

Janek Musek

UVOD.....	2
Razsežja osebnosti in osebnostnega razvoja.....	2
Osebnost.....	2
Vloga in pomen družine.....	2
ŽIVLJENJE KOT PROJEKT.....	3
Oblikovanje osebnosti.....	3
Nov pogled na osebnostni razvoj:.....	3
Življenjske sezone: prehodi in stopnje na življenjski poti:.....	3
Uganka srednjih let.....	4
Vrednote skozi življenje.....	4
Na pragu odraslega sveta.....	4
Podoba mladostništva.....	5

Oblikovanje identitete in samopodobe.....	5
Nove generacije - stari in novi problemi.....	6
Naše vloge in identitete.....	7
Spolna vloga in identiteta.....	8
Generacijske vloge in identitete.....	12
PRIVLAČNOST, LJUBEZEN, PARTNERSTVO.....	13
Medsebojna privlačnost.....	13
Dejavniki in prvine medosebne privlačnosti.....	13
Spolna privlačnost.....	15
Bližina, podobnost in »tisto nekaj«.....	15
Razlage in teorije privlačnosti.....	16
Ljubezen.....	17
Definicija.....	17
Vrste ljubezni.....	17
Psihološke teorije ljubezni.....	19
»Usodna ljubezen«.....	20
Partnerstvo.....	21
Partnerski odnos.....	21
Partnersko shajanje, zmenki in sestanki.....	24
Partnerstvo in navezanost.....	25
Partnerstvo in ljubezensko življenje.....	25
Psihološke razlage partnerstva.....	26
DRUŽINA, VREDNOTE IN SMISEL.....	27
Svet v malem.....	27
Vloga in pomen družine.....	27
2 partnerja + 2 generaciji.....	27
Poroka, zakon, otroci.....	27
Poroka in družinsko življenje.....	27
Ohranjanje in ogrožanje partnerskih in zakonskih vezi.....	30
Družina in vzgoja.....	38
Družina in šola: med uspešnostjo in problemi.....	39
Družina in delo.....	45
Delo, poklic in zaposlitev.....	45
Dileme poklicne vloge in identitete.....	46
Družina – prostor oblikovanja osebnosti in uresničevanja vrednot.....	46
Ambient rasti in razvoja.....	46
Kriza v družini?.....	47
Kvazi družine: alternative družinskega življenja.....	47
Družinske vrednote – zakon in družina kot vrednota.....	47
Vrhunstvo družinskih vrednot.....	48
Kriza družine in kriza smisla.....	48
Perspektive družinskega življenja.....	48

UVOD

Razsežja osebnosti in osebnostnega razvoja

Osebnost

Osebnost je celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Osebnost se po načinu bivanja loči od drugih bitij.

V osebnosti poznamo tri dimenzije:

➤ Biološke

Nagonski motivi za ohranjanje posameznika. To so biološko in nagonsko zadovoljujoče potrebe.

➤ Družbene

Motivi, ki regulirajo odnose z drugimi in socialno sožitje. To so socialni motivi in družbena morala.

➤ Duhovne

Motivi, ki urejajo človekovo osebnost in duhovno rast, samouresničevanje in iskanje smisla. To so duhovni ideali in vrednote.

Skozi duhovno dimenzijo doživljamo sebe in druge v luči naših vrednot, naših ciljev in idealov. Šele s to dimenzijo je izpolnjena človekova narava. Doživljanje smiselnosti življenja je predpostavka človekove sreče.

Vse tri dimenzije so zelo pomembne, saj osebnost vedno deluje kot celota. Brez narave in družbe ni obstoja in ne osebnosti. Predvsem pa brez duhovnosti ni osebnosti.

Vloga in pomen družine

V osebnostnem razvoju oblikuje posameznik zavest o sebi, samopodobo in identiteto. Vse se dogaja v družbi, najpomembnejša je družina. Družina je temeljni posrednik človekovega obstoja. Brez družine človek ne bi biološko obstajal. Družina je v vseh kulturah svetinja, je družba v malem. Od odnosov do vlog in do oblikovanja osebnosti – bolj kot kjerkoli drugje. Motenost družinskih odnosov najbolj vpliva na psihološke probleme, šolski uspeh, nasilje, agresivnost, alkoholizem, droge in samomorilnost. Družina daje največji smisel življenju, to pa zelo potrebujemo. V družini se razvijajo vse tri dimenzije.

V sodobnem času družinske vrednote spet pridobivajo na pomenu.

ŽIVLJENJE KOT PROJEKT

Oblikovanje osebnosti

Nov pogled na osebnostni razvoj:

V starih teorijah je bilo čudno, če je bila odraslost vključena v razvojne teorije. Po takratnem mišljenju se v odraslosti naj ne bi spreminjali. Ampak spreminjamo se. Govorimo o razvojnih stopnjah in prehodih v odraslosti. Predvsem : nova poroka, nov poklic, ...

Življenjske sezone: prehodi in stopnje na življenjski poti:

Najbolj znan je Levinsonov model, ampak naj bi bil bolj za moške in predvsem za srednji sloj, kajti ženske imajo okoli 30. leta problem izbire otrok ali kariera, kar v Levinsonovem modelu ni vidno. Levinson govori o štirih prehodih in štirih ustalitvah.

- o Zgodnja odrasla doba (prehod 17 do 22, ustalitev 22 do 28) V prehodu človek preživi adolescenco in opravi prve pomembne odločitve glede odraslega življenja. Ob ustalitvi začne odločati o svojem delu, partnerstvu, odnosih, vrednotah in življenjskem slogu.
- o Mlajše odraslo obdobje (28 do 33 - prehod, 33 do 40 – ustalitev) Ob prehodu človek vzpostavi temeljne vzorce za odraslo življenje, ki temeljijo na boljšem poznavanju sebe. Človek lahko spremeni nekatere prejšnje izbire in odločitve. Ob ustalitvi ustvari stabilno življenjsko strukturo, položaj v družbi in stabilne odnose v družini.
- o Srednja doba (prehod 40 do 45, ustalitev 45 do 50) V prehodu lahko nastopi kriza srednjih let, ki je ponovna proučitev življenjskih ciljev in vrednot. Posameznik ocenjuje svoje življenje, presoja izpolnjenost lastnih talentov in ciljev. Pri večini je to doba stabilizacije. Človek ob vstopu v srednjo odraslost se mora posvetiti novim pomembnim ciljem in prilagoditi spremembam. Npr. odhod otrok.
- o Zrela doba (prehod 50 do 55, ustalitev 55 do 60) Ob prehodu se lahko spet pojavi kritično presojanje lastnega življenja, kriza lahko nastopi predvsem pri tistih, ki niso imeli kritičnih obdobj prej. V obdobju zrele odraslosti navadno začnejo ljudje oblikovati novo življenjsko strukturo. Za mnoge je to doba izpolnitve in zadovoljstva, medtem ko je pri nekaterih doživljanje bolj negativno.

Torej je skupaj 8 obdobj, 4 prehodi in 4 ustalitve.

Drug raziskovalec odraslega razvoja, Gould, poudarja niz transformacij v zavestnem doživljanju in presojanju o tem kako vidi sebe. Spreminja pogled nase in integrira izkustvo. Njegov model je portret treh stopenj.

- o 16 do 22 let – glavna naloga človeka je ločitev od staršev in prilagoditev novim zahtevam in odgovornostim, ki so posledica ločitve. Bistven je prehod od doživljanja odvisnosti, ko vselej nekdo skrbi za nas, k neodvisnosti in odgovornosti zase.
- o 22 do 28 let – posameznik postane kompetenten za vlogo odraslega človeka, uči se razvijati lastno samostojnost kot nekdo, ki ni več otrok.

- o 28 do 34 let – poglobi in razširi se poznavanje samega sebe, tudi tistih vidikov lastne narave, na katere prej nismo bili pozorni.
- o 34 do 45 let – nov pogled na sebe, svet in življenje, se oblikuje na podlagi spoznanja, da nismo neminljivi, da življenje ne bo trajalo večno; perspektiva minljivosti in zaključevanja npr. kariera, postane psihološka realnost.

Uganka srednjih let

Od 40 let do 50, naredimo življenjsko bilanco. Ugotovimo, da ne bomo več mladi. Bilanca nam pove, ali smo zadovoljni s tem kar smo dosegli ali ne. Tisti, ki niso zadovoljni, padejo v krizo srednjih let. Če nismo izpolnili idealov iz mladosti in nimamo več časa, da bi jih, nastopi druga puberteta. Tisti, ki so z življenjem zadovoljni, vidijo perspektivo, ki jih sili k spremembam v smislu osebnostne rasti in poseganja po novih izkustvih. Nekateri psihologi menijo, da je kriza srednjih let manj pogosta, kot je mišljeno. Brim pravi, da se takrat človek spremeni ter doseže položaj, ker si to lahko privoščiti. Prej ga je omejevala družina, služba.

Po Jungu je to prelomno obdobje, razvoj se obrne na duhovno plat in samouresničitev. Ljudje se obrnejo k družini, morali itd. Po Vaillantu začnejo bolj ceniti družino kot pa moč in prestiž. V naši kulturi je najbolj cenjena mladost, v nekaterih kulturah pa starost, torej tam verjetno ne pride do krize – Indijanci.

Vrednote skozi življenje

Človekov vrednostni univerzum: kategorije vrednot

Življenjski cilji in vrednote se pojavijo v otroštvu, še trdneje se uveljavijo v adolescenci. Oblikujejo se vse življenje in so merilo, s katerim ocenjujemo svoje vedenje in ravnanje drugih. Z njimi tudi dolgoročno načrtujemo življenje (partner, služba...)

Vsak človek ima svojo razporeditev vrednot, ki se merijo z lestvicami, ena takšna je MLV.

Vse vrednote lahko razporedimo v dve skupini. Dionizične in apolonske. Nadalje se dionizične delijo na hedonske, ki so čutne (zabava, prosti čas, spolnost, šport, hrana...) in zdravstvene (počitek, varnost, zdravje) in potenčne, ki so statusne (moč, denar, poklic, politični uspeh, privlačnost..) in patriotske (ljubezen do domovine in narodni ponos). Apolonske lahko delimo na moralne in izpolnitvene. Pod moralne spadajo demokratične (nacionalna enakopravnost, mir, solidarnost, pravica...), socialne (razumevanje s partnerjem, družinska sreča, otroci, ljubezen) in tradicionalni etos (moralna, poštenje, vera), izpolnitvene pa delimo na kulturne (ustvarjalnost, lepota, narava, samoizpolnitev) in spoznavne (resnica, modrost, upanje, red).

Razvojnna hierarhija vrednot

Življenjski cilji, vrednote in ideali so med najbolj trajnimi in nespremenljivimi pojavi v psihologiji. So stalnice. Spreminjajo se le delno.

Ob osebnostni rasti gredo skozi vse skupine vrednot. Najprej pridejo na vrsto hedonske, kasneje vrednote za doseganje in moč – statusne, naslednje so moralne in etične – dolžnost in odgovornost, in zadnje ustvarjalne, uresničevalne – osebnostna rast, izpolnitve. Tekom življenja dionizične vrednote padajo in apolonske rastejo.

Na pragu odraslega sveta

Otroštvo je pomembno in nepozabno obdobje življenja. Najstništvo in mladostništvo pa je tisto obdobje, ki posreduje med njim in odraslostjo.

Podoba mladostništva

Mladostništvo, adolescenca je obdobje, ki za vsakega posameznika pomeni prehod med dvema svetoma, iz otroškega v svet odraslih.

V našem kulturnem krogu smo navajeni videti v mladostništvu obdobje nestabilnosti (mladostnik je labilen, pada iz ene v drugo emocionalno krizo, odklanja avtoriteto staršev, ustvarja probleme sebi in drugim).

Psiholog **Staley Hall** je dejal, da se v osebni razvoju (ontogenezi) posameznika ponavlja razvoj celotne človeške vrste (filogeneza). Najstništvo naj bi s svojo čustveno labilnostjo in uporništvom spominjalo na zgodnja, barbarska obdobja človeške evolucije.

Kritičnost mladostništva so že v preteklosti povezovali z biološkimi dejavniki. Mladostništvo sledi puberteti, dobi pospešenega dozorevanja, ko se pojavijo pomembne telesne, hormonske in druge fiziološke spremembe, spremembe v telesu in sekundarni spolni znaki. Ti lahko povzročijo strese in čustveno nestabilnost, tesnobo in napetost, vse to pa povečuje verjetnost za konflikte in spopade z avtoriteto. **Alfred Adler** je opozarjal na probleme, ki jih povzroča občutje manjvrednosti. V dobi mladostništva smo zelo občutljivi na primerjave z drugimi- pri sebi opažamo veliko sprememb in nehote postanemo zelo samoopazujoči. Hitro zaznamo kakšno pomanjkljivost. To so lastnosti, ki bi jih po veljavnih merilih morali imeti, in jih opažamo pri vrstnikih, sami pa jih nimamo.

Po **Petersenu in Crockettu** (1985) so mladostniki še zlasti občutljivi na značilnosti, ki jih opažajo kot nestandardne, odklonske (deviantne). Avtorja zagovarjata *hipotezo o odklonskosti* (deviantnosti), po kateri samo dozorevanje ne predstavlja problema, pač pa pomembno posameznikovo občutje, da se v neki značilnosti bistveno razlikuje od vrstnikov, da nekako ni pravi.

Nekateri pomembni psihologi pa so podvomili v *viharniški model mladostništva*. Ameriški psiholog **Bandura** je že leta 1972 zamenjal množično pojavljanje opozicionalnosti, uporništvu in sovražnosti. Veliko najstnikov je ugotovilo, da so prav v tem obdobju dosegli boljše odnose s starši in večje medsebojno zaupanje. Poleg tega je ugotavljal, da obstajajo zelo zmotna prepričanja o nekritičnosti mladostnikov. Njegove raziskave so pokazale, da mladostniki zelo kritično izbirajo svoje vrstniške skupine in vzorniške modele.

Musgrove (1963) je ugotavljal, da postopno razhajanje s svetom odraslih ne vodi mladostnikov avtomatično k temu, da oblikujejo vrednote in identitete, ki bi jih v nasprotju s pričakovanji in normami odraslega sveta in staršev. Največ mladostnikov želi usvojiti vrednote odrasle populacije in se tako usposobiti za polnejšo udeležbo v svetu odraslih.

Tudi **Coleman in Hendry** (1990) ugotavljata, da viharniški model velja le za manjšino mladostnikov. Problemom kot so uporništvu, opozicionalnost, revolucionarnost, zavračanje norm, nasilje; gre predpisati drugim dejavnikom. Najbolj pogosto so posledica motenih odnosov v družini.

Oblikovanje identitete in samopodobe

Po **Enriku H. Eriksonu** (1968) je možno gledati na osebni razvoj skozi optiko razvoja posameznikove identitete. Za vsako stopnjo tega razvoja je značilna samopodoba, ki se oblikuje pod vplivom posameznikovih osebnih in medsebojnih izkušenj (stopnja psihosocialnega razvoja). Zato se na vsaki stopnji pojavi značilna identiteta in samopodoba: je izid razrešitve temeljnih psihičnih soočenj, problemov in konfliktov prejšnje stopnje, izzid tega kar je Erikson imenoval identitetna kriza. Od razrešitve identitetne krize in iz nje izvirajoče identitete je odvisno, kako uspešno bo potekal osebni razvoj v naslednjih fazah. Mladostništvo je stopnja, kjer je oblikovanje identitete posebno pomembno in je podvrženo posebno pomembnim pretresom in dilemam.

Identitetna zmedenost grozi posamezniku predvsem na treh področjih: na področju intimnosti in partnerstva, na področju časovne perspektive (zmožnost planiranja prihodnosti) in na področju delavnosti.

