala),* večji stabilnosti v družinskih odnosih *(D058 - Ker smo bili kot družina že čisto v razsulu. Zdaj smo pa idealna družina, če tako gledaš. Razlika je dvesto procentna. Samo to ne vem, ali naj to pripisujem sebi ali ne; D095 - Odnos se je spremenil, ja. Od rojstva hčerke pa do prvega srečanja skupine smo mi kar močno padali. Včasih smo se spraševali, zakaj smo sploh skupaj. Zdaj pa o tem ni več debate),* več komunikacije *(D059 - Je bila pa ta težava že prej, biti sam z njo, ki je zdaj sploh ni več. Ko sem jo prej peljal zjutraj v avtu do šole, me je bilo strah, kaj se*

bova pogovarjala, saj se ne bova nič. Včasih je tudi nič ok, to zdaj sprejmem), večji prisotnosti v družini *(D103 - Več sem bil doma in se začel več ukvarjat z družino in domom)*, spremembi doživljanja sebe v smeri, da je dovolj dober oče *(C087 - V odnosu z otroki se doživljam pogosto ok)*, kar je tudi ovrednoteno s strani drugih oseb *(C088 - Od žene dobim tudi to potrditev; C089 Ali pa mogoče od tasta sem tudi slišal, da je nekaj dobro).*

Na področju **partnerskega odnosa** so se spremembe pokazale v jasnejši, bolj pogosti in spremenjeni komunikaciji s partnerko *(A058 - V tem kontekstu je ona v meni videla spremembo; A060 – Mislim, da vidi velik napredek pri meni glede tega; C033 - Nekaj poskušam, ampak se to kar malo ustavi; C034 - Fajn za preizkušnjo; C098 - Žena je najprej doživela, da sem bolj »smotan«, da sem slabši, ne kot nek napredek. Ja, da se kaj bolj upiram. Da se bolj zase postavim, v tem smislu. Jaz definitivno mislim, da je to boljše za naju; D096 - To ji še vedno govorim, ampak ne več na isti način; D097 - Sam sem se počutil in da ni nobenega. In ko sem ji potem povedal, da pričakujem več participacije tudi z njene strani, je to dejansko sprejela; D099 - Je pa vseeno dobro, da sem to izpostavil. Če krize ne bi bilo, tega ne bi izpostavil in bi to kolo šlo dalje in bi bilo tako, kot je. Tako da je po moje razumela, kaj želim; E062 - Se več pogovarjava tudi o tem, kako bova kakšno stvar splanirala; E063 - Včasih je bilo bolj, tako je, in je bilo, z manj pogovora. Zdaj se več pogovarjava, v smislu, dajva splanirat, dajva videt, ali si jaz želim še kaj delat takrat; E064 - Ja, sigurno ja, definitivno več komunikacije)*, večji asertivnosti *(E068 - Da rečem, glej, to mi pa ne ustreza; E069 - To bi naredil tako in tako; F046 - Ja, moram se več vase zavzeti pa reči, to mi je všeč, to mi pa ni; F055 - Ji zdaj vsaj rečem, pa daj, povej, zakaj je to tako),* večjem poudarku pri izražanju čustvenih potreb *(C035 - Ja, se spomnim tega vprašanja, ja, da jo vprašam, kaj lahko naredim, da se bo počutila bolje. Jaz sem njo to že v tem smislu vprašal. Pa v bistvu je problem v tem, da je rekla, da pogovor. Iz njene strani ji to manjka; E066 - Je pa dejansko zdaj en odnos, kjer čutim, da se tudi jaz lahko izražam; E067 - Da tudi jaz lahko svoje potrebe izrazim na jasen način; E070 - Ali pa, da izpostavim to, da imam občutek, da ona pričakuje od mene, da bom naredil uslugo ne glede na to, kako sem jaz),* jasnejših vlogah in bolj zdravih mejah ter drugačnem dojemanju odnosa *(E166 - Tudi najine vloge so jasnejše; G033 - Ženi konec koncev; G049 - In tudi moje dojemanje najinega odnosa se je spremenilo).*