Zelo pomembna prvina identitetne zmedenosti je negativna identiteta. Mladostnik čuti potrebo po oblikovanju lastne, neodvisne in drugačne samopodobe. Toda ni tako preprosto oblikovati lastno, drugačno pozitivno identiteto. Razmeroma lahko pa je oblikovati negativno identiteto, ki temelji na normah in vrednotah, ravno nasprotnih tem, ki jih zahteva okolje. Negativna identiteta je zgolj negativni odsev identitetnih pričakovanj drugih.

Toda negativna identiteta nikoli ne vodi do jasne in zadovoljive samopodobe, ki bi jo lahko posameznik v globini sprejel kot pristno, torej zares svojo.

Pri vzpostavljanju lastne identitete je važno, da se o sebi in svojih vlogah ne odločamo na podlagi tega, kar od nas hočejo drugi, niti na podlagi tega, kako reagiramo sami na njihova hotenja. Važno je, da izberemo lastno identiteto na osnovi lastnih želja, sposobnosti, talentov in drugih značilnosti. Toda ne moremo ustvariti identitete, ki bi bila res v vseh pogledih izvirna in drugačna. Normalno je, da smo si v mnogih pogledih podobni.

Marcia govori o štirih tipih identitetnega statusa;

TIPI IDENTITETNEGA STATUSA	ZNAČILNOSTI IN OPIS STATUSA	DIMENZIJE STATUSA
1. Zmedena identiteta	Posameznik še ni odločen glede svoje prihodnje identitete in ni videti, da bi se to kmalu zgodilo	Nizka odločenost, nizka eksploracija
2. Vnaprej sprejeta identiteta, sprejeta prevzeta identiteta	Posameznik ni prešel kritične faze, je pa kljub temu izoblikoval identiteto na pobudo in z odločanjem drugih	Visoka odločenost, nizka eksploracija
3. Identitetni moratorij	Posameznik je v krizi in aktivno išče svojo identiteto znotaj niza alternativ	Nizka odločenost, visoka eksploracija
4. Dovršena identiteta	Uspešna razrešitev krize, posameznik je med kombiniranjem alternativ prišel po lastnem odločanju do jasne samopodobe in je trdno odločen glede svojih vlog, ciljev in nazoru	Visoka odločenost, visoka eksploracija

Vse štiri tipe lahko opredelimo z dvema značilnima dimenzijama; *zavezanost ali odločenost* in pomeni izoblikovanje identitetnih občutji ter *identitetno raziskovanje*, eksploracija- iskanje in eksperimentiranje z identitetnimi vsebinami.

Nove generacije - stari in novi problemi

V novejšem času vzbujajo zaskrbljenost nekateri pojavi, ki nekoč niso bili značilni za mlade generacije;

- nasilje in samomorilnost; starostne meje se pomikajo navzdol
- uživanje drog in odvisnost

- spolnost – kako naj mladi spolnost asimilirajo na način, ki bo ohranil njeno dostojanstvo in hkrati naravnost. Poleg tega pa tudi kako naj se soočijo z negativnimi posledicami kot so spolno nasilje in bolezni. Vse te kategorije so povezane med seboj.

Pojavi se vprašanje zakaj nekateri negativni pojavi med mladimi tako alarmantno naraščajo?

Način modernega človeka je tak, da posredno in neposredno spodbuja te pojave;

- nestabilnost družin in družinskih odnosov
- povečana zaposlenost staršev in s tem povezano zanemarjanje stikov z otroki. Tako se poveča odvisnost od vrstnikov. Ta odvisnost je dobra le, če dopolnjuje pomembno vlogo staršev. Tako se poveča možnost, da posameznik prevzame oblike obnašanja, ki jih goji vrstniška skupina.
- Tehnični čut je izrinil čut za človeka. Ljudje jemljejo drug drugega brezosebno, kot stvar ali sredstvo. Spolno nasilje, spolni ekscesi, uživanje drog postane nekaj normalnega.

Starši so tisti, ki lahko vplivajo na agresivnost svojih otrok s tem, da jih usmerjajo na druge poti.

- vpliv medijev- največ nasilja v filmih in na televiziji, to sta dva medija, ki najbolj spodbujata k posnemanju. Opazovanje nasilja spodbuja nasilje.
- Današnje generacije so bolj usmerjene k dejanjem, kot k domišljiskem in miselnem razpletanju in predelovanju konfliktnih izkušenj

Na mladostnika vpliva tudi okolje. Po **Lernerju** lahko govorimo o *treh vidikih interakcije mladostnika z njegovim okoljem*;

**TIPI INTERAKCIJE
STIMULACIJA DRUGIH**

PREDELAVA INFORMACIJ

AKTIVNA VLOGA V ŽIVLČJENJU

ZNAČILNOSTI INTERAKCIJE

Mladostnik spodbuja različna odzivanja drugih

Pridobiva informacije na podlagi obnašanja drugih, jih osmišlja in po svojem lasnem razumevanju prilagaja svoje obnašanje

Izbira, oblikuje dogajanje v svojem okolju; se odloča o stvareh, do katerih mu je

Po *fokalni teoriji*, **Coleman**, se mladostniki osredotočajo na različne vidike sprememb v različnih časih; ko razrešijo eno problematiko, se ta umakne v ozadje in preusmerijo se k izzivom, ki v tem trenutku postanejo najpomembnejši. Stari problemi nimajo več prioritete.

Največ težav imajo tisti mladostniki, ki se morajo spopasti z nakopičenimi problemi.

Naše vloge in identitete

Samopodoba in identiteta predstavljata osrednjo duševno strukturo osebnosti (kar imenujemo jaz). Samopodoba je celota informacij, znanj, predstav, ocen, čustev in vrednotenj o nas samih, je celota, ki je na poseben način organizirana v našem spominu.

Podoba, ki jo oblikujemo in nato vzdržujemo o sebi, je pomembna zlasti zato, ker vpliva na naše obnašanje (upravljaljska, menedžerska funkcija samopodobe).

Podoba o sebi je nekak notranji kriterij, ki uravnava naše delovanje. Temeljno načelo tega uravnavanja je težnja po vzdrževanju relativno visoke ravni samovrednotenja. V naši duševnosti potekajo primerjave aktualnih informacij o sebi in našem ravnanju s kriteriji, ki jih zahteva samopodoba. Od izidov teh primerjav je odvisno ravnanje, ki nam omogočajo vzdrževanje relativno visokega samovrednotenja.

Najpomembnejše informacije, ki jih vpletamo v našo samopodobo, so predvsem tiste, ki so del predpisanih obrazcev, ki jih kulturna tradicija terja za posameznikovo samopodobo.

Sweder (1982) navaja 10 poglavitnih nalog, ki so postavljene pred našo socialno samopodobo:

1. *razmejitev med jazom in nejazom; kaj sodi v okvir jaza in kaj ne, kje so meje jaza*
2. *spolna identiteta; kaj pomeni biti ženska in kaj moški, kaj je ženski in kaj moški jaz*
3. *ločevanje zrele in nezrele samopodobe; kaj je zrelo in kaj otročje*
4. *rodna in sorodstvena identiteta; kdo je moje vrste in kdo ne; kam spadam, s kom si delim rod?*
5. *etnična identiteta; kateri skupnosti pripadam, kateremu narodu, kakšna je njegova pot?*
6. *hierarhični položaj; zakaj imajo nekateri višji, drugi nižji položaj; eni več eni manj bremen oz. brez privilegijev; kje je moje mesto?*
7. *človečanska identiteta; kaj je človeško in kaj živalsko?*
8. *avtonomija; sem neodvisen, odvisen, soodvisen?*
9. *skupinski položaj; kaj sam hočem in kaj drugi hočejo, da počnem?*
10. *osebna varnost: kako doseči sožitje z drugimi in preprečiti 'boj vseh proti vsem'?*

Posameznik si mora ustvariti samopodobo, s katero bo rešil vse te naloge. V teku socializacije mu pomembne druge osebe pomagajo, da si ustvari svoje glavne identitete, ki zadevajo najpomembnejše vloge ter identifikacije v življenju posameznika- spolna identiteta, generacijska identiteta, družinska identiteta, poklicna identiteta, narodnostna identiteta. Najpomembnejši sta spolna identiteta in spolna vloga.

Spolna vloga in identiteta

Najbolj temeljne razlike med moškim in žensko so biološke, naravne; razlikujejo se pa tudi odvisno od družbe, kulture kateri pripadajo. Eden izmed takih pokazateljev je oblačilo.

Toda v našem času se v razvitem svetu pojavlja močna težnja po spreminjanju klasičnih, tradicionalnih razlik v obnašanju moških in žensk.

Tradicionalna podoba se danes temeljito preobraža s tem tudi tradicionalne spolne vloge, tako marsikje komaj še veljajo. Najpomembnejša razlika je ta, da ženske niso več ekonomsko odvisne od moških.

Toda med ženskami in moškimi obstajajo naravne razlike, ki jih morata na nek način upoštevati tudi kultura in vzgoja.

Razlike med moškimi in ženskami

Številne razlike med spoloma obstajajo v telesnih in motoričnih sposobnostih.

Kakih posebnih razlik med spoloma v inteligentnosti (splošni umski sposobnosti) ni. Pri posameznih sestavinah inteligentnosti pa so razlike.

- moški dosežajo boljše rezultate na matematičnem področju-boljši na naravoslovnih in tehničnih šolah in fakultetah
- učenke so bolj uspešne v osnovni in srednji šoli- večje besedne sposobnosti in delovne navade

Razlike med spoloma obstajajo že pri najbolj temeljnih dimenzijah osebnosti. Angleški psiholog **Eysenck** je opisal 3 take dimenzije:

1. *introvertnost- ektravertnost*
2. *čustvena labilnost- čustvena stabilnost (nevroticizem- nenevroticizem)*
3. *'trd' moški značaj proti mehkeemu, blagemu (psihotocizem- nepsihotocizem)*

Moški so v povprečju za spoznanje bolj ekstravertni. To je v nasprotju z pogostim mnenjem, da so ženske bolj družabniške kot moški, toda se ujema z dejstvom, da so ženske nekoliko bolj usmerjene v svoj subjektivni, doživljajski svet.

Ženske se bistveno bolj nagibajo k čustveni labilnosti- tradicionalne predstave, da so ženske bolj občutljive, čustvene, ranljive..

Psihoticizem je najbolj izrazit pri mlajših in srednje starih osebah; s starostjo postanemo vsi manj drzni, dominantni, agresivni in pustolovski.

Nekatere značilnosti žensk v primerjavi z moškimi: nežne, blage, sentimentalne, občutljive, submisivne, konservativne, več občutja krivde in več depresivnosti, rafinirane, tople, prijazne, odprte, plahe, napete in nesproščene, zaupljive, bolj odvisne od drugih..

Najbolj očitne razlike med spoloma so pri agresivnosti.

Ženske so bolj uspešne pri nebesednem sporazumevanju.

Med spoloma so pomembne razlike tudi v motivacije in vrednotah. Pri moških je opaziti večjo usmerjenost k dominiranju, agresivnosti, neodvisnosti, izrazitejši spolni interes in močnejšo motivacijo k storilnosti. Pri ženskah pa so bolj podarjeni socialni motivi (navезanost, dajanje in iskanje pomoči), težnja po prilagajanju in podrejanju ter pripravljenosti sprejeti krivdo.

Posameznikove vrednote so tudi pod velikim vplivom vrednostnega sistema, ki obstaja v njegovi kulturi in tradiciji.

Za vrednostno usmerjenost žensk je značilno večje poudarjanje socialnih, pa tudi notranje osebnih in emotivno doživljajskih vrednost. Pri moških pa je bolj v ospredju hedonska, materialna in čutno nagonna vrednostna usmerjenost, pa tudi višje vrednotenje dela, ustvarjanja, napredka.

Izvor spolnih razlik; narava ali kultura?

Osebnostne razlike med spoloma so prvič odraz naravnih, bioloških razlik med moškimi in ženskami, drugič odraz v teku socializacije in kulturnega učenja pridobljenih vzorcev obnašanj (spolne vloge) in predstav (spolne sheme) ter tretjič, celo odraz svojevrstne interakcije, sovplivanja bioloških in kulturnih razlik.

Spolni "tip": psihološka spolna vloga in identiteta

- V vsaki skupnosti morajo posamezniki sprejeti obnašanja, stališča in interese, ki jih skupnost predvideva za določen položaj in značilnosti posameznikov.

Socialni psihologi poimenujejo **družbene vloge** kot splet različnih obnašanj, stališč, interesov, ki ustrezajo določenemu družbenemu položaju.

- Družbene vloge so zelo različne, izoblikovane so npr. **glede na spol, starost, družinski položaj, poklic, družbeno in politično funkcijo** itd. V družbi se pričakuje, da se bodo ženske obnašale drugače kot moški, uradniki drugače kot delavci, znanstveniki drugače kot umetniki idr. Celostnih vzorcev oz. vlog socialnega ravnanja je izredno veliko in vsak posameznik jih mora prejeti kar lepo število.

- V svojem razvoju se posameznik uči sprejemati in izpolnjevati najrazličnejše vloge (uči se tudi razlikovati med temi vlogami, npr: že otroci znajo v igri menjavati vloge – igrajo se 'mamico in otroke', 'policiste in lopove' itd.)

□ posameznikova osebnost ni zgolj avtomatizem, sestavljen iz samih naučenih vlog, ena značilnost osebnosti je tudi **zmožnost izbiranja, spreminjanja in menjave vlog.**

→ še pomembnejša značilnost je **zmožnost, da si sama ustvarja in oblikuje nove vloge**

Posameznik si izoblikuje predstavo o tem, kakšen je in kakšen naj bo → oblikuje si svojo lastno **identiteto**, podobo samega sebe, s katero se istoveti in ji skuša ostati zvest.

↓

Del te celovite identitete sestavljajo **naučene in sprejete socialne vloge (socialna identiteta)**, pomemben del izvira iz osebnih, individualnih zahtev in izkušenj (**osebna in privatna identiteta**)

Spolna pripadnost je med prvimi znaki, s katerimi identificiramo drug drugega. Jasna spolna identiteta in spolna vloga posameznika nam omogočata takšno identifikacijo..

Spolna vloga = sklop obnašanj, stališč in interesov, ki jih v določeni družbi (kulturi) pripisujemo pripadnikom enega ali drugega spola kot primerne ali ustrezne. Spolne vloge poznamo v vseh kulturah, dobah in civilizacijah. Pogosto jih lahko prepoznamo že po spolnih stereotipih.

Nekateri pogostejši spolni stereotipi

VELJAJO ZA MOŠKE

agresivnost
dominantnost
Manjša čustvenost
Neodvisnost
Nesugestibilnost
Aktivnost
Logičnost, racionalnost
Usmerjenost v okolje in poklic
Čustveno manj občutljivi in ranljivi
Odločnost
Se jim težko izvabi solze
Ne skrbijo za videz
Manj zgovorni
Brezobzirnost, netaktnost
Trdota, ostrina, grobost
Manj sočutje in empatije
Pustolovski, manj se ozirajo na nevarnosti
Manjše krize jih ne vznemirijo

VELJAJO ZA ŽENSKE

Neagresivnost
Podredljivost
Večja čustvenost
Odvisnost
Sugestibilnost
Pasivnost
Intuicija, iracionalnost, instinkt
Usmerjenost na dom in družino
Čustvena občutljivost in ranljivost
Neodločnost
Se jim zlahka izvabi solze
Skrbijo za videz
Bolj zgovorne
Obzirnost, taktnost
Blagost, milina, nežnost
Več sočutja in empatije
Bolj si želijo varnosti, so manj pustolovske
Manjše krize jih bolj vznemirijo

Samopodoba in identiteta zajemata celoto predstav, mišljenj in vrednotenj, ki jih nekdo ustvari o samem sebi in s katerimi **identificira svojo lastno osebnost**, svoj »jaz«.