V **partnerskem odnosu** so se spremembe pokazale tudi v obliki večje proaktivnosti moškega v odnosu *(C024 - Da sem se začel zavedati, da je to potrebno za graditev nekega odnosa, neke veze; E117 - Prejšnji vikend sem tudi moji ženi predlagal, pojdiva tja, pojdiva tja in potem na*

koncu vidiš, da se veliko dobrih stvari odvije iz tega, ker sem se tako odločil; E162 - Ampak mislim, da si jo jaz vseeno znam vzeti in prilastit to moško energijo, tudi če ona ni v ženski energiji; E163 - Tako da si rečem, ok, bom pa delal. Bom cunje zložil kot moški in sem ponosen na to. In ona se potem lahko bolj sprosti kot ženska; E164 - In tudi mi grejo ta gospodinjska opravila čedalje bolje), pripadnosti *(G103 - Se spomnim, da sem ji rekel, da ji bo to zdaj dalo tudi nek zagon, da bo tudi ona kaj naredila zase in sem zato naredil zavestno odločitev in ji rekel, da ne bom šel na nadaljevalno skupino, ker hočem, da gre ona na nekaj svojega),* nekoliko globlji ranljivosti v odnosu *(A032 - To sem do sedaj povedal ženi, ki me je seveda sprejemala, s spoštovanjem je to sprejela na najbolj čudovit način možno; E051 - Več sem zdaj tvegal, ko sem povedal; E161 - Včasih pokaže malo več ranljivosti, čeprav še ne čisto)* in skupnih temah *(E159 - Pogovarjala sva se o tem, kaj smo se pogovarjali in sva spoznala, da ima ona generalno težave z zaupanjem),* manjši napetosti med partnerjema *(G051 - In je tudi manj napetosti, kar je ravno obratno, ker sem mislil, da bo manj napetosti, če se bom jaz malo pomanjšal),* večjem občutku povezanosti *(G097 - Veliko se je spremenilo. Tako večjo povezanost sem začutil. Vsaj jaz; G098 - To sem ji tudi rekel in tudi ona je to potrdila. Veliko večjo povezanost med nama),* več igre *(E167 - In imava več časa tudi za igro)*, večjem optimizmu *(G052 - Ja, sprosti se! Ker potem ona vidi, da sem jaz optimist, da sem ok in potem se lažje tudi ona dvigne),* večji pristnosti *(E165 - Ta prisotnost in zavedanje so prinesli večjo pristnost med nama)*, zbližanju *(G105 - In sva se še bolj zbližala, tudi zaradi te skupine, zaradi teh mojih sprememb)* in poglobitvi zaupanja *(E160 - Zdaj ona meni veliko bolj zaupa kot prej)*.

Udeleženci prepoznavajo v odnosu s partnerko manko pogovora *(F054 - Premalo se pogovarjam še o temu),* prepoznavajo situacije, v katerih se počutijo nemočni *(C036 - Pa ne vem, zakaj se nama, meni, to zgodi)* in situacije podpore s strani partnerke *(G104 - Vem, da ona mene naprej poriva, ampak ko je bilo toliko dela z otroki, bi me pa takrat najraje na križ pribila, kje sem bil),* pa tudi razlike v dojemanju odnosa *(D094 - Razlika je v odnosu, ona mi je prej očitala, da nisem sproščen, da sem odsoten)*.

Partnerski odnos se je pokazal tudi nekoliko kompleksnejši *(E065 - Definitivno je malo bolj zakompliciran in nisem ga vajen takega)*, spremembe so v povezanosti in stabilnosti družine *(D093 - Videla je, da smo bili tik pred razpadom takrat, pred začetkom. Saj smo še držali skupaj, ampak če pogledam zdaj, smo mi zdaj spet družina z manj težavami, kot jih imajo drugi prijatelji. Vidim, da smo mi super)*, so pa bile spremembe s strani partnerke sprejete pozitivno *(A050 - Iskreno mi je povedala, da vse te krize, ki sva jih imela z moško skupino, so izhajale iz tega, da mi je malo zavidala to moško skupino, se pravi, da ni bila ona center mojega življenja,*

ampak da rabim neke moške, s katerimi delim in se povezujem in sem iskren; E061 - In je tudi ona začutila in sprejela to spremembo in je zdaj boljše; G050 - In tudi ona je začutila, da sem se spremenil; G101 - Prav zapomnil sem si, ko mi je rekla po koncu, veš, včasih me je prav strah tebe, ker si se toliko spremenil, da te sploh ne prepoznam več, ampak mi je ok).

17.15.3 Ostale podkategorije

Dodatne spremembe so se pokazale na področju **aktivnega preživljanja prostega časa** *(E114 - Prejšnji teden sem šel zjutraj 4x plavat; E115 - Ampak bova šla pa potem skupaj, ali pa bom šel potem ven teči en krog okoli bloka; E116 - Čutim tako, da mi ustreza biti aktiven)* in s tem povezanega zavedanja *(C066 - Mogoče še največ poskrbim zase s športom, da se prečistim in da se nadiham zraka in energije; E107 - Ena stvar še, katero bi si želel, je, da bi si večkrat čas zase vzel. Si ga še premalokrat),* pri **odnosu do spolnosti** *(B044 - Ta tematika me je potem razvijala še naprej)* in na področju **postavljanja mej in asertivnosti,** in reči ne, kadar je to potrebno *(D045 - Zdaj pa kar znam reči ne; E024 - Povedal sem stvari ženi, očetu in v službi, ki so me motile, kljub temu, da me je pri določenih stvareh zvijalo in najraje ne bi, ampak sem; E074 - Da je bistvena razlika, da si upam reči ne).*

Udeleženci so tudi izpostavili zaznavo in zavedanje sprememb *(A043 – Ja, vsekakor, glede na vse znanje, ki smo ga tu dobili, so področja, kjer se določenih stvari bolj zavedam; E007 - Zdaj vidim, da sem res naredil spremembe na teh področjih; E008 - Ja, to je vse, kar se je tudi tekom srečanj skupine izkazalo kot sprememba; E099 - In če to lahko korigiram, bo to še en pokazatelj za še en korak, ki sem ga zares naredil; E122 - Kaj točno se je tukaj zgodilo, ne morem reči, ampak je bilo pa zelo močno),* pa tudi zavedanje **postopnega procesa uvajanja sprememb** *(C118 - Zelo hitro je minilo, ampak če hočeš kaj premaknit, to kar traja, par let; D009 - Jaz rabim ta čas, čas, ki ga jaz porabim za neko spremembo, da jo sprejmem, je precej dolg; G064 - Spremembe so bile postopne; G065 - Ni bilo nič čez noč, da bi rekel, vse je bilo tako postopno; G082 - Kar mi je tudi všeč, da smo to tudi obravnavali v skupini, ko je rekel sovodja, da ne greš z glavo čez zid, ampak da greš na rob in greš samo malenkost naprej in potem spet nazaj in potem še malo naprej in nazaj)*, spremembe pa so bile **opažane in pozitivno ovrednotene tudi s strani drugih oseb** *(B072 - In tudi izven skupine je imelo to na mojo zgodbo zelo močan vpliv; D092 - V redu; E158 - Zelo dobro; G106 - Jaz pa … sva se tako pokonektala na neki ravni in smo rekli, dejmo se vsi dobit. Obe družini. In je bilo zanimivo srečanje z njegovo družino. In mi se pogovarjamo o otrocih in družini in reče njegova žena: Jaz ne vem, kaj ste vi tam delali,*

ampak karkoli je bilo, je to to! In potem je tudi sama rekla, da bi tudi ona šla na eno tako skupino. In midva sva povezala ženski in so se tudi one nekako motivirale).

Eden izmed udeležencev je na intervjuju tudi podelil svoj pogled glede moškosti v sedanjosti (*B094 - Zdi se mi, da dandanes v medijih velja prenasičenost informacij, da je težko ugotoviti, katere izmed njih so zate bistvene, ker je med njimi ogromno balasta. Ali glede splošnih medijev, ali glede socialnih omrežij, preko katerih dobivaš informacije, vendar se zdi, da je vse rahlo zavito v meglo. Menim, da iz medijev ne moreš potegniti nekega konkretnega pozitivnega efekta. Glede na moje izkušnje, videnje zgodbe, prinaša na nek način medlost posameznikov. Če ni neke iniciacije, prehoda fanta v moškega, kar šola ne dela, v družini pa sploh ni, plemenskih zgodb nimamo več, in to mislim, da nam manjka. Če dam intelektualnost na stran, je še najmočnejša oblika prenosa moškosti iz moškega na moškega, tudi če ne gre prek nekega rituala. To je lahko v skupini zelo močno izraženo, glede na povezanost in medsebojno interakcijo in posredno podporo).*

17.16 PRILOGA 16: PODPIRAJOČI DEJAVNIKI V OSEBNEM PROCESU IN ŽELENIH SPREMEMBAH - REZULTATI ODPRTEGA IN OSNEGA KODIRANJA

Iz vsebin zaključnih intervjujev, analiziranih in obdelanih po metodi osnovane teorije, so v nadaljevanju prikazani strukturirani izsledki kot rezultat odprtega in osnega kodiranja.