● Pomemben del posameznikove identitete je njegova **spolna identiteta**, niz predstav, pojmovanj in vrednotenj, ki jih ima o sebi kot pripadniku določenega spola in o svoji vlogi v zvezi s tem.

Spolna identiteta se začne oblikovati že zgodaj v otroštvu, z zavestjo posameznika, da je ženska ali moški – pozneje se pod vplivom socializacije in izkušenj spolna identiteta oblikuje naprej. Mnogi menijo, da lahko težave pri oblikovanju jasne spolne identitete povzročajo probleme pri navezovanju stikov s partnerji nasprotnega spola.

Spolna shema = ena od spoznavnih (kognitivnih) shem, ki si jih ustvarjamo v svojem življenju. To so predstave in pojmovanja, ki jih nekdo oblikuje o sebi kot moškem ali ženski.

Spreminjanje spolnih vlog v sodobnem svetu

Spolne vloge niso nespremenljive, čeprav so dokaj stabilno zasidrane v celotni kulturni skupnosti. Sodobni čas kaže, da se spreminjajo celo tradicionalne vloge – v 19. stoletju se je

začel proces, v katerem so ženske prevzemale določene poklicne in družbene vloge, ki so prej bili izključno moški.

Tudi pri moških se pojavlja bistveno več obnašanj, ki so bila del tradicionalne ženske spolne vloge. Ves ta proces je morda v največji meri posledica dejstva, da so ženske prvič po stoletjih izenačene z moškimi, kar zadeva njihovo ekonomsko neodvisnost → to dejstvo vpliva na spreminjanje spolnih shem in spolnih vlog.

Moškost, ženskost in psihološka androginiteta

Poznamo tipično "moško" obnašanje (npr. drznost, domiselnost, samostojnost) in pa tipično "žensko" obnašanje. Psihologi so pred časom začeli ugotavljati, da so posamezniki s kombinacijo ženskega in moškega obnašanja bližje osebnostni zrelosti in življenjskemu zadovoljstvu. Ameriška psihologinja Sandra L. Bem (1974, 1976) je tak »mešani« **tip spolne vloge** označila kot **androgini** (iz grškega aner = moški, in gyne = ženska).

Tipi spolnih vlog po Bemovi

TIP SPOLNE VLOGE

maskuliniteta

femininiteta

androginiteta (psihološka androginiteta)

nediferenciranost

ZNAČILNOSTI TIPA

Posameznik ima izražene lastnosti, ki se ujemajo s tradicionalno moško vlogo

Posameznik ima izražene lastnosti, ki se ujemajo s tradicionalno žensko vlogo

Posameznik ima izražene tako tipično moške kot tudi tipično ženske lastnosti

Posameznik nima dobro izraženih niti ženskih, niti moških lastnosti

V razvitem svetu se pojavlja vse več odklanjanja togih in stereotipnih spolnih vlog, zato psihološka androginiteta postaja ena izmed značilnosti spolnih vlogovnih vzorcev sodobne razvite družbe.

Perspektive odnosov med spoloma

Spreminjanje tradicionalnih spolnih vlog poraja vrsto vprašanj – o tem je že leta 1935 pisala znamenita antropologinja Margaret Mead. Po njenih raziskavah najdemo vse možne kombinacije spolnih vlog, čeprav pri večini kultur prevladuje vzorec, ki je značilen tudi za tradicionalno zahodno kulturo.

- So pa tudi kulture, kjer razlike v spolnih vlogah niso tako izrazite (npr. Arapeši bi lahko bili primer žensko usmerjene kulture, ker so tako moški kot ženske nežni, topli, neagresivni in zaupljivi; Mundugumori bi lahko bili primer moško usmerjene kulture, ker so vsi zelo nasilni, tekmovalni, maščevalni in spolno agresivni), obstajajo tudi kulture, kjer so spolne vloge nekako obrnjene (pleme Čambuli – ženske so dominantne, odgovorne, opravljajo težka dela, moški pa čustveni, odvisni, imajo manj odgovornosti).

- Trend vlogovne preobrazbe v razvitem zahodnem svetu je psihološka androginiteta.

Rahljanje togih spolnih vlog je razumljivo in pričakovano → saj večina opravil v razvitem svetu ne zahteva posebne fizične moči ali hitrosti, tako da jih lahko opravljajo tako ženske kot moški. Ženske bistveno manj rojevajo in dojijo

- Raziskovalci imajo o tem preobrazbenem procesu različna mnenja – ozka in toga spolna vloga ogroža celovit osebnostni razvoj, ker onemogoča posamezniku razviti vse svoje potenciale. Odreči se mora vsemu, kar se ne ujema s sprejeto spolno vlogo; odkloniti mora neko obnašanje ali celo poklic, češ, da je preveč "nemoški" ali pa preveč "neženski".

Obnašanje, ki ni preveč togo moško ali žensko, danes ocenjujemo kot bolj zrelo – tudi osebe, ki niso pretoge v svojih spolnih vlogah, so bolj zadovoljne z življenjem, imajo manj težav...

Generacijske vloge in identitete

Spolna vloga je med tistimi sestavinami naše identitete in samopodobe, ki najbolj vplivajo na obnašanje in življenje posameznika, druga pomembna vloga pa je **generacijska vloga**. Na **generacijskem prenosu temelji človekov obstoj**, razvoj in na njem temelji tudi vsa kultura. Tekom življenja se pojavimo v dveh generacijskih vlogah in identitetah, najprej kot mlada generacija (otroci svojih staršev) in nato kot starejša generacija (starši svojih otrok).

Med dvema generacijama

- Iskanje, prevzemanje in spreminjanje vlog, tako spolnih kot generacijskih, je odvisno od kulturnega in zgodovinskega konteksta. V moderni družbi je bolj zahtevno in zapleteno, kot pa v stabilnih družbah. Razmere se iz generacije v generacijo močneje spreminjajo – npr. mladostnik je včasih v obnašanju staršev lahko videl ustrezen in primerljiv model; danes so ti modeli bolj kompleksni in manj pregledni. Mlada generacija se sooča z modeli, ki jih v prejšnji generaciji ni bilo – novе možnosti za poklicno dejavnost, nove oblike partnerskega življenja itd.

- Tako lahko torej **razlikujemo tradicionalne družbe s stabilnimi odnosi, vlogami in identitetami** ter **moderne, dinamične družbe**, kjer so vloge (poklicne, delovne, spolne, generacijske ter celo družinske) veliko *bolj nestalne, spremenljive in prehodne*.

V primerjavi z razvitim svetom in zahodno Evropo je slovenska mlada generacija v še zahtevnejšem položaju → soočajo se z vlogami in nalogami, za katere ni pravih vzorcev v prejšnjem sistemu, ali pa so ti vzorci neustrezni in celo napačni (npr. lastninski odnosi, privatništvo, podjetništvo – vsega tega prej ni bilo, zdaj pa postaja temelj našemu življenju. Podobno je pri načinu šolanja in zaposlovanja. Vse to vnaša v življenje mlade generacije določeno mero nestabilnosti, ki jo je treba obvladati

Generacijski konflikt ali soočanje vrednotnih usmeritev?

Generacijski konflikt ali **generacijski prepad** je pojem, ki pojasnjuje, da se vsaka mlajša generacija obnaša drugače od generacije svojih staršev. Te generacijske razlike v vrednotah so **posledica družbenega razvoja**, ki prinese nove poglede in nova vrednotenja; ali pa pride do premikov v vrednostnih orientacijah v teku življenjskega razvoja.

Generacijske razlike so posledica dejstva, da postane ista generacija v določenem obdobju bolj promoralno usmerjena in se tako sooča z mlajšo, ki je v svojem obdobju po razvojnih zakonitostih drugače usmerjena. Generacijski konflikt se ne omejuje na eno ali dve generaciji, temveč se (po pravilu) **ponavlja pri vsaki**. Generacijski konflikt je podoben konfliktu, ki bi ga imel vsak izmed nas s samim seboj (če bi to bilo možno; npr. petdeset letnik bi se soočil s samim seboj pri osemnajstih ali dvajsetih letih). Pri tem konfliktu gre predvsem za relativne razlike v vrednotnih prioritetah – ampak kljub temu večina mladih vsaj okvirno sprejema vrednotne orientacije svojih staršev.

Čeprav so **vrednote in vrednostni sistemi** spreminjajo, se moramo zavedati, da so med najbolj stabilnimi, doslednimi in zanesljivimi osebnostnimi značilnostmi posameznika.

PRIVLAČNOST, LJUBEZEN, PARTNERSTVO

Medsebojna privlačnost

Moč ljubezni in **moč ponosa** obvladujeta človeško naravo; ti dve sili sta oblikovali razvoj človeških odnosov in celotne človeške družbe. Obe sta človeštvu potrebni, čeprav sta zelo drugačni.

- **Moč ljubezni** oblikuje naše težnje po naklonjenosti, izkazovanju nežnosti in zblíževanju
- **Moč ponosa** oblikuje naša tekmovanja in uveljavljanja.
- **Ljubezen** vodi v zblíževanje in združevanje, v spoštovanje drugih in predanost
- **Ponos** vodi v kosanje, tudi v konflikte ter boj z drugimi.

V ljubezni bi lahko videli najpomembnejši generator vseh človeških združevalnih stremljenj, v ponosu pa generator razdruževalnih stremljenj.

- Krščanska vera postavlja ljubezen na prvo mesto med vsemi človeškimi in duhovnimi vrednotami – **moč ljubezni naj bi bila nad močjo ponosa** (»ljubi tudi svoje sovražnike«)
- Ljubezen se pojavlja v najrazličnejših oblikah. Razlikujemo spolno, heteroseksualno ali homoseksualno partnersko ljubezen, materinsko, altruistično ljubezen itd.

Omejimo se na **medosebno ljubezen**, ki se kaže v odnosih med partnerjema različnih spolov – torej med moškim in žensko.

Medosebna ljubezen = stanje, ko posameznik čuti izjemno simpatijo, naklonjenost in privlačnost do druge osebe, ki ponavadi čuti enako. Gre za pozitivno čustveno in motivacijsko stanje, ki nas osrečuje, če je izpolnjeno.

- **Ljubezen** imamo danes za **temelj partnerstva in družine**. Da pa se dva človeka ljubita, je potrebna visoka stopnja privlačnosti ljubljene osebe.

In kaj je **medosebna privlačnost**? = težnja, da drugo osebo ocenjujemo na pozitiven način. Ta privlačnost pa se močno spreminja glede na jakost; naše obnašanje do drugih je v veliki meri odvisno od tega, kako nam je neka oseba všeč.

Dejavniki in prvine medosebne privlačnosti

- Medosebna privlačnost je izjemno pomembna v življenju posameznika in v medosebnih odnosih posebej. Vsak ve, kdo ga osebno privlači, vendar pa je malo znanja o tem, kateri dejavniki nasploh oblikujejo privlačnost.

Zaznava privlačnosti se oblikuje na podlagi opazovalčevih in opazovančevih značilnostih in njihovega so-vplivanja.

- »Privlačnost je funkcija odnosa med značilnostmi tarčne osebe in značilnostmi opazovalca samega, specifičnih lastnosti in obnašanj tarčne osebe, dražljajskih okoliščin, ki jih ni mogoče prisoditi tarčni osebi in osebnoznih karakteristik opazovalca« (Byrne in Griffitt)

Med **dejavniki**, ki vplivajo na oceno privlačnosti partnerja so med drugim: **telesna privlačnost, osebnostna (značajska) privlačnost in starost**.

- Na splošno bi lahko razdelili značilnosti in dejavnike privlačnosti v 4 velike skupine:
 - značilnosti opazovalca (npr. njegova čustva, razpoloženja)
 - značilnosti opazovane osebe (npr. telesni videz)
 - medosebne značilnosti (npr. medsebojna podobnost)
 - situacijske, ekološke značilnosti (npr. bližina, soseščina).

- Privlačnost deluje kot osebni stereotip ali prototip – če nam je nekdo všeč, bomo nehote verjeli, da so tudi druge njegove lastnosti pozitivne (npr. značaj), pa čeprav niso.

Predstave o tem, kaj je privlačno in kaj ne, so dokaj splošne – v vseh kulturah imamo **razširjene stereotipe privlačnosti**, povsod ocenjujejo kot privlačne in zaželene lastnosti telesno lepoto, zanimivost, toplino, neodvisnost, poštenost ipd. Ti stereotipi navadno povezujejo privlačnost s pozitivnimi lastnostmi.

Obstajajo stari predsodki o tem, da lepota ne pomeni tudi bistrosti – pri ženskah je opaziti težnjo, da bi privlačnejšim ženam pripisali nekaj negativnih lastnosti

Značilnosti opazovalcev

Kljub razširjenim stereotipom je končna sodba o privlačnosti vedno **subjektivna** in **odvisna od posameznika**. Ocene privlačnosti so odvisne že od samih razpoloženj in stanj opazovalcev. Če smo dobro razpoloženi, bomo druge ljudi videli v bolj privlačni luči

- Na oblikovanje vtisa o privlačnosti vplivajo tako **čustveni (emotivni) faktorji**, kot tudi **spoznavni (umski, kognitivni)**.

Ameriški psiholog Clore je razvil model, po katerem je privlačnost odvisna od čustvene vsebine in informacijske vsebine. Čim bolj bodo naša čustva in informacije pozitivne, tem bolj privlačna se nam bo zdela neka oseba in obratno. Če so čustva negativna, informacije pa pozitivne, tedaj bomo do osebe čutili nekakšno privlačnost po dolžnosti.

- Občutje privlačnosti se stopnjuje, če srečamo osebo nasprotnega spola takrat, ko smo fiziološko vznburjeni. Raziskave kažejo, da lahko fiziološka vznburjenost povzroča različne emocije; odvisno od tega, v kakšni situaciji smo vznburjeni (lahko se znajdemo pred osebo, ki nas izziva in bomo zato čutili jezo; lahko pa srečamo osebo, ki nas privlači in bomo zato občutili spolno privlačnost...) vznburjenost lahko poveča že obstoječe občutje privlačnosti in neprivlačnosti.

Telesna privlačnost

Telesna privlačnost in **fizični izgled** sta od nekdaj veljala za pomemben dejavnik pri oblikovanju medosebnih odnosov, prijateljstva in partnerstva in seveda tudi za pomemben dejavnik pri vznburjanju ljubezni in spolne privlačnosti.

- Znani ameriški psiholog Walther Mischel (1986) pravi: »ljudi, ki so fizično privlačnejši, imamo rajši kot one, ki niso in telesno privlačnim prisojamo bolj pozitivne lastnosti kot neprivlačnim«.

- Tudi danes ni pomen telesne privlačnosti nič manj pomemben – mediji nas vsakodnevno bombardirajo z modeli telesne privlačnosti, ki jo naj bi dosegli kot skupek modnega oblačenja, kozmetike, frizure in ličenja.

Telesna privlačnost je nedvomno povezana s spolno privlačnostjo in ima za človeško vrsto temeljni, biološki pomen.

Telesne lastnosti sicer so močan in pomemben vir medosebne privlačnosti, vendar velja to predvsem **za začetno stopnjo navezovanja medosebnih odnosov** – vse bolj pomembni postajajo notranji in osebni faktorji privlačnosti.

- V zadnjih desetletjih psihološkega raziskovanja so zanesljivo potrdili velik vpliv privlačnosti na naše obnašanje. Verjetno je, da **je telesna privlačnost dejavnik**, ki vpliva na izbiro partnerjev, je pa kljub temu malo verjetno, da je to povsem odločilen dejavnik.

Zelo pogosto si izbiramo partnerje, katere dobro poznamo; kljub temu ostaja telesna privlačnost pomemben dejavnik.

- Telesna privlačnost je izvor ti. »učinkov odmevanja« (halo efekt), ko privlačnim osebam nezavedno pripisujemo več verjetnosti, da bodo tudi v drugih pogledih pozitivnejše in privlačnejše. Tudi študije so pokazale, da privlačnejšim osebam prisodimo milejšo kazen (če naredi prekršek), kot telesno neprivlačnim.

Telesno privlačnejšim ljudem ne smemo pripisati negativnih lastnosti samo zato, ker so obdarjeni z lepoto (ali obratno). Privlačnejši ljudje imajo dostikrat težave s tem, da ljudem pokažejo, da so tudi pametni, saj večina ljudi misli, da če je nekdo telesno privlačen, ne potrebuje še pameti.

Spolna privlačnost

- Definicija: posameznikov potencial, da vzbuja spolne želje in spolno vznburjenost pri drugih posameznikih.
- Evolucijski pomen spolne privlačnosti: gre za mehanizme, ki olajšujejo izbor ustreznih spolnih partnerjev.
- Ideali spolne privlačnosti se skozi čas spreminjajo (v preteklosti suha dekleta niso bila privlačna). Kriteriji spolne privlačnosti pa se razlikujejo tudi po kulturah. Spolna privlačnost je vse bolj pomembna in pojavlja se (bolj kot prej) v zavesti človeka. Najverjetneje pa spolni val ne pojenjuje ampak se samo spreminjajo standardi spolnosti in spolne privlačnosti.
- Maskulinitet in femininitet se ne izključujeta. Obstaja precejšen odstotek oseb obeh spolov, ki v svojem obnašanju kažejo tako značilno moške, kot značilno ženske poteze (psihološka androginitet). Podobno obstajajo osebe, ki ne kažejo niti enih niti drugih potez (spolna vlogovna nediferenciranost).
- Tradicionalne spolne vloge v družbi so se bistveno spremenile v zadnjih letih. Mnoge dejavnosti, ki so spolno tipične, se danes ne ocenjujejo več tako.
- Raziskavi Ernulf in Innala sta pokazali, da moške najbolj spolno privlačijo feminine ženske, nato androgine in nazadnje nediferencirane oziroma maskuline. Ženskam pa so najbolj všeč androgini moški, nato feminini(!) in šele nato maskulini, nediferencirani so bili zadnji.
- Weinrich (1987) je ugotavljal, da moški opredeljujejo svojo spolno motivacijo skozi erotične in seksualne želje, ženske pa bolj skozi doživljanje emocionalne privrženosti in zaljubljenosti.
- Telesna privlačnost je glavna komponenta spolne privlačnosti
- Raziskava od White, Fishbein in Rutstein je pokazala, da ob stanju visokega fiziološkega vznburjenja tudi višje ocenjujemo privlačnost osebe (tako privlačne in neprivilčne).

Bližina, podobnost in »tisto nekaj«

Bližina in oddaljenost

- Na privlačnost zelo vpliva bližina (bolj kot so si ljudje blizu, bolj se privlačijo). Zakaj pa je bližina tako pomembna: ena težnja pravi, da si uredimo okolje čim bolj prijazno

in ugodno. Pri tem si prizadevamo, da bi bilo okrog nas toliko več spodbudnih objektov in dražljajev, kolikor bliže so nam. Darley in Berscheidova sta ugotovila, da imamo bolj pozitiven odnos do ljudi, za katere vemo, da bomo z njimi prebili določen čas.

- Domačnost je drugi faktor, ki spodbuja občutje privlačnost.
- Bližina pa ne korelira samo s privlačnostjo in prijateljstvom, ampak tudi z negativnimi odnosi (spori, nasilje).

Podobnost in različnost

Dva nasprotna mnenja:

- Privlačijo se podobni ljudje
- Privlačijo se nasprotja

Vendar večina raziskav potrjuje predvsem, da privlačnost korelira s podobnostjo. Bolj ko za nekoga menimo, da nam je podoben bolj se nam bo zdel privlačen. V raziskavi Griffitt in Veitch se je 13 oseb odločilo za skupno bivanje v zaklonišču. Po nekem času skupnega bivanja so morali med seboj izločevati. Osebe s katerimi bi posamezniki najraje ostali, so vedno bile tiste, katerih stališča so bila najbolj podobna njihovim in izločiti so hoteli tiste, katerih stališča so se najbolj razlikovala od njihovih. Ocena privlačnosti je tem višja, bolj ko se stališča ujemajo. Prijatelji, partnerji in zakonci so si bolj kot naključno izbrani pari podobni tudi glede etnične in rasne pripadnosti, starosti, vere, izobrazbe, vrednot, hobijev pa tudi glede osebnostnih potez. Rushton ugotavlja, da so si zakonski pari genetsko v povprečju bolj podobni kot bi lahko pričakovali po naključnem izboru.

Osebe s nasprotnimi stališči in interesi se sigurno ne privlačijo, ampak je to prej razlog za prepir kot pa za privlačnost. Ustrezna teza, ki pa ni potrjena pa je, da se osebe s različnimi osebnostnimi poteza privlačijo, saj se tako dopolnjujejo.

Značajske in druge osebnostne lastnosti: osebnostno in duhovno sozvočje

Ko gre za to ali se bo odnos ohranil in poglobil, so zelo pomembne osebnostne lastnosti, posebno značajske lastnosti in kompetentnost. Osebnostna in značajska privlačnost ključna lastnost idealnega partnerja. Osebnostno, značajsko in duhovno sorodstvo ali sozvočje je izjemno pomemben dejavnik dolgotrajne privlačnosti(velikokrat se to razvije postopoma).

Razlage in teorije privlačnosti

Kognitivno urejanje in vrednotenje(kategoriziranje)

Kognitivno urejanje je prvinski psihološki mehanizem, ki je usidran v človekovo biološko naravo. Mehanizem ima pomemben prilagoditveni in samoohranjevalni pomen, saj nam omogoča orientacijo v odnosu do ugodnih dražljajev in neugodnih na drugi strani. Ljudi tako razvrstimo v kategorije: osebe kot »dobre« nas privlačijo in osebe kot »slabe« nas odbijajo.

Po Berscheidovi naj bi bila privlačnost posledica takšnega vrednostnega kategoriziranja. Dejavniki, ki spodbujajo privlačnost, naj bi nam olajšali ocenjevanje. Vprašljivo pri tej teoriji je to, kaj v bistvu vzrok in kaj posledica. Bolj se zdi verjetno, da osebo pozitivno ocenjujemo

ker se nam zdi privlačna. Še bolj verjetno pa se zdi, da gre pri privlačnosti in ocenjevanju za dva vidika istega procesa, le da so pri privlačnosti v osredju bolj čustvene prvine, pri ocenjevanju pa miselne.

Ojačevanje

Nekateri raziskovalci menijo, da je privlačnost posledica nakopičenih pozitivnih ojačanj in asociacij. Osebe s katerimi imamo pozitivne izkušnje se nam bodo zdele privlačne. Zelo pomembno pa je tudi okolje v katerem pridobimo te izkušnje. Ojačevanje je pomemben dejavnik tudi v specifičnih situacijah, ko privlačnost do neznanе osebe naraste zaradi njene prisotnosti v situaciji, ki povzroča negativno vzbujenje. Takrat nam ta oseba predstavlja razbremenitev in olajšanje.

Kognitivno sozvočje in samopodoba

Težnja, da bi samega sebe ocenjevali pozitivno, je eden izmed najmočnejših in najbolj temeljnih človekovih motivov (Musek). V skladu s to težnjo je, če pozitivno ocenjujemo nekoga, ki nam je podoben, ne pa tudi, če bi preveč pozitivno ocenjevali nekoga, ki nam ni podoben. To bi bilo tako kot če bi sami sebi dali negativno oceno. Psihološki mehanizem samovrednotenja nam tako avtomatično naredi podobne ljudi bolj privlačne. Podobna stališča ne pomenijo samo ojačitve naših lastnih stališč ampak s tem povečujemo tudi lastno samovrednotenje in samozavest. Leonard je ugotovil, da samo osebe z visokim samospoštovanjem ocenjujejo podobne ljudi kot bolj privlačne. Osebe z nizkim samospoštovanjem ocenjujejo nasprotno kot bolj privlačne ljudi, ki ji niso podobni.

Ljubezen

Ljubezen vidimo kot gonilno silo človekovega zbliževalnega in sploh življenjskega potenciala. Več kot katerokoli drugo doživljanje prispeva k vrednosti posameznikovega življenja, hkrati pa tudi presega meje posameznika.

Definicija

Je psihološka dimenzija, ki se kaže v duševni (čustveni, motivacijski in miselni) obsedenosti z ljubljeno osebo (Thompson in Borrello). Ta dimenzija osrečuje posameznika, ki ljubi, in zahteva izpolnitev v vzajemnem ljubezenskem odnosu. Ljubezen je življenjska razpršenost, ki ima čustvene, razumske, motivacijskem socialne in transcendentalne prvine.

Tri kategorije pogojev za ljubezen (Hatfieldova):

- Prisotnost osebe, ki je potencialni ljubezenski partner (glede na privlačnost, starost,..)
- Kulturno ozadje, ki ceni ljubezen in v katerem se posameznik uči ljubiti ter pričakuje ljubezen
- Fiziološko vzbujenje, ki ga posameznim interpretira kot ljubezensko čustvo

Vrste ljubezni

Freud: je smatral, da je ljubezen izraz spolnega gona. Po njegovem je ljubezen sublimirana oblika spolnosti, torej socialno sprejemljiv način izražanja spolnih želja.

Maslow: poimenuje dve ljubezni. Ena je ljubezen, ki se pogosto pojavlja kot odziv na nezadovoljeno potrebo po pripadnosti, pri njen skuša posameznik s čustvenim navezovanjem na drugo osebo zadovoljiti lastna občutja negotovosti in pomanjkanja. Druga pa je ljubezen,

ki se pojavi pri ljudeh, ki imajo druge potrebe zadovoljene, zato ne povzročajo občutij odvisnosti v odnosu do partnerja, ampak uživanje v medsebojnem sprejemanju in spoštovanju.

Romantična ljubezen

Psiholog Rubin: več postavk, ki vsebujejo značilnosti posameznikovega ljubezenskega doživljanja in obnašanja. V lestvici najdemo predvsem tri sestavine ljubezni:

- Potrebo po povezovanju in odnosnosti
- Podporo in pripravljenost pomagati
- Potrebo po »posedovanju« in izključnosti v odnosu do ljubljene osebe.

Pri ocenjevanju romantičnosti se pojavljajo velike razlike med spoloma. Ženskam se zdijo bolj romantične prvine poroka in družina, moškim pa spolnost.

Strast in partnerstvo

Pri ljubezenskem odnosu so odločilnega pomena čustva in medsebojno sporazumevanje oseb, ki se ljubijo. Elaine Hatfield (prej Walster) in Ellen Berscheid sta govorili predvsem o dveh vrstah ljubezni:

- **Strastna ljubezen** (»passionate love«):

Močna, ekstatična čustva, obsedenost s partnerjem, idealiziranje partnerja, občutenje fiziološkega vzbujenja in partnerjeve spolne privlačnosti, močna želja biti s partnerjem, želja biti ljubljen s strani partnerja.

- **Partnerska/tovariška ljubezen** (»companionate love«):

Globoka, topla, zaupna čustva do partnerja, navezanost, naklonjenost, zaupanje, zvestoba. Oba tipa ljubezni se lahko pojavljata hkrati, nikakor pa to ni nujno.

»Barve ljubezni«: ljubezenski slogi

Oblike (slogi) ljubezni po Leeju (1976):

- **eros** (ljubezen do partnerja, ki ustreza telesnemu idealu; oseba ima pogosto miselno predstavo o tipu ljubezenskega partnerja, ki naj bi ustrezal in ki ga išče; spolnost ponavadi pomembna sestavina)
- **ludus** (igriva, zabavna, tudi manipulatorska oblika ljubezni; odnos je vir zabave in uživanja, pogosto brez globlje navezanosti)
- **storge** (oblika, ki se navadno razvije iz prijateljstva, se pa poglobi v intimnost, ljubezen in tovarštvo)
- **mania** (emocionalno močna ljubezen, vpletena oseba ima značilno posedovalen odnos in je zelo ljubosumna)
- **agape** (nesebična ljubezen, kjer ljubimo drugega, ne da bi pričakovali ali terjali povračilo; dajanje, ki ne pogojuje vračanja)
- **pragma** (praktični slog ljubezni, kjer so objektivne informacije enako pomembne kot čustveni odnos)

Posamezni slogi se ne izključujejo, lahko se zgodi, da se v posameznikovem odnosu mešajo prvine različnih slogov. Lahko se tudi nek slog spremeni in preoblikuje v drugega.

Lee je izdelal tudi poseben vprašalnik, ki meri tip ljubezni pri posamezniku.

Naredili so kar nekaj raziskav z vrstami ljubezni. Ena izmed njih je pokazala, da se tudi motnje v hranjenju povezujejo s stili ljubezni. Te motnje se pogosteje pojavljajo pri ženskah, ki se v ljubezni bolj usmerjajo k igri in posedovalnosti, manj pa pri ženskah, ki se usmerjajo k strastni in partnerski ljubezni.

Psihološke teorije ljubezni

V splošnem bi lahko raziskoval dva pristopa v znanstvenem raziskovanju ljubezni. Prvi je *deduktiven*, teoretsko zasnovan in oblikovan na podlagi specifičnih hipotez (npr. Leejeva tipologija ljubezenskih slogov, Sternbergova teorija ljubezni). Drug pristop pa je *induktiven* in izhaja iz bolj splošnih ter ohlapnih hipotez in poskuša priti do posplošenih dognanj z induktivno analizo opaženih dejstev.

Psihoanalitične in druge motivacijske razlage

V ljubezenskem odnosu se po mnenju psihoanalitikov na nov način kaže vzorec spolne navezanosti in naklonjenosti, ki ga je posameznik v svojem življenju že preizkusil v odnosu do svojega starša nasprotnega spola (»incestni« kompleks Ojdipovega- pri moških ali pa Elektrinega tipa- pri ženskah). Tako ima ljubezen na sebi nekaj »transfernega«, nekaj prvin zgodnjega in zatrtega spolnega odnosa do nasprotno spolnega roditelja. Te prvine se v večji ali manjši meri prenesejo na poznejši ljubezenski odnos. Če so premočne, potem se lahko zgodi, da se ljubezen ne more dobro razvijati.

Nekateri neolitiki niso sprejeli Freudove »trde« različice o ljubezni kot izrazu sublimacije spolnega gona (zmožnost ljubiti in delati je po Freudu določilo življenja normalne odrasle osebe). Menili so, da obstaja poleg čiste spolnosti tudi erotični motiv, ki se kaže kot izražanje nežnosti, simpatije in naklonjenosti drug do drugega.

Raymond B. Cattell (ni psihoanalitično orientiran) govori o dveh pomembnih motivih, ki sta odgovorna za ljubezensko obnašanje: *motiv spolnosti* (vrojen, se izraža v želji po spolnih odnosih) in *sentiment ljubezni* (pridobljen, naučen, se kaže kot želja, da bi dvoril ljubljene osebi).

Maslowa koncepcija ljubezni govori o tem, da se ljubezen lahko pojavi na dveh ravneh motivacije. Pri D-ljubezni poskuša posameznik s čustvenim navezovanjem na drugo osebo zadovoljiti lastna občutja negotovosti in primanjkljaje (potreba ali motiv pomanjkanja). B-ljubezen (ljubezen kot motiv rasti ali bivanja) pa se pojavi pri samoaktualiziranih osebah, ki imajo druge potrebe zadovoljene, zato ne povzroča občutij odvisnosti v odnosu do partnerja, ampak uživanje v medsebojnem prejetanju in spoštovanju.