17.16.1 Biti del skupine, prisotnost, povezanost

K spremembam in osebnemu procesu je v pripomogla že odločitev rednega prihajanja na skupino *(E131 - In velikokrat so mi bile srede časovno precej zapolnjene, pa sem tudi svojo službeno pot v tujino takrat prilagodil. Je bila pač to ena velika izkušnja, stvar, za katero sem se zavzel in se odločil, da bom pač na skupini; F022 - Že to, da smo hodili na skupino, mi je zelo pomagalo; F028 - Gre za to, da sem prišel. Da si rečeš, kako boš zdaj; D028 - Je redno),* udeleženost oziroma biti del skupine *(B014 - Obiskovanje skupine je bil stimulus in ne samo za en dan naprej, ampak še za več in v tej smeri sem trenutno še vedno; B027 - Po eni strani že samo to, da sem šel na skupino, je nekaj, kar sem na novo sprejel v svoji poti in je imelo pozitivni učinek; D027 - In tudi ta skupina mi je pomagala, ker je bilo to daljše obdobje, ko smo se dobivali in ker veš, da ko prideš na to skupino, drugi vedo, zakaj si prišel, in imaš potem to ves čas malo v ozadju in ves čas te to malo spominja, da ti nisi neranljiv, da je bilo zelo hudo, da ne pozabiš; D029 - Že ko se usedem v avto in pridem sem, vem, zakaj sem tukaj; E123 - Ko gledam za nazaj je to, da sem bil res večino res tukaj prisoten na skupini; E124 - In sem si dejansko dal to dovoljenje, da kljub vsemu, družini, službi, kljub poti v tujino, ne vem kaj, sem rekel, ok, to mi je pomembno in to sem speljal in to brez ne vem kakšnih velikih pretresov)*, občutek varnosti, povezanosti in pripadnosti na srečanjih skupine *(B060 - Ta varnost, ki ti jo naredi neka povezanost; B061 - Da nekam hodiš),* medsebojna odgovornost *(G019 - In tudi bi mi bilo včasih lažje piti kavo nekje, ampak ker sem rekel, da bom in mi je to tudi uspelo)* in dragocenost doprinosa vsakega člana *(G011 - Ker vsak od teh moških je na moj mozaik moškosti dodal svoj košček, svoj pogled na svet in to mi je dragoceno)* ter tudi njihovega truda, da so bili redno prisotni na srečanjih skupine *(E128 - Ker poznam fante relativno dobro, vem, da so imeli oni tudi težavo, da so lahko tukaj takrat in takrat),* stabilnost skupine *(B065 - In tukaj je neka stabilnost)* in krepitev skupine *(B052 - Ta občutek se je začel razvijati šele proti koncu, pri jačanju skupine).*

Eden izmed udeležencev je srečanja skupine jemal kot opomnik za lastno skrb *(D037 - Sem izhajal iz krize in v človeški naravi je, da malo pozabiš težke stvari, in vsakič ko sem šel na skupino, sem se spomnil, zakaj sem se odločil za to),* ob zaključkih posameznih srečanj skupine pa je doživljal svoje težave kot manjše *(D038 - Ja, sem imel težave, in ko sem šel za dobre dve urci na skupino, so dejansko moje težave postajale vedno bolj banalne. Vsakič ko sem prišel, so se manjšale).*

Podpirajoča je bila tudi možnost poglobljenega spoznavanja sebe znotraj moške skupine *(B093 - Jaz vidim zelo veliko moč v moških skupinah, vzporedno sem spoznal marsikaj, povezano z mojim težavami. Na skupini ti je na primer predstavljena knjiga, ki jo lahko potem sam prebereš in predelaš, odpiraš nato na skupini določene tematike in izveš, kaj ti je to prineslo),* ozaveščanja *(G067 - Ker sem vedno bolj začel ozaveščati te stvari pri sebi, ki so me motile, in sem si rekel, nekaj moram spremeniti),* razširitve pogleda *(C114 - Skupina mi je zelo v redu pomoč. Vidiš neke stvari),* pa tudi podpora k večji sproščenosti *(C045 - Da sem lahko bolj lahkoten; C046 - Da ne se toliko sekirat).*