Sternbergova trikotna teorija ljubezni

Ameriški psiholog Robert J. Sternberg je poskušal zajeti v enoten teoretski okvir vse pomembne dimenzije in vrste ljubezni. Po njegovem obstajajo tri osnovne sestavine oziroma dimenzije ljubezni:

- **intimnost** (pretežno čustvena komponenta; težnja po bližini partnerja, medsebojna povezanost, toplina, odkritost, razumevanje, skrb za partnerja)
- **strastnost** (motivacijska komponenta; zanosna čustvena usmerjenost k partnerju, telesna privlačnost partnerja, želja po zadovoljitvi različnih potreb v odnosu do partnerja)

- **zavezanost/odločenost** (pretežno kognitivna komponenta ljubezni; na nekoga se globoko navežemo, ga ljubimo in z njim ostanemo)

Različni tipi ljubezenskega odnosa se po Sternbergu dajo razložiti kot kombinacije navedenih treh sestavin:

- **ugajanje** (intimnost)- »trdno prijateljstvo«
- **prazna ljubezen** (zavezanost/odločenost)- »odločen, da ljubi«
- **strastna ljubezen/obsedenost** (strastnost)- »ljubezen na prvi pogled«
- **romantična ljubezen** (strastnost+intimnost)- »poletna romanca«
- **tovariška ljubezen** (intimnost+zavezanost)- »stara zakonca«
- **nora/viteška ljubezen** (strastnost+zavezanost)- »donkihotska ljubezen«
- **popolna, konsumativna ljubezen** (intimnost+strastnost+zavezanost)- »popolna ljubezen«

Velikost trikotnika ponazarja moč ljubezni (večja ali manjša jakost posameznih komponent), oblika trikotnika pa uravnoveženost (ljubezen je uravnovežena, če so vse tri sestavine po jakosti izenačene- enakostranični trikotnik).

Ljubezenski odnos se sčasoma spreminja. Strastnost je značilna za zgodnejšo stopnjo ljubezni, navadno kmalu doseže zenit in nato razmeroma hitro upade. Intimnost in zavezanost s časom naraščata, vendar vsaka komponenta malo drugače.

Sternberg (1988) je razvil tudi poseben vprašalnik, ki meri vse tri dimenzije ljubezni (TLS, »Tringular Love Scale«).

»Usodna ljubezen«

Psiholog Tennov (1979) je strastno vseobsegajočo ljubezen tipa Romeo in Julija označil z izrazom »usodna ljubezen«. Pri tej ljubezni je osupljiva prav njena intenzivnost in relativna dolgotrajnost. Intenzivnost usodne ljubezni je vsaj delno posledica neizpoljenih in nezadovoljenih čustvenih in spolnih potreb. Neizpoljenost pa povečuje jakost želje in potrebe. In prav dejstvo, da do izpolnitve in zadovoljitve ne pride, povzroča trajnost usodne ljubezni. Po Tennovu lahko usodna ljubezen traja le, če ostaja neizpolnjena.

Ljubezen na prvi pogled

Na nenadni »izbruh« ljubezni (ljubezen na prvi pogled) vplivajo drugačni dejavniki kot na ljubezen, ki se razvije postopno in dolgotrajno. Ljubezen na prvi pogled je pogosto posledica močne telesne privlačnosti, kombinirane s specifičnim vzorcem obnašanja. Po teh vzorcih mere nagonске narave, programirano v genetsko dediščino človeške vrste. Ključni dražljaj je v tem primeru resnično pogled: izmenjava pogledov, daljše obojestransko gledanje drug drugega v oči.

Pri postopnem razvijanju in poglobljanju ljubezni, pa so pomembne drugačne spodbude, med njimi predvsem osebnostne in značajske lastnosti, ki vplivajo na vzajemne odnose. Medsebojno spoznavanje, odkrivanje drug drugega in deljenje skupnih skrivnosti lahko poglobljuje občutja intimnosti in navezanosti ter tako postane ljubezenski odnos popolnejši.

Biološki in evlucijski vidik ljubezni

Raziskovalci domnevajo, da so se v teku človeške evolucije razvile tiste strategije, ki omogočajo uspešno reprodukcijo in hkrati uspešno nego potomstva. Zaradi razlik v rodnosti

in plodnosti med spoloma so te strategije za ženske nekoliko drugačne kot za moške (Buss, 1988):

- **ženske reproduktivne strategije**
 - ženske lahko rodijo manjše število otrok skozi omejeno življenjsko obdobje
 - ženske iščejo moške, ki imajo možnosti, da zaščitijo njih in potomstvo
 - ženske vrednotijo moške glede na sposobnosti, uspešnost in status
 - ženske privlači ljubezensko obnašanje moških, ki kaže na njihove možnosti in uspešnosti

- **moške reproduktivne strategije**
 - moški ostanejo plodni od pubertete do konca življenja
 - moški iščejo ženske, ki lahko čim večkrat rodijo
 - moški vrednotijo ženske glede na mladost, zdravje in privlačnost
 - moške privlači ljubezensko obnašanje žensk, v katerem se kaže zmožnost reprodukcije

Znanstveniki so celo ugotavljali, da na občutja privlačnosti vpliva naša nezavedna zmožnost, da zaslutimo genetsko (gensko) podobnost pri potencialnem partnerju.

Te reproduktivne strategije so bile mora učinkovite v preteklosti bolj kot danes, ko se spolne vloge v družbi spreminjajo. Moški niso več tako dominantni skrbniki družin in s tem izgubljajo pomembno reproduktivno prednost. V razvitem svetu je število potomstva omejeno in zato tudi reproduktivne prednosti mladih žensk niso več tako izrazite. Kljub temu pa so omenjeni reproduktivni vzorci še vedno opazni in veljavni.

Velika medkulturna raziskava je pokazala, da ženske v vseh kulturah pri moških bolj cenijo materialno in statusno uspešnost (ambicije, pridobivanje, marljivost in zrelost), moški pa pri ženskah bolj reproduktivno uspešnost (mladost in privlačnost).

Partnerstvo

Partnerski odnos

Tesno prijateljstvo in partnerstvo sta naravni potrebi in hkrati vrednoti, ki ju priznavajo vse kulture. Takšen partnerski odnos je navadno tudi osnova za doseganje intimnosti in osnova za spolno partnerstvo pri oblikovanju skupnega življenja (zakonskega življenja). Tesni partnerski odnosi se pogosto povezujejo z ljubeznijo.

Medosebna bližina in bližnji odnosi

Pri medosebnem zblíževanju gre predvsem za kvaliteto in ne kvantiteto odnosov. Nihče ne more imeti bližnjih odnosov z zelo velikim številom oseb. Bližnji odnosi pomenijo medosebne povezave, v katerih posamezniki vplivajo drug na drugega, so odvisni drug od drugega, so zmožni razvijati in vzbujati močna medsebojna čustva in mišljenja in so navadno dlje časa angažirani v skupnem življenju ali skupnih aktivnostih.

Nezmožnost doseči partnerske odnose se nujno izteče v osamljenost, ki za veliko večino ljudi predstavlja neugodno in neprijetno izkustvo. Po drugi strani pa se ljudje srečujejo z mnogimi ovirami, težavami in konflikti pri svojih partnerski angažiranjih pa tudi pri ohranjanju

partnerskih odnosov. Sprva obetajoči partnerski odnosi se spremenijo, se razblinijo v motene odnose, ki spet predstavljajo negativno izkušnjo.

Partnerski odnos pomeni več kot zgolj priložnostno in bežno prijateljstvo. Tudi partnerji, kjer ne gre za ljubezensko in spolno navezanost, doživljajo tesno prijateljstvo drugače kot bežno prijateljstvo. Medosebna bližina in čustvena navezanost sta bistveno večji, bližnji prijatelji preživijo skupaj več časa in so skupaj v različnejših situacijah kot bežni prijatelji. Bližnji prijatelji v svojih medsebojnih stikih radi izključujejo tretje osebe in kažejo čustveno naklonjenost in podporo, ki je med bežnimi partnerji ne opazimo.

Razvijanje odnosov

Raziskovalci so ugotavljali, da se medosebni odnosi razvijajo v štirih stopnjah:

- Prvo stopnjo so označili kot **ničelni stik**, kjer pravzaprav ni nobenega odnosa – obe osebi sploh še ne vesta druga za drugo.
- Druga stopnja je **bežni stik ali zavedanje**: ena ali obe osebi sta dobili informacijo o drugi, npr. tako, da ena oseba opazi drugo (ali se opazita), da nekaj sliši o njej s strani tretje osebe ipd. Toda tudi na tej stopnji še ni nobenega neposrednega kontakta.
- Na tretji stopnji se pojavi **površinski stik**, ko ena izmed oseb začne s površnim neposrednim kontaktiranjem, npr. s kratkim nagovorom. Stik je navadno kratek, pogosto je posledica situacijskih okoliščin in vlog (zdravnika s pacientom). Medsebojni vpliv je majhen.
- Poglobljanje stikov pa vodi v četrto stopnjo, v **vzajemni stik**. Tu se začenjajo dejavnosti in doživljanja obeh oseb povezovati in prekrivati, začneta si jih deliti. Medsebojno vplivanje, odvisnost in prekrivanje lahko še naraste.

Velika večina naših odnosov z drugimi se konča na eni izmed prvih treh stopenj. A odnosi z določenim številom oseb se razvijejo naprej in dosežejo četrto stopnjo, kjer se lahko pojavijo tesnejši odnosi. V njih se oblikujejo močne vezi. Stopnja vzajemnosti je izhodišče za prijateljstvo, partnerstva in ljubezenske odnose. Bolj bodo naši stiki pozitivni in spodbudni, večja je verjetnost, da jih bomo skušali stopnjevati. Pomemben dejavnik poglobljanja stikov je emocionalna navezanost. Če se npr. pojavi čustvo simpatije do neke osebe, si vedno bolj želimo tudi stikov in shajanj s to osebo. Na ta način pa se odnosi dveh oseb hitro prepletajo in postanejo vzajemni.

Ljudje se nam zdijo prijaznejši in prijetnejši (in tudi mi se bomo do njih prijazneje obnašali), če jih srečamo v ugodnih okoliščinah, npr. v udobnem okolju, ne pa v vročem in z gnečo nabitem prostoru.

Na nastajanje in oblikovanje partnerskih odnosov vsaj v začetku zelo močno vpliva medosebna privlačnost in vse njene prvine (telesna, spolna privlačnost, starost, bližina, podobnost idr.). Zdi se, da je pri vzpostavljanju partnerskih odnosov telesna privlačnost pomembnejša za moške, kot za ženske.

Raziskave so pokazale, da v splošnem res želimo za partnerje privlačne osebe, da pa smo v realnih izbirah tudi realni, to je, da izbiramo za partnerje tako privlačne osebe, kot smo mi sami. Poleg želje po privlačnem partnerju nas najbrž vodi tudi bojazen, da nas partner, ki je bistveno bolj privlačen, ne bi zavrnil.

Po Levingerju lahko govorimo o petih stopnjah razvoja partnerskih odnosov:

- Stopnja A:
Privlačnost (prvotni vtis)
- Stopnja B:
Izgradnja odnosa (na tej stopnji se partnerja vzajemno angažirata, odnos napreduje z nezmanjšano intenzivnostjo do naslednje stopnje)
- Stopnja C:
Nadaljevanje odnosa (ta je lahko zelo različen, v najboljšem primeru angažiranje še narašča. Odnos napreduje, lahko je stabilno in obojestransko zadovoljivo, se ne poslabša in se nadaljuje do smrti enega izmed partnerjev. Vendar so tu še druge možnosti.)
- Stopnja D:
Poslabšanje (do poslabšanja pride, če je nadaljevanje odnosa statično, ne napreduje)
- Stopnja E:
Prekinitev odnosa (navadno z ločitvijo)

Partnersko shajanje, zmenki in sestanki

Obstajajo razlike med spoloma v partnerskem angažiranju. Moški so aktivnejši v organiziranju partnerskih interakcij, iskanju in navezovanju stikov s partnerjem nasprotnega spola. V partnerskem angažiranju pa ne prihaja samo do razlik med spoloma, ampak tudi do razlik med kulturami. V zahodni kulturi postajajo ženske aktivnejši partner v medosebnih odnosih med spoloma, medtem ko so na vzhodu in v nekaterih drugih kulturah to še vedno moški. Zanimivo je, da so ženske v različnih kulturah tisti spol, ki navaja več interakcij z osebami istega spola. Ženske ocenjujejo te stike s partnerji istega spola bolj pozitivno kot moški (ZDA, Hong Kong)

Življenje kot gledališče: zmenki in samoopozarjanje

Ameriški psiholog Mark Snyder je opisal osebni slog samoopozarjanja. Samoopozarjanje kaže na stopnjo, s katero posamezniki upoštevajo in nadzirajo vtis, ki ga s svojim obnašanjem naredijo na druge. Osebe z **močnim samoopozarjanjem** so zelo občutljive na to, kako delujejo na druge in po potrebi močno prilagodijo svoje obnašanje. Spretno znajo zaigrati tako kot je drugim všeč. Osebe s **šibkim samoopozarjanjem** pa ravno nasprotno.

Samoopozarjanje vpliva na odnose med spolnimi partnerji. Samoopozarjalci imajo več zmenkov, spolne odnose z več partnerji in hitreje menjajo partnerje, če imajo dobro priložnost. Osebe z močnejšim samoopozarjanjem so manj pripravljene zdržati v partnerskem odnosu. Pri njih je manj romantičnega angažiranja kot pri osebah z manjšo samoopozarjalnostjo.

Tesnost in trajanje partnerskega odnosa

Stopnja tesnosti oz. bližnjosti odnosa je zelo pomemben kazalec trajanja. Berscheid, Snyder in Omoto so z vprašalnikom, ki meri stopnjo tesnosti odnosov, ugotavljali zvezo med tesnostjo odnosa in trajanjem odnosa. Najnižja stopnja tesnosti je bila pri parih, ki so prekinili odnos po treh mesecih, višja je bila pri tistih, ki so prekinili odnos po šestih mesecih itd. Več točk kot so partnerji dosegli na vprašalniku tesnosti odnosov, dlje je odnos trajal.

Medkulturni vidik ljubezni in partnerstva

Nekatere kulture so **individualistično** usmerjene (npr. zahodna), druge pa bolj **kolektivistične** (npr. vzhodna). Dion in Dion (tuki ni napake) sta analizirala razlike v ljubezni in intimnosti med kulturami s prevladujočo individualistično usmerjenostjo (ZDA in Kanada) in kulturami s prevladujočo kolektivistično usmerjenostjo (Kitajska, Indija, Japonska). V individualističnih je večji poudarek na romantični ljubezni in osebni rasti v zakonu, kakor v kolektivističnih kulturah.

Raziskave kažejo, da obstajajo medkulturne razlike v medsebojnih odnosih med spoloma. To npr. velja za angažiranje moških in žensk pri shajanjih in navezovanju partnerskih odnosov. Wheeler je raziskoval študentske vzorce iz ZDA in Hong Konga. Ugotovil je, da imajo v ZDA študentke več stikov z moškimi partnerji, kot jih imajo študentje s partnerkami; v Hong Kongu je ravno obratno. Spol, ki ima več interakcij z nasprotnim spolom, je tudi bolj kompetenten v medosebnih situacijah kot so partnerski sestanki.

Partnerstvo in navezanost

Tip zgodnje navezanosti se oblikuje v prvem letu starosti, po Ainsworthu in sodelavci lahko razlikujemo tri takšne tipe:

- **Tip varne navezanosti**
- **Tip tesnobno ambivalentne navezanosti**
- **Tip izogibalne navezanosti**

Večina otrok oblikuje prvi tip navezanosti, ki jim dovoljuje, da zaupajo v starše oz. skrbnike in se počutijo varne. Drugi tip se razvije pri otrocih, ki na ločitev od staršev ali skrbnika reagirajo z velikim strahom in se počutijo negotove. Tretji tip je značilen za otroke, ki ne čutijo potrebe po tesni navezanosti.

Hazan in Shaver menita, da je ljubezen v mnogo čem podobna odnosom navezanosti, ki jih doživljamo v zgodnjem otroštvu. Ljubezen naj bi bila v bistvu proces navezovanja in intimni odnosi odraslih sledijo vzorcu, ki je bil značilen za navezovanje v zgodnji dobi. Avtorja sta domnevala, da bodo osebe, ki so v otroštvu oblikovale tip tesnobno ambivalentne navezanosti, kot odrasli v svojem ljubezenskem odnosu tudi pokazale tesnobo in ambivalentnost. Ljubezensko razmerje odraslih lahko zvrstimo v tri kategorije, ki zelo spominjajo na kategorije zgodnjega navezovanja:

- **Prva kategorija:**
Osebe, ki nimajo težav pri vzpostavljanju tesnih odnos z drugimi in opisujejo svoje ljubezenske odnose kot zanesljive, partnerje pa kot vredne zaupanja (sigurni odrasli).
- **Druga kategorija:**
Osebe, ki doživljajo svojo ljubezen kot nekaj negotovega, pričakujejo, da bodo odbiti, doživljajo ljubosumnost (tesnobno ambivalentni odrasli).
- **Tretja kategorija:**
Osebe, ki imajo težave pri zbliževanju in v svoji ljubezni pogrešajo intimnost.

Partnerstvo in ljubezensko življenje

Metamorfoze privlačnosti in ljubezni

V raziskavi so skušali ugotoviti zvezo med strastno ljubeznijo in ključnimi predhodnimi točkami v družinskem življenjskem ciklusu. Poiskali so poročene pare v treh prehodnih obdobjih:

- Prehod iz zaroke v poroko
- Prehod iz partnerstva brez otrok v starševstvo
- Prehod iz življenja z otroki v življenje po odhodu otrok z doma

Ugotovili so, da je stopnja ljubezni upadala od prvega do tretjega prehoda: najvišja je bila v prvem, najnižja v tretjem prehodu. Zdi se tudi, da se s starostjo povečuje zveza med negativnimi čustvi, konflikti in težavami na eni strani in z zadovoljstvom ljubezni. Pri odraslih je tako, da je zadovoljstvo z ljubeznijo tem večje, čim manj je tovrstnih drugotnih težav.

S starostjo se spreminja pogostost stila ljubezni. Navajajo, da se npr. študentje v svojih stališčih do ljubezni bolj usmerjajo k slogu **ludusa**, torej ljubezni v stilu igre, odrasli k slogu **agape**, torej ljubezni kot dajanja.

Sternbergove raziskave so pokazale, da so zelo pomembni dejavniki v partnerski odnosih kot so:

- skupne vrednote
- pripravljenost na prilaganja in spremembe v medsebojnih stikih
- pripravljenost trpeti partnerjeve napake

- skupna verska prepričanja

Drugi dejavniki pa v teku partnerskega odnosa izgubljajo pomen: npr. to, kako zanimiv se zdi partner, kako se prilagajamo partnerjevemu staršem, itd. Podobnost umske ravni, ki sprva ni videti pomembna, postaja z leti vse pomembnejši dejavnik.

Psihološke razlage partnerstva

Teorija izmenjave

Po tej teoriji se bomo odločili za partnerstvo, če se nam bo psihološko splačalo in odločili se bomo za ohranitev partnerstva, če se nam bo to splačalo bolj, kot bi se splačalo, da ga prekinemo. Če npr. slišimo razlago, kot npr. »V tem odnosu ne vidimo več nič obetavnega oz. iz tega odnosa ni zame nič več koristnega« je to skoraj dobesedno potrditev izmenjave.

Ko je odnos že oblikovan se pri posamezniku oblikuje raven primerjave, ocena, ki predstavlja minimalni dobiček, ki ga nekdo pričakuje od odnosa. Dokler dosega to raven, je zadovoljen z odnosom, če pa dobiček pade pod to raven, postane z odnosom nezadovoljen. Tedaj postanejo aktualne alternative. Če ni posebno velika, tedaj ni veliko možnosti, da bi nekdo prekinil odnos. Če je neka značilnost odnosa izjemno visoko cenjena, potem lahko odtehta mnoge druge in tudi če te ne bodo zadovoljene, bo raven primerjave še vedno pozitivna.

Teorija enakosti in pravičnosti

Socialni psihologi opozarjajo, da se najbolje počutimo, če imamo v odnosu z drugimi občutek, da nismo prikrajšani niti mi, niti drugi. V odnosu do druge osebe bomo vztrajali, dokler se nam bo zdelo, da je ta odnos upravičen do nas samih in do nje. Ravnotežje v odnosu lahko vzpostavljamo na več načinov:

- Vzpostavimo ga z dejanskim obnašanjem (prijatelj, ki plača za pijačo, bo prihodnjič na vrsti, da ga bo častil nekdo drug)
- Vzpostavljamo ga na duševni ravni (prav je, da toliko naredim, ker on toliko zasluži, da lahko zato vsi lepo živimo)

DRUŽINA, VREDNOTE IN SMISEL

Svet v malem

V vseh kulturah in obdobjih se pojavljata družina in družinsko življenje kot družbena norma, kot vrednota in kot svetinja. Posvečenost zakonske zveze in družinskih odnosov je univerzalni pojav. Družina je danost, moralna in sveta kategorija.

Vloga in pomen družine

Družinsko življenje je nujno za obstoj človeške vrste od samih začetkov. Človeštvo se je moralo oprijeti takšnega načina življenja, ki omogoča, da bo ena generacija za dolgo vrsto let skrbela za novo generacijo. Celo s strogo biološkega vidika vidimo, da je družina kot relativno trajno oblika sožitja dveh generacij človekova eksistenčna nujnost. Tako je družina biološka struktura, poleg tega pa je tudi temelj socialnega življenja in socialnih odnosov, je samoumevna socialna in moralna norma. Je tudi duhovna kategorija in je vir in okvir posameznikovega duševnega razvoja, njegove duhovne in osebnostne rasti.

2 partnerja + 2 generaciji

V družini se križata in spajata dve osnovni kategoriji človeškega bitja – spol in generacijska pripadnost. Družina je stičišče spolov in generacij, moških in ženske, starih in mladih. Sobivanje žene, moža in otrok; v preprosti shemi, ki zajema dva partnerja in dve generaciji, se skriva temeljna struktura družine.

Za človeka in človeštvo je družina tudi kulturna norma, zapoved. Človeštvu je takšna zapoved potrebna zato, da bi omogočala dovolj dolgotrajno vez med partnerjema. Takšna trajnost je namreč potrebna, da otroci varno odrastejo. Običajno spolno partnerstvo in tudi kratkotrajna ljubezen bi starše povezala za prekratko dobo in človeštvo je moralo »izumiti« moralni zakon, ki zapoveduje staršem trajnejše skupno bivanje in skupno skrb za potomstvo.

Ljubezen utemeljuje človeško družinsko življenje, je najgloblja in najtrdnjša vez. Tam kjer nagona navezanost in pokoravanje družbeni morali odpovesta, postaja ljubezen, duhovna navezanost in predanost.

Poroka, zakon, otroci

Poroka in družinsko življenje

- večina resnih partnerskih zvez se nadgradi s poroko in se potem nadaljuje v obliki zakonskih in nato družinskih odnosov
- pri nas (v naši kulturi) je poroka normalen in zaželen pojav, ki potrjuje globoke vezi med partnerjema in jima omogoči , da oblikujeta družino
- v mnogih kulturah je zakon sveta nekaj svetega
- za kristjane je poroka trajna zveza, ki jo sklene Bog in presega običajne omejitve (seks pred poroko)
- kljub temu veliko parov in družin živi izven zakonske zveze. Naš odnos do tega se je z leti zelo liberaliziral
- zakon izgublja svojo posebno vrednost
- trdno partnerstvo skoraj ne obstaja več, ljudje vidijo v sklenitvi in razvezi zakona samo formalnost
- vseeno pa 90 % mladih pričakuje da se bodo poročili-za to poroke še vedno prevladujejo kot nadaljevanje resnih partnerskih odnosov, ki naj bi se razvili v oblikovanje družine

Poroka in zakon – krona partnerstva

- zakon in družina z otroki je še vedno cilj večine mladih ljudi-to je tudi še vedno družbena in kulturna norma
- poroka velja za obredno dejanje, ki zaznamuje ,nov način življenja (skupno življenje , v novem okolju, v spremenjenih stanovanjskih, socialnih in gmotnih-denarnih razmerah)za nekatere je to lahko tudi začetek rednih spolnih odnosov
- v zahodni kulturi je normalno, da izbira partnerja temelji na telesnem zbližanju , na medsebojni privlačnosti in ljubezni
- vsa družbena pričakovanja in zgodnje izkušnje nas usmerjajo k temu, da izberemo za partnerja nekoga , ki ga ljubimo in ki ljubi nas, ki je naš najboljši prijatelj, ki ga cenimo in se z njim osebno in spolno ujemamo
- v preteklosti so bile stvari drugačne: ljudje so se poročili na podlagi pripadnosti istemu sloju, socialnih in ekonomskih razmer ali zaradi dogovora med starši
- tudi danes se nekateri ljudje poročajo iz drugačnih razlogov in ne samo zaradi ljubezni. Npr: nosečnost, osamljenost, denar...
- še vedno pa lahko opazimo, da se večinoma poročajo ljudje podobnega položaja, rase, vere, narodnosti..Vendar pa je tudi vedno več izjem, tako imenovanih »mešanih« parov. Podobnost življenjskega stila in ostali dejavniki pomenijo nek filter, ki omejuje naš izbor možnih partnerjev.
- skoraj polovica (45%) zakoncev dandanes ni zadovoljna z izbiro svojega partnerja (tako dokazuje raziskava v nekem ameriškem časopisu)
- množica raziskovalnih podatkov pa po drugi strani poroča o prednostih zakonskega življenja. Velja da so poročeni ljudje bolj srečni kot samski, ločeni, ovdoveli..Poročene osebe naj bi bile tudi telesno in duševno bolj zdrave kot neporočene. Imajo tudi manj slabih navad kot so pitje, kajenje ..
- današnji samski moški se ocenjujejo kot bolj srečne v življenju, kot so se njihovi predniki pred 15 leti. Toda današnje poročene ženske se ocenjuje kot manj srečne kot njihove prednice. Ta razlika je nastala verjetno zaradi sprememb v slogu življenja . Zaradi tega je postalo samsko življenje za moške relativno bolj privlačno, za ženske pa zakonsko življenje še manj kot prej.
- spremembe v načinu življenja so res vplivale na kvaliteto zakonskega in zunajzakonskega življenja. Spolni odnosi npr. niso več omejeni samo na zakon in na zakonskega partnerja.
- Izobrazbene, ekonomske in poklicne možnosti so danes izenačene za moške in ženske. Ženske se zaposlujejo in postajajo bistveno bolj samostojne kot v preteklosti. Ženske niso več odvisne od moških. In čeprav moški sprejemajo novo vlogo žensk, se obenem ne želijo temu prilagajati svojega obnašanja. Tri četrtine mož najbolj ceni soproge , ki so dobre matere, vodijo gospodinjstvo in obenem služijo denar. Zato pa ženske spremenjena zakonska in družinska vloga bolj obremenjuje kot osrečuje. Tako je prišlo med sodobnimi ženskami in moškimi do vlogovnega konflikta. Žene namreč vedno bolj občutijo potrebo, da si znotraj zakona porazdelijo tudi gospodinjska in starševska bremena.

Tipi odnosov med poročenci

- Medsebojni odnosi med zakonskimi partnerji so različni od družine do družine. Videli pa smo, da imajo partnerski odnosi tudi marsikaj skupnega.
- Cuber in Haroff sta že pred desetletji skušala najti glavne tipe zakonskih odnosov.

Tip odnosa:

Opis:

1. TIP RUTINSKE KONFLIKTNOSTI

Partnerja živita v medsebojnih prepirih in borbah, ki sta se jim privadila in so postale del njune življenjske rutine, pri tem pa vendarle ohranjata spoštovanje do medsebojne zveze. Kljub obremenjujočim medsebojnim izkušnjam navadno ne pride do dokončnega problema. Običajno ne mislita na ločitev.

2. DEVITALIZIRAN TIP

Partnerja še vedno čutita medsebojno privlačnost in naklonjenost, vendar se je globina njunega odnosa izpraznila. Njune interakcije so postale formalnost, imata le malo skupnih interesov in aktivnosti.

3. PASIVNO KONGENIALNI TIP

Partnerja doživljata zakon kot nekaj udobnega in prijetnega. Zadovoljna sta drug z drugim in rada se drug drugemu prilagajata, vendar v svojih odnosih nista posebno aktivna in spodbudna. (strastna ljubezen se spremeni v tovariško ljubezen)

4. ŽIVLJENJSKI (VITALNI) TIP

Med partnerjema je aktivna interakcija , oba sta enakovredno udeležena v medsebojnih in družinskih aktivnostih. Delita si ekonomska, roditeljska in rekreativna opravila.

5. TOTALNI TIP

Partnerja sta docela predana drug drugemu, tesno sodelujeta v družinskem življenju in dejavnostih in jih sodoživljata-čustveno, miselno, domišljjsko, osebno

- Opisana tipologija je nastala v šestdesetih letih in zanimivo bi bilo primerjati tedanje ocene z današnjimi. 80 % vseh zakoncev pripada prvim trem tipom zakona, ostali pa zadnjima dvema. Danes bi v tipologijo lahko vključili še en tip , kjer imata zakonca več individualne svobode in različnih interesov, pa kljub vsemu intenzivno preživljata skupni čas.

Evolucija družinskega življenja

- Poroka ,zakonsko življenje in družina dajejo pečat življenju odraslega človeka. Zato so raziskovalci precej čas posvetili raziskovanju procesnih sprememb oziroma faz v zakonskem in družinskem življenju- faze družinskega cikla. Zelo pomembno spremembo vnašajo v odnose med zakoncema otroci. Rojstvo otrok šele pomeni oblikovanje družine. Takrat se tudi začne sožitje med generacijami, med starši in otroci.
- So ljudje ki se ne odločijo za otroke ali jih ne morejo imeti, vendar še vedno prevladuje število parov, ki otroke imajo.