Prisotnost na skupini se je pokazala kot podpirajoča v odnosu do moških *(A019 - Potem v odnosu do moških mi je prav tako pomagala ta moška družba)*, sinergija skupine je prispevala k večji lastni stabilnosti *(B056 - Sinergija, ki nas je skupaj potegnila, mi je dala neko osnovno bazo za večjo stabilnost),* razvilo pa se je tudi zaupanje v skupinski proces *(E021 - Verjel sem v proces skupine; D020 - Veliko boljše je skupina kot individualno, kar se tega tiče).*

17.16.2 Medsebojna podpora, vzpodbuda, sprejemanje in razumevanje

Podporo v procesu so udeleženci prepoznali tudi v medsebojni sprejetosti in podpori *(A020 - Ko sem se začel udeleževati teh srečanj, sem dejansko čutil da sedaj, ko imam te moške okoli sebe, ki so pripravljeni z mano deliti energijo, da mi to v življenju na splošno zelo pomaga; B040 - Torej nudiš neko podporo že samo s svojo prisotnostjo in sodelovanjem; B054 - Mi je pa dejansko ta podpora, ki se je čutila od ostalih, dajala ta občutek, da sem ok; B062 - Da imaš somišljenike; C028 - Tako moški v skupini*; *F045 - Da si ti, kar si, in da te skupina vzame takega, kot si. In na to odreagirajo. Brez slabih občutkov, da nisem dovolj dober),* vzpodbudi in razumevanju *(D068 – Ja, ta spodbuda in njihovo razumevanje; D071 - Pomagalo mi je njihovo razumevanje; D072 - In videl sem, da imam tudi jaz neke kvalitete, kjer jaz dobro peljem in me to naredi samozavestnega; D074 - Vsaka komunikacija in razumevanje, in to da sem videl, da sem ok, mi je dvignilo samozavest; D075 - In komunikacije je bilo veliko)*, naklonjeni drži *(A033 - Saj so vedeli tudi drugi ljudje, vendar ko sem govoril moškim, mogoče ta občutek, da smo vsi*

tako ranjeni ali pa večina nas, da je ranjena na tem področju, in hkrati sem čutil neko ljubezen, da lahko delim to zgodbo ljudem, ki so pravi, da to slišijo), medsebojnem učenju *(G015 - Za vsakega bi lahko rekel, kaj sem od njega potegnil) ter* potrditvi in prepoznavi potencialov *(D018 - To, ko dobiš neke potrditve od drugih in te imajo za samozavestnega; D019 - Drugi so me zelo drugače videli, in to, da so videli neke potenciale in so me na to tudi opozorili, mi je kar dvignilo samozavest).*

17.16.3 Deljenje lastnih zgodb, izkušenj in ranljivih tem drugih članov

Izkušnje drugih članov so lahko v pomoč *(A027 - Pomagal sem si tudi z izkušnjami drugih moških v skupini),* pri čemer so udeleženci kot podpirajoče doživeli tudi prepoznavo lastne zgodbe v zgodbi drugega *(D033 - ... je imel zelo podobne stvari, in ko je kaj rekel, sem ga potem zelo slišal, zelo podobne stvari so se mu dogajale kot meni; D079 - Kar se te teme tiče, sem lahko samo kimal; E152 - In počutje, ki ga ima in opisuje on, to točno vem, kaj je, in ga podoživljam in z vsakim moškim lahko najdem neke vzporednice, kako mu glava laufa, meni isto, kako si ne da miru; E153 - En tak šolski primer razmišljanja, kaj bo, če bo, ko bo, zakaj sem se tako odločil; E154 - Recimo po eni strani, kako on hoče biti dober oče zaradi tega, ker v otroštvu ni imel neke take figure, tukaj sem se veliko našel in ga čutim, kako je njemu, ko je z otrokom super, ko ni, pa tudi on ni; E155 - Ko ne zmore dati vsega, mu je pa hudo; F006 - Najbolj pomembna stvar pa je to, da vidimo, da imamo vsi težave; G014 - Da smo si zelo podobni, da imamo zelo podobne odnose z našimi ženami, partnerkami; G043 - Ali pa, ko je ... govoril o tem, kako je nepristen v odnosu s svojimi bližnjimi in sem tudi sam dostikrat to začutil v svoji preteklosti),* lastno podoživljanje slišanega in sodelovanje *(B037 - In na nek način podoživljaš njegovo zgodbo; B038 – In si sodelujoč; B039 - In sočuten v tej prisotnosti; E042 - In o tem je govoril ... in od njega sem se veliko naučil, tudi veliko sebe ob njemu),* pozitivni primer drugega člana skupine *(E156 - Ampak tudi z ženo se mi zdi, da imata tak lep odnos in da si veliko zaupata. Tako da mi je tudi kot nek vzornik tukaj)*, vživljanje v zgodbo drugega *(F005 - Tudi tako v pogovorih je bilo tako, da pač je fajn, da sem videl, kako imajo tudi drugi težave, v katere sem se lahko vživel, in pa tudi, da sem razmišljal, kako bi še drugače reševal njihove težave, kot so jih oni),* deljenje izkušenj in uvidov drugih članov glede partnerskega odnosa in odnosa z očetom *(C022 - Na partnerskem področju sem zelo veliko slišal od ostalih fantov, kako se oni pogovarjajo z ženami, puncami in to mi je veliko pomagalo v mojem odnosu; D081 - ... sem zelo slišal, predvsem pri odnosu z očetom in pri temi partnerstva do določene mere)*, medsebojno podporo pri odpiranju prostora za poglabljanje ranljivosti in medsebojnem

deljenju *(B064 - In hkrati lahko jemlješ, kar ti imajo drugi za dati; D080 - Precej mi je bilo lažje, če je on bil pred mano, ko so bile te teme, ker sem ga slišal, je dobro razčlenil in sem ga zelo začutil; G093 - Ko sem to dal ven, ko so potem še drugi govorili, mi je bilo tako olajšanje).*

Proces je podpiralo tudi zavedanje, da niso bili sami s svojimi težavami *(D008 - Mislim, pomaga sigurno to, ko vidiš, da imajo ljudje podobne težave, to, da nisi sam, to definitivno; G013 - Predvsem to sem se naučil, da nisem sam v teh svojih problemih),* da imajo tudi drugi probleme *(F007 - Da vidiš, da imamo vsi neke stvari, ki jih dnevno razrešujemo in v partnerskem odnosu in v službi in v okolju na sploh; F008 - Tako da to je taka vzpodbuda potem; F009 - Da pač prihaja do teh zastojev v razmišljanju, da vidiš, da se to vsem dogaja in vsak ima svoj križ),* da se soočajo s podobnimi težavami *(G080 - Ker pač imajo tudi drugi zelo podobne težave v življenju),* pa tudi z drugačnimi *(D070 - Po drugi strani so pa tudi oni kakšne težave izpostavili pri sebi, ki jih jaz nimam, in tisto me je pa tudi dvignilo; D073 - Tudi to mi je pomagalo, da sem videl tudi, kje sem bil dober ves ta čas, tudi na področjih, na katerih imajo drugi težave)* in skozi vse to so dobili širšo sliko in boljši vpogled v lastno življenje *(E129 - In skozi to sem dobil večjo sliko in s tem tudi vsebino, na katero sem lahko prilepil svoja čustva; E130 - Da si rečeš, ja, glej, to je pa to).*

17.16.4 Medsebojno reflektiranje, odzivi in validacije

Podpirajoče v procesu so udeleženci prepoznali v odzivih drugih članov na povedano in opaženo, tudi v kontekstu druge perspektive *(A041 - Podpirala me je pri deljenju, ko je kdo dal kak predlog, in zame je bila vsaka povratna informacija dobrodošla; B033 - Se pravi zavedanje tega, da sem prisoten, da mi misli ne odnaša in da sem spremljal, kar je nekdo drug razlagal; B034 - In fokus, da na povedano v sebi najdeš povezavo in lahko govorcu daš povratne informacije; B035 - Ali pa ne; F016 - Tukaj pa so bila redna srečanja in se je kar nabralo teh tem, in ker sem dobil odzive na povedano, sem bil bolje; F041 - In to je bilo pozitivno, da sem lahko o tem spregovoril in da so drugi na to odreagirali, da so me poslušali. Že to je veliko. In da so mi dali potem še odziv; F043 - Ja, v smislu pogleda, ko si rečeš, kaj pa potem to je, če oni tako vidijo. Drugače sem pogledal na stvari. Saj to je največ, tisti pogled v ogledalo, skozi ogledalo, to, kako različno gledamo, doživljamo),* v reflektiranju, kako so ga doživljali drugi člani skupine (*D022 - Kako me drugi vidijo, me je presenetilo. Sem mislil, da me vidijo bolj mehkega, pa bolj ranjenega)*, v povratnih informacijah, ki so jih doživljali kot pomembne *(B030 - Pomembne pa so bile tudi povratne informacije, ker sebe najtežje vidim; B031 - Če nisi tako sposoben opazovati v drugih kot tudi sebe v zrcalu, so povratne informacije odlične, saj dobiš*