STOPNJE DRUŽINSKEGA CIKLA: to je splošni model, ki ga je predlagal Duvall

1. medeno obdobje – novoporočenci, brez otrok

2. obdobje nege – mali otroci (starejši otrok do 2 leti)
 3. obdobje avtoritete – predšolski otroci (starejši otrok med 2 in 5 letom)
 4. obdobje šolanja – otroci v šoli (starejši otrok med 6 in 13 letom)
 5. obdobje soodvisnosti – družina z najstniki
 6. obdobje lansiranja – otroci zapuščajo dom
 7. prazno gnezdo-otrok ni več doma
 8. obdobje upokojitve – zreli in starejši zakonci
- V prvih letih zakona zakonci preživijo veliko časa skupaj, veliko ga porabijo za medsebojne pogovore in debate, za skupno rekreacijo..
 - Rojstvo otrok vnese v odnos veliko novega. Za vzajemne dejavnosti porabita manj časa in pogosto postane njun odnos manj intenziven. Vendar to ne pomeni, da se njun odnos slabša-otrok prinese novo kakovost v družinsko življenje ter obogatijo življenje s pozitivnimi prvinami in izkušnjami. Življenje z otroki, nega in vzgoja otrok naredijo pare srečnejše in zadovoljnejše. Tako življenje veliko prispeva k občutju smiselnosti lastnega življenja.
 - Zato pa odhod otrok od doma največkrat pomeni kritično obdobje za starše. Vendar raziskave prav tako kažejo, da večina parov to obdobje uspešno prebrodi in najde več časa za medsebojne odnose. Pri tem pa je pomembno, da ohranijo dobre odnose z otroki.
 - Druga stopnja razvojnega cikla je za starše precej naporna in zahtevna, obenem pa tudi zelo osrečujoča. Sreča ob rojstvu novega družinskega člana in napor ter utrujenost, ki jo povzroča nega novorojenčka.
 - Na tretji stopnji je prvi otrok v predšolskih letih. Pomembno postane vzpostavljanje lastne avtoritete, pa tudi to kako si starša razdelita vzgojne vloge. V tem obdobju je razvoj otroka zelo dinamičen, saj se v tem obdobju oblikujejo temeljne značajske lastnosti.
 - V četrtem obdobju, ko otrok postane šolar, se otrokov življenjski prostor in njegove izkušnje še dodatno razširijo. Starši se začnejo bolj zavedati perspektiv in tudi omejitve starševske vloge, ki ne bo trajala večno.
 - Najstniška in mladostniška leta-takrat se pojavijo družinski problemi, ki lahko vplivajo na družinske odnose. Mnogi partnerji navajajo, da so se v tem obdobju zblížali.
 - Na šesti stopnji cikla se začenja postopno ločevanje otrok od družine in odhajanje od doma. To obdobje je lahko za starše zelo stresno, težavo in boleče. Zanimivo pa je, da lahko pride do večjih težav takrat, ko otroci ostanejo v okrilju družine dlje časa, kot se to pričakuje.
 - Sedma stopnja je na začetku kritična za starše ampak hitro si najdejo nove interese in poglobijo medsebojni odnos. Mnogi pari govorijo o tem obdobju, kot o najbolj zadovoljnem in brezskrbnem obdobju zakona.
 - Ta opis cikla, ki temelji na razvoju najstarejšega otroka, se zdi nekam poenostavljen za družine, ki imajo več otrok. Saj vsak otrok veliko prispeva k oblikovanju družinskih odnosov.
 - Družinski cikel poteka v mnogih družinah različno, vendar je razmeroma veliko družin, kjer se medsebojni odnosi oblikujejo tako kot je predvidevala Duvallova shema. Za tiste ljudi, ki nimajo otrok ali jih ne morejo imeti Duvallov model v strogem smislu ne velja.

Ohranjanje in ogrožanje partnerskih in zakonskih vezi

- Privlačnost, ljubezen in partnerstvo se spreminjajo. Tudi zakonski odnosi imajo svojo evolucijo, svoje faze in kritična obdobja. Vendar se mnoge zakonske vezi razrahljajo,

mnoge celo prekinejo še preden je ciklus njihovega normalnega razvoja zaključen. Partnerstvo se začneja srečno in obetavno, končujejo pa se ne čisto tako. Razveze in ločitve so postale pogost pojav, posebno v razvitem svetu. Tudi pri nas je ločitev razmeroma veliko.

Privlačnost, ljubezen in partnerstvo v zakonu

- Ljubezen med zakonskima partnerjema se spreminja v teku časa, ki ga preživita partnerja skupaj. Kot smo že videli, se posamezne sestavine ljubezni razvijajo različno: strastnost je značilna za zgodnejše partnerske odnose, obe drugi dimenziji ljubezni-intimnost in zavezanost pa naraščata, vendar vsaka malo drugače. Raven intimnosti in zavezanosti je eden izmed najboljših napovedovalcev trajnosti partnerskega in zakonskega odnosa.
- Med trajanjem zakona se očitno pojavljajo spremembe v občutjih ljubezni in v partnerskih odnosih.
- K medsebojnemu zbližanju zakonskih partnerjev veliko prispeva skupno življenje. Skozenj s partnerji naučijo več drug o drugem, razvijajo načine sporazumevanja in sodelovanja, naučijo se upoštevati in spodbujati interese drugega.
- Raziskave so pokazale, da postajajo med razvijanjem partnerskih odnosov nekateri dejavniki bolj pomembni (npr. skupne vrednote in prepričanja, medsebojno prilagajanje in podobna raven umskih zmožnosti) medtem, ko drugi faktorji izgubljajo pomembnost (informacije o partnerju, partnerjeva zanimivost, vloga njegovih staršev...) Telesna privlačnost je v partnerskih odnosih zelo pomembna.

Spolnost v zakonu, pred njim in zunaj njega

- Ohranjanje spolne privlačnosti in ljubezni je slej ko prej pomembna podstavka uspešnih zakonskih odnosov.
- Hatfieldova je v obsežni študiji ugotavljala, kakšno spolno obnašanje si želijo poročeni in neporočeni partnerji drug od drugega. Kot je bilo videti so želje poročenih in poročenih precej enake, razlika pa je med moškimi in ženskami. Ženske si želijo izražanje ljubezni in intimnosti, pri moških pa je večja želja po spolnem vzburjenju (eksperimentiranju).
- Vendar ni dvoma, da so se norme in pričakovanja glede spolnosti močno spremenile v zadnjih desetletjih. Spremembe pričakovanj glede spolnost spadajo med največje spremembe v zadnjih petdesetih letih-seksualna revolucija, ki se je pokazala v večjem toleriranju, nekje celo v poudarjanju spolnosti, najbolj pa v toleriranju spolnih odnosov pred poroko. Ta sprememba je najbolj vplival na mlade. Starostna meja, ko mladi začenjajo spolne odnose, se je začela nižati. Razlik med izkušnjami fantov in deklet skoraj ni. So pa znatne razlike med spoloma v stališčih do povezave med spolnostjo in čustveno navezanostjo. 85% žensk meni, da je ljubezen in čustvena navezanost pogoj za spolnost, enako mnenje pa ima samo 40% moških. Pogostost predzakonskih spolnih odnosov je bila najbolj opazna posledica seksualne revolucije. Permisiven- izraziti dopustljiv odnos do spolnosti je postal družbena norma.
- Kmalu pa so se pokazale tudi negativne posledice permisivnega odnosa do spolnosti. Veliko mladih se je odločalo za spolnost iz zunanjih razlogov-zardi pritiska partnerja, vrstnikov, v nekaterih okoljih pa je devištvo postalo nezaželeno. Posebno pri ženskah so raziskovalci ugotavljali občutke krivde, tesnobe in zlasti občutek izkoriščenosti s strani partnerja. K temu je najbrž prispevalo to da so tradicionalne norme še vedno ohranile svoj pomen in veljavo. Veliko mladih je zgodnje spolne odnose doživljalo v konfliktu z vrednotami svojih staršev.

- Hujša posledica zgodnjih spolnih odnosov je velik porast nezaželenih in prezgodnjih nosečnosti. Vsak tovrsten pojav pomeni velik stres in večkrat pravo osebno tragedijo.
- Še hujša je porast in večje tveganje spolno prenosljivih boleznih. Največjo nevarnost seveda predstavlja AIDS-pridobljen sindrom imunske nezaščitenosti, ki povzroča zlom imunskega sistema in smrt.
- Naraščajoča občutja krivde, zlasti pa strahu so zadali najtežji udarec seksualni revoluciji. Od sredine 70-ih let so v ZDA in drugod začeli opazovati znake nasprotnih teženj. Zmanjšalo se je število predzakonskih spolnih odnosov, število spolnih partnerjev je padlo. Spolno obnašanje se je verjetno spremenilo predvsem zaradi varnostnih razlogov. »varnejša spolnost« je bilo geslo tega obdobja in mnogi so to geslo upoštevali (kondomi).
- Zanima nas še vpliv na zakon, če sta imela zakonca odnose pred poroko. Raziskovalci so potrdili da je veliko bolj odvisno od drugih dejavnikov ali bosta partnerja srečna ali ne.

Slabšanje medsebojnih odnosov

- Tudi zakonski odnosi se lahko poslabšajo, da izgubijo vso privlačnost. Ni pa nujno. Med zakonskimi pari še vedno prevladujejo zadovoljive in srečne zveze.
- Največja nevarnost za partnersko zvezo so seveda medosebni konflikti. Ti odnosi so lahko ogroženi če konfliktnost prevlada. Takrat lahko razdiralne silnice pretehtajo medsebojno privlačnost in ljubezen. Psihologi so poskušali ugotoviti kateri so glavni viri konfliktnosti med partnerjema.

Glavni izvor konfliktnosti:

Obnašanje partnerjev, ki zelo moti tako ženske kot moške	nezvestoba, fizično zlorabljanje, besedno zlorabljanje izsiljevanje spolnih odnosov, zavračanje ali ignoriranje ženskih mnenj, prikrivanje
Obnašanje moških partnerjev, ki najbolj moti ženske	čustev, pretirana trdota, preveč pitja in kajenja, zanemarjanje in ignoriranje, opuščanje izrazov ljubezni in simpatije, brezobzirnost, grobost, okrutnost
Obnašanje ženskih partnerjev, k najbolj moti moške	zavračanje seksualnih iniciativ, spolna neodzivnost, muhavost, kaprice, preokupiranost z izgledom

- vidimo lahko, da tako ženske kot moške pri partnerjih enako odbija nezvestoba ter fizično in besedno nasilje. Zanimivo pa je, da se pojavljajo razlike pri presojanju nekaterih vidikov spolnosti kot izvora konfliktnosti.
- Razhajanja v stališčih, prepričanjih, vrednotah, navadah in interesih pa je najboljši povod za konflikte.
- Včasih partnerji jasno zaznajo neujemanja, vendar pričakujejo, da se bo drugi partner pač spremenil in da bodo tako prišli na isto valovno dolžino.

- Včasih nastajajo nesporazumi že zgolj zato, ker sami presojava samega sebe drugače, kakor nas vidijo drugi. Že sam občutek, da nas drugi ne razumejo in da imajo o nas napačno mnenje, je lahko vir resnih težav in nesoglasij. Zavedati se moramo, da sebe ocenjujemo z drugačnimi merili, kot ocenjujemo druge ljudi.

Naveličanost in dolgčas

- Splošno mnenje je, da se lahko vezi med partnerjema ohladijo zato, ker se drug drugega naveličajo in se začno dolgočasit drug ob drugem. V našem življenju imamo zelo veliko rutinskih stvari. Problem je pogosto v tem, da nehote občutja naveličanosti in dolgega časa asociiramo s partnerjem, ki je pač v teh trenutkih naša najbližja oseba.
- Mnoge aktivnosti, ki so nas prej zanimale, postanejo dolgočasne, če jih kar naprej ponavljamo. Pojavi se občutek nasičenosti. Zato morajo partnerji to predvideti in skušajo potem v svoj vsakdan zavestno vnašati spremembe in presenečenja: nove dejavnosti, menjava okolja, spremembe v spolni aktivnosti...
- Dolgočasje je posebno problematično za ljudi, ki so po naravi avanturisti in stremijo k spremembam in stimulaciji. Nasprotno pa osebam, ki se počutijo udobno in varno v vsakodnevnih rutinah, to ne predstavlja nikakršnega problema.

Ljubosumnost

- Med pojavi, ki najbolj ogrožajo odnose med zakoncema in nasploh odnose v družini, je ljubosumnost. V normalni obliki se pojavlja ljubosumnost kot odziv enega partnerja na odnos privlačnosti, ki se je razvil med drugim partnerjem in tretjo osebo. Gre za varianto ljubezenskega trikotnika.
- Prizadeti partner čuti novo stanje kot izdajo, saj se čuti ogroženega v svoji partnerski vlogi. Pri tem pa ni nujno da gre za pravo nezvestobo.
- Verjetno je res, da je ljubosumnost tem večja, čim večja sta ljubezen in navezanost.
- Ljubosumnost je v vsakem primeru sklop emocij, ki rušilno vplivajo na odnos. V ljubezni je zbrana pestra paleta negativnih občutij in čustev : sumničenje, zavračanje, sovražnost, jeza, občutek izgube, prizadetost, prevaranost, želja po povračilu, zamera, žalost, nemoč, razburjenje. Med najbolj neprijetnimi je verjetno občutek zmanjšanje vrednosti samega sebe.
- Ljubosumnost se pogosto pojavi tudi takrat kadar ni tretje osebe. Ljudje so ljubosumni, samo da pomislijo na to možnost. V tem primeru je ljubosumnost nevrotska osebna poteza. Nekatera obolenja in motnje lahko pospešijo in stopnjujejo občutja neupravičene ljubosumnosti. Ljubosumni izpadi so na primer ena glavnih značilnosti alkoholizma.
- Zdi se da je ljubosumnost pogostejša pri osebah, ki so negotove, odvisne in imajo nižjo stopnjo samospoštovanja.
- Zanimivo je, da je ljubosumnost odvisna tudi od kulturnega okolja. V različnih kulturah sprožijo ljubosumje različna obnašanja. Ta ko npr. spolni odnos močan povod za ljubosumje pri nas, v Mehiki pa ne. Na Balkanu vzbuja flirtanje veliko ljubosumnost, poljubljanje pa ne. V vseh državah, ki jih je raziskava zajela, so ženske bolj kot moški ljubosumne zaradi poljubljanja partnerja s tretjo osebo, moški pa bolj kot ženske zaradi partnerkinih spolnih fantazij.

Negativna vzajemnost: zakaj mi ne prinašaš več rož?

Ena temeljnih značilnosti, ki loči partnerstvo od drugih medosebnih odnosov, je tesnost in intenzivnost partnerskega odnosa. Zanj je značilna recipročnost, vzajemnost medsebojnih interakcij, stikov in čustev. Partnerski in zakonski odnos je vzajemen, saj dejanja in doživljanja enega partnerja pomenijo spodbudo za drugega partnerja in odzivi drugega spet nadaljnjo spodbudo za prvega.

Dokler se pozitivna vzajemnost ohranja, ostajajo odnosi dobri. Ko pa se ta spremeni v negativno pride do neugodnih sprememb.

To se lahko dogaja postopno, brez da bi se partnerja sploh zavedala. Za zgodnji stadij je še značilna pozitivna vzajemnost, ko si partnerja pogosto izmenjujeta informacije, čustva, dejanja in pogosto kažeta znake medsebojne naklonjenosti in želita biti skupaj. Po poroki se morata že posvečati novim nalogam. Delovni napor pa lahko le še zmanjšajo pogostost in jakost njunih pozitivnih izmenjav. Zakonca se znajdetata v položaju, ki ga ilustrira znani dialog:

- *Nikoli mi ne rečeš, da me imaš rad.*

- *Tega mi pa res ni treba praviti, saj sem te vendar poročil, mar ne?*

Druga stran tega procesa je še neugodnejša. Ob relativnem zmanjševanju pozitivnih izmenjav, se lahko začno množiti negativne. Negativna recipročnost ima porazen učinek na zadovoljstvo s partnerjem, z zakonom in v družini.