mnenje nekoga, ki je podobno izkušnjo že doživel), koristnih nasvetih *(C031 - Fantje so mi dajali dobre nasvete)* ter v pozitivnih in podpirajočih odzivih *(C025 - Kar se tiče otrok sem tudi dobil odzive, da sem na dobri poti, da je ok, da dobro delam; D021 - Odzivi in dostikrat so bili kakšni komentarji, kako me vidijo kot sposobnega, in to mi je sigurno pomagalo, da sem sebe videl boljšega; F042 - Njihov odziv, da stvari niso tako tragične, kakor zgledajo).*

17.16.5 Deljenje ranljivih tem z drugimi moškimi v skupini

K spremembam in v podporo osebnega procesa je pripomoglo **deljenje ranljivih tem z drugimi udeleženci v skupini** v obliki ranljivost *(G038 - Da smo si dovolili biti ranljivi)*, čustvene odprtosti *(E023 - Tudi čustveno sem se odprl)*, samorazkrivanja *(A026 - Ti poveš, ampak tudi če neki moški nima replike. In je to dovolj, ti si nekomu povedal, in že to je tisto, kar ti nekaj da)*, poglobljenega pogovora *(D039 - Težave so se zmanjševale, ker smo se dovolj poglobljeno pogovarjali),* pri čemer se je pokazalo, da ni lahko govoriti o sebi, je pa vredno *(E026 - Ni bilo najlažje tvegati govoriti o sebi, je bilo pa vredno)*, da so lahko povedali tako, kot čutijo *(E025 - Tukaj pa sem vedno povedal vse tako, kot sem čutil, in to je tisto, kar mislim, da me je najbolj podprlo)*, da so bila srečanja skupine varen prostor za govorjenje o sebi *(B029 - Zame, ki prej nisem bil toliko sposoben o svojih čustvih razlagati, mi veliko pomeni to, da sem bil na nek način prisiljen sodelovati, to pomeni govoriti in dati iz sebe; B063 – Skupino, kjer lahko deliš)* in tudi prostor za izražanje težjega doživljanja *(G039 - Tako, en z drugim, to, da smo lahko dovolili tudi težek jok ob drugih)* in težjih tem, kot sta bili na primer tema lastne moškosti *(A031 - Bolj to, da sem moškim govoril svojo zgodbo moške figure)* in tema odnosa z očetom *(A034 - Ko sem govoril o očetu, sem čutil, da imam v sebi še veliko te bolečine, in ko sem jo povedal, sem čutil, da je to prava stvar)*.

17.16.6 Predhodna priprava na srečanje in razmišljanje ter poglabljanje v temo

Kot podpirajoče v osebnem procesu so udeleženci izpostavili **predhodne priprave na srečanja,** in sicer branje priporočene in ostale literature *(A013 - Pomagalo mi je, ko sem bral knjigo, v kateri doživljajo očeta, kot da ga ni, se pravi, kot da je mrtev in da živi na tak način, ne pričakuj ničesar od njega; A023 - Jaz mislim, da mi je pomagalo branje literature, bodisi to iz moške skupine, bodisi kar sem našel sam, delno to, da sem lahko izrazil vse svoje frustracije; A028 - Zelo močno sporočilo sem prebral v neki drugi knjigi, ki pravi, da smo vsi Božji otroci*

in ti, kot odrasla oseba, si lahko vzameš točno tisto, kar hočeš, ne da bi razlagal zakaj; E127 - Knjige sem bral vmes, ko sem lahko, ampak doživljanje sem pa povezoval tekom celega tedna), predhodno pripravo na srečanje *(E132 - Jaz sem si vzel kar nekaj časa, da sem se pripravil na skupino; E135 - Vsaj jaz sem si to vzel tekom celega tedna. To mi je koristilo in potem sem lažje povezoval – aha, ok, to se pa nanaša na to temo, kjer bomo zdaj. Ko sem dobil ta občutek za temo, sem potem v sebi lažje predelal vse skupaj)* in samoanalizo v času izven srečanj skupine *(F023 - Sem več delal na vsakdanjih primerih),* pa tudi **razmišljanje in poglabljanje v temo** *(E037 - Takrat sem videl, da mi te maske preprečujejo, da bi izrazil samega sebe, in od tam je bilo potem le še boljše, ker sem si rekel, hujše kot to, praktično ne more biti; E038 - Tisto je bilo res težko zame; E039 - In potem sem se začel spraševati v tem smislu, kaj mi je pomembno, česa si želim, česa ne. Mi je res pomembno to, da me drugi vodijo in da mi govorijo kaj naj?; E119 - Pa še ena stvar mi je pomagala, in sicer bolj na koncu v tej knjigi. Ta hoja po robu strahu)* in delo na sebi *(E022 - Delal sem na samopodobi in zaupal sem sam sebi)*.

17.16.7 Podpora vodij skupine

Vodenje skupine so udeleženci doživljali kot podpirajoče v procesu *(C029 - Kot tudi vodenje me je najbolj podpiralo v tem času in oboje je bilo zelo fajn),* in sicer so izpostavili deljenje novih znanj *(A044 - Od tebe sem na primer izvedel mnogo stvari; A045 - S sovodjem sta mi kot mentorja velikokrat dala s kakšnim nasvetom za mislit, da potem v kakšnih situacijah drugače gledam na določene stvari)*, vprašanja s strani vodij *(E121 - Ko si me vprašal, ali si kdaj razmišljal o tem in o tem. In dejansko s tem, pri vsej tej polni glavi, ki sem jo imel, sem nekako potegnil te stvari iz sebe in sem si rekel: ok, razmišljam o stvareh)*, naslavljanje možnosti novih vzorcev *(G068 - In se spomnim, ko je sovodja rekel, da imamo tisti delček sekunde časa v glavi, ko se nam nekaj zgodi, da bi lahko po starem vzorcu nekaj v afektu naredili, rekli, toda da se znamo takrat ustavit in si rečemo: Ne, zdaj bom pa nekaj novega. Nek nov vzorec)* in tudi deljenje lastne izkušnje *(B007 - ... mi je dejansko eno svojo življenjsko izkušnjo povedal, kaj je takrat njemu pomagalo, in ko sem si prebral in pogledal, sem začutil, da to z mano na nek način resonira in da grem naprej v svojem razvoju tudi vezano na to zgodbo)*.

17.16.8 Ostalo

K lastnim uvidom je prispevala tudi rast drugih članov v skupini (*C026 - Močno se me je dotaknilo, ko je … postavil nove meje v nekaterih odnosih in ko sem potem videl njegovo moč in to, da je možno nekaj narediti; C027 - Ja, da se da in da ni potem konec sveta; D078 - Fajn mi je bilo, ker sem videl, da je vse okrog njega trenutno v razsulu, on pa se je kar vedno boljše počutil. Jaz se pa nekaj sekiram … glej, človek ima čisto razsulo, pa se dviga)*, opazovanje sebe *(E139 - Tudi ko se mi je nekaj zgodilo izven skupine, sem se ujel v smislu: u, ja, glej, to je pa to. In sem bil osredotočen na to, na to stvar ali pa na teme, kar sem prebral; E140 - Tako da sem dejansko bolj poglobljeno videl stvari, ki so se mi dogajale od srede do srede)*, pozitiven vpliv tematik *(B024 - In tematike, ki so se obravnavale, so bile tiste, ki so pozitivno vplivale na mojo postavitev nazaj na ostale odnose v mojem življenju, ali je to s starši ali pa v službenem svetu)* in izkušnja programa kot celote *(G053 - V mojem primeru bi rekel, da vse, ves komplet)*.

Kot podpora v procesu izven srečanj skupine je bila prepoznana že predhodna udeležba na psihoterapiji *(E090 - Mislim, jaz sem te občutke začel spoznavati že prej, ko sem začel hoditi na psihoterapijo)*, tapkanje *(A035 - Odlagal sem sicer očeta že na eni terapiji z eno žensko, ki me je učila isto te tehnike tapkanja)* in pogovor s partnerko *(A059 – Skratka, glede tega sva mela cel kup nekih debat in jaz sem ji razlagal, da delamo na nek način vaje, ampak to je vseeno počasen proces, če hočeš čez vsa ta vprašanja)*.

Eden izmed udeležencev je izpostavil zadovoljstvo ob lastnih spremembah *(G060 - Pa tudi videl sem, aha, ok, to mi je ratal, zdaj se pa lahko nekaj novega lotim)* in tudi ob zaznanih spremembah v celotni skupini *(E126 - To je mogoče ta stvar, ki sem jo zadnjič tudi izpostavil, da smo vsi, ki smo hodili sem, res zelo veliko tukaj naredili)*.