Pride lahko tudi do izkoriščanja intimnosti. Ta le še spodbudi negativno recipročnost. Partnerji včasih menijo, da imajo zaradi intimnosti in osebne bližine vso pravico, da kritizirajo drug drugega: "Kdo ti pa naj to pove, če ne jaz, ki sem tvoj mož (tvoja žena)?" Ko sprejemamo kritike se v nas sprožijo obrambni mehanizmi. Eden od njih je tudi nezavedno sklepanje, da ta, ki nas kritizira, ne more biti tako idealna in pozitivna oseba. Kritika v nas prebudi zadovoljstvo in tako začnemo svojega partnerja povezovati z nezadovoljstvom in pri njem vse bolj vidimo negativne strani. Na naslednji stopnji ga začnemo manj ceniti in kar je pri njem slabega pripišemo njemu, kar je dobrega, pripišemo naključju. To sproži resne konflikte in pripelje do začaranega kroga: če se en umakne, se umakne tudi drugi, če je en užaljen, je užaljen tudi drugi, ...

Skrivnosti srečnega zakona

Ena največjih skrivnosti zakonske in družinske sreče je zmožnost, da ohranijo pozitivno vzajemnost v besedah in dejanjih, v čustvih in izrazih. Pri tem pa ni dovolj zgolj želja, ampak tudi trud. V razvoju partnerskih odnosov najdemo na vsaki stopnji tako pozitivne kot negativne dejavnike (Levingerjev model)

RAZVOJNE STOPNJE ODNOSA	POZITIVNI DEJAVNIKI	NEGATIVNI DEJAVNIKI
začetna privlačnost	bližina in ponovni stiki pozitivna čustva močna težnja po zblizevanju in motivacija za prijateljstvo	odsotnost bližine in ponovnih stikov negativna čustva šibka težnja po zblizevanju in šibka motivacija za prijateljstvo
oblikovanje, izgradnja odnosa	izenačena telesne privlačnost podobnost stališč in drugih lastnosti pozitivna vzajemnost (pozitivna vzajemna vrednotenja)	neenaka telesna privlačnost različnost stališč in drugih lastnosti negativna vzajemna vrednotenja
nadaljevanje odnosa	iskanje načinov za spremembe vzdrževanje zanimanja dokazovanje pozitivnega vrednotenja brez ljubosumnosti potrjevanje partnerjeve enako(pravno)sti močno medsebojno zadovoljstvo	drsenje v rutino in dolgočasenje (naveličanost s partnerjem) izražanje negativnega vrednotenja ljubosumnost zaznavanje partnerja kot neenakega (neenakopravnega) šibko medsebojno zadovoljstvo
slabšanje	veliko časa in energije investirane v odnos aktivni poskusi, da bi se odnos izboljšal pričakovanje, da se bo pojavilo izboljšanje	malo časa in energije investirane v odnos obupanje nad odnosom, odločitev, da se prekine pričakovanje, da se bo slabšanje nadaljevalo
končanje odnosa	obstoječi odnos še nudi nekaj zadovoljstva alternativni partnerji niso na razpolago pričakovanje, da bo odnos vendarle uspel odločenost, da se odnos nadaljuje	nov odnos ali novo življenje je videti edina rešitev alternativni partnerji so na razpolago pričakovanje, da odnos ne bo uspešen ni prave odločenosti (zavezanosti), da bi nadaljevali

V resnejših zvezah je zelo pomembno, kako partnerja na te dejavnike odreagirata.

ZAZNANJE, DA SE ODNOS SLABŠA

aktiven odziv

pasiven odziv

"izstop"

odločitev, da se odnos prekine

"poskus"

poskusi, da se odnos izboljša

"opustitev"

čakanje, da se odnos dokončno pokvari

"lojalnost"

čakanje, da nastopi izboljšanje

Odziv je lahko različen. Najprej je lahko aktiven ali pasiven. Še bolj je pomembno, kako je obnašanje usmerjeno – k pozitivnim ali negativnim pričakovanjem. Če je vredno ohraniti odnos, je očitno najboljša strategija aktivno in pozitivno delovanje.

Tudi socialna moč (vpliv in dominacija) in njena razporeditev v zakonu ter družini vpliva na družinsko srečo ter zadovoljstvo. Za dobro počutje v zakonu in v družini je torej potrebno skupno in enakopravno odločanje.

Zakoni, kjer eden od zakoncev dominira, so se tudi v raziskavah pokazali kot manj uspešni. Še posebno tam, kjer ima dominantno vlogo žena, saj tu namreč oteževalno vpliva še okolnost, da takšna vrsta odnosov med zakoncema družbeno in kulturno še posebej ni zaželena.

Pomembni dejavniki partnerstva:

pozitivni:

- privlačnost in ljubezen
- spolnost
- zvestoba
- pozitivna vzajemnost
- pobude, izpolnjenost
- strpnost

- neprivlačnost, hladnost, sovraštvo
- spolno nezadovoljstvo
- nezvestoba
- negativna vzajemnost
- naveličanost, dolgčas
- ljubosumnost

negativni:

Čemu zakonci, sodeč po raziskavah, najbolj pripisujejo zakonsko srečo?

o **Prijateljstvo:**

- Moj partner je moj najboljši prijatelj.
- Partnerja imam rad kot osebo.

o **Podobnost:**

- Strinjava se glede želja in ciljev.
- Imava podobno življenjsko filozofijo.
- Soglašava kako izkazovati naklonjenost.
- Soglašava glede spolnega življenja.

o **Zavezanost:**

- Poroka je trajna vez.
- Zakon je svetinja.
- Želim, da najina zveza uspe.
- Trajen zakon je pogoj za trajno družbo.

o **Pozitivno čustvo:**

- Partner je postal bolj zanimiv.
- Dosti se skupaj nasmejiva.
- Ponosen sem na partnerjeve uspehe.

Nasvete zakoncem, ki hočejo ohraniti dobre medsebojne odnose ali pa jih poglobiti, lahko strnemo v nekaj opornih točk:

1. **Vzdrževanje pozitivnih in prijetnih izkušenj, pozitivnih vrednotenj in povezovanje teh izkušenj s partnerjem.**

- Zakonsko življenje prinaša obilo rutinskih in tudi ne vedno prav prijetnih opravil. Prav je, da si jih partnerja razdelita in jih opravljata ob vzajemnih spodbudah.

2. **Ohranjevanje privlačnosti, pozornosti in prijateljstva.**

- Nekateri zakonski partnerji ne dajo veliko na to, da bi skušali še po poroki ugajati drug drugemu, a to je najbrž nepozorno do partnerja in tudi nespametno. Vsaj poskušamo lahko ohraniti vse tisto, kar vemo, da partnerja razveseljuje in mu je všeč.

3. **Ohranjevanje podobnosti in vzajemnosti.**

- Določena mera podobnosti v prepričanjih, stališčih, vrednotah in interesih je celo pogoj za medosebno privlačnost. Pomembno se zdi, da znamo urediti vsa neujemanja, če gre za stvari, ki so za zakonske in družinske odnose važne. Glede spornih zadev je koristno, če najdeta vsaj skupne cilje.

Ogibanje spornim temam, kot so vzgojna vprašanja, poklicna in finančna vprašanja, spolne zadeve, zdravje, itd., je nespametno, saj se zaradi njihove pomembnosti ne moremo hkrati izogniti tudi konfliktom, ki jih izzivajo. Če je le možnost, da jih v pogovoru razrešimo, velja poskusiti. Kopičenje irelevantnih nesoglasij je tudi gotovo slabo, saj samo stopnjuje povezovanje medosebnih odnosov z negativnimi izkušnjami.

Medsebojno prilagajanje pa mora imeti mero. Če se skušata zakonca v vseh stvareh prilagoditi drug drugemu, potem bosta nujno morala doživljati svoj odnos kot omejevanje in ogrožanje osebne svobode in ustvarjalnosti. Z nikomer ne moremo biti srečni, če nam ne dovoli ohraniti naših posebnosti. Takšne posebnosti moramo znati pri drugemu ceniti in

svojega partnerja moramo znati spodbuditi v tistih pogledih, kjer je uspešen in talentiran, pa čeprav se v njih zelo razlikuje od nas.

Raziskave potrjujejo staro resnico, da je zakonska sreča pol (če ne še več) življenjske sreče. Sreča v partnerskih in zakonskih odnosih je pomembna sestavina življenja, ki ga angleški psiholog Argyle imenuje "srečni življenjski slog".

"Srečni življenjski slog" se kaže v:

1. Socialni odnosi:

Zato, da bi povečali srečo, bodimo poročeni in ostanimo poročeni, imejmo otroke, držimo skupaj s sorodniki, imejmo veliko prijateljev in se srečujmo v prijetnih druženjih s sosedi. Zato potrebujemo tudi določene socialne spretnosti, ki se jih da pridobiti z vajo.

2. Delo:

Bodimo zaposleni in najdimo delo, ki nam daje zadovoljstvo, tako notranje kot zunanje (pohvale od sodelavcev). Oboje je bolj pomembno kot delovni položaj in plača.

3. Sprostitev in zabava:

Težko je najti pravo delo, toda relativno lahko je najti primerno obliko sprostitve in zabave. Bolj zadovoljuje aktivna zabava, ki ima nekatere značilnosti dela, kot pa gledanje tv. Šport in vsakodnevno razgibanje nas spravi v dobro voljo. Prav tako je zelo pomembna družba sproščenih, zabavnih, prijetnih ljudi.

Družina in vzgoja

Družinsko okolje in vplivi so bili in ostajajo za človeka glavni dejavnik socializacije in osebnostnega oblikovanja. Posebno pomembno oblikujejo osebnost načrtni in trajni vplivi, ki jih označujemo kot vzgojo. **Vzgoja je načrtno oblikovanje osebnosti.**

Vzgoja oblikuje človeka in osebnost. Raziskave kažejo, da se korelacije med vzgojnimi slogi in osebnostno strukturo mladostnikov ter odraslih gibljejo le okrog 0.30. Tu nikakor ne gre za visoko korelacijo (razpon je od -1 do +1).Tale koeficient predstavlja stopnjo korelacije med vzgojnimi stili in osebnostnimi razlikami med posamezniki, nič pa nam pravzaprav pove o tistem oblikovalnem vplivu vzgoje, ki je za vse pripadnike generacije skupen ali vsaj podoben. Nizek vzgojni koeficient nam torej pove, koliko prispevajo razlike v vzgoji k razlikam v osebnosti, ne pove pa nam, koliko vzgoja nasploh prispeva k oblikovanju osebnosti.

Poleg vzgoje vplivajo na osebnost tudi dejavniki okolja (vpliv vrstnikov, vpliv bratov in sester, vrsta osebnih, od vzgoje neodvisnih posameznikovih izkušenj, vpliv masovnih sredstev obveščanja, zabavnih medijev, itd.), dednost (genetski vplivi) in lastna dejavnost posameznika.

Vzgojni prijemi se razlikujejo od družine do družine, od okolja do okolja. Vzgojne sloge bi lahko razdelili vzdolž treh razsežnosti: ljubezni (topline) nasproti hladnosti, svobode nasproti nadzoru in mirne odmaknjenosti nasproti zaskrbljenemu vpletanju.

Veliko raziskav je bilo posvečenih vprašanju, kako so omenjene dimenzije vzgojnega sloga povezane s težavami in motnjami pri osebnostnem razvoju. Noben od ekstremnih vidikov te dimenzije ne vpliva ugodno, niti močna kontrola, niti popolna permisivnost. Če pomislimo na močan nadzor, se nam zdi razumljivo, da tako vzgojeni ljudje ostanejo vse življenje odvisni,

kot da bi vedno čakali, da jih bo nekdo vodil in se bali vsake samostojne iniciative. Pri permisivni vzgoji pa je otrokova naravna reakcija, ko se sooči s težjim problemom, da pač vrže puško v koruzo. Za rešitev potrebuje pomoč in spodbudo drugih, ampak tega pri permisivni vzgoji ni. Tu otroka ne smemo siliti k nobeni stvari, ki mu ni všeč.

Naslednja razvrstitev vzgojnih slogov ima za izhodišče dve dimenziji:

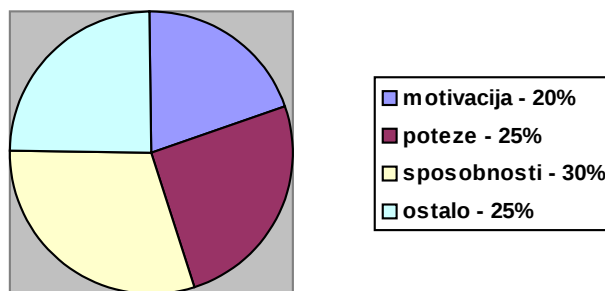
- sprejemanje (usmerjenost k otroku) in odklanjanje (usmerjenost k partnerju)
- nadzor

Gre za dimenzije, torej za kontinuum med ekstremi – ekstremne oblike vzgoje so redke, vzgojni načini pri večini družin ali vzgojiteljev se gibljejo nekje vmes med ekstremnimi oblikami.

Družina in šola: med uspešnostjo in problemi

Šola pomeni za večino otrok in mladostnikov drugi življenjski prostor, takoj za družino. Družina tako nima več odločilnega vpliva na velik del otrokovih dejavnosti. Te so zdaj v domeni šole. Ne glede na to pa so pomembne tudi za družino, saj je šolska uspešnost otrok sestavni del družinskega življenja. Šolska uspešnost lahko vnese v družinsko življenje novo kakovost. Ob neuspehih pa lahko pride do napetosti, težav in konfliktov. Dejavniki, ki vplivajo na učno in šolsko uspešnost so:

- sposobnosti
- osebne poteze, dimenzije in slogi (vestnost, marljivost, vztrajnost, izoblikovane delovne navade,...)
- motivi, interesi, vrednote – dinamične (motivacijske) lastnosti
- prehodno delujoča osebna stanja, razpoloženja in vloge



Rezultati psiholoških raziskav, tako tujih kot naših, kažejo, da se v mnogih primerih nakopiči več neugodnih dejavnikov, ki povzročajo neuspešnost v šoli. Obstaja pomembna skupina

učencev, pri katerih se pojavi kar cel sklop teh faktorjev, tako, da bi lahko govorili kar o nekem "sindromu" šolske neuspešnosti. Temeljne sestavine sindroma šolske neuspešnosti so:

- intelektualno podpovprečje do umskega deficita
- družinske težave (nepopolnost, alkoholizem)
- emocionalni problemi
- vedenjski problemi
- slabe ekonomske razmere (nizek socioekonomski status)

Temeljni mehanizem tega sindroma je morda v tem, da so manj sposobni otroci iz prizadetih družin in iz ekonomsko šibkih razmer še dodatno "hendikepirani": starši jih še bolj odklanjajo in jim s tem ustvarijo še večje emocionalne probleme in povečajo njihovo problematičnost. Večkrat nastanejo problemi tudi zato, ker starši napačno reagirajo na prve šolske težave. S tem, da povečajo pritisk na otroka po navadi težave samo stopnjujejo.

Podoba samega sebe (jaz, samopodoba) je tudi psihološki mehanizem, ki pomembno uravnava posameznikovo ravnanje in doživljanje. Njena vloga se kaže tudi v odnosu do učne uspešnosti. Splošna težnja vsakega posameznika je, da si stalno prizadeva vzdrževati relativno visoko stopnjo vrednotenja samega sebe. Prednost dajemo vsemu tistemu, kar nam dviguje ceno in potiskamo na obrobje vse tisto, kjer nismo uspešni.

Učenci, ki naletijo na neuspeh bodo tako ustvarili vrsto mehanizmov, ki bodo to neuspešnost uskladili z njihovo samopodobo. Na svoji vrednostni lestvici bodo tako zmanjšali rang šolskega uspeha. Ta se jim bo nenadoma zdel nekaj nepomembnega in obrobnega. V ospredje bodo stopila druga področja, tista, kjer so uspešnejši.

Raziskave kažejo, da ima osebnostna struktura precejšen vpliv na učni uspeh. Na eni stopnji šolanja so bolj povezane z uspehom ene lastnosti, na drugi stopnji manj pa druge.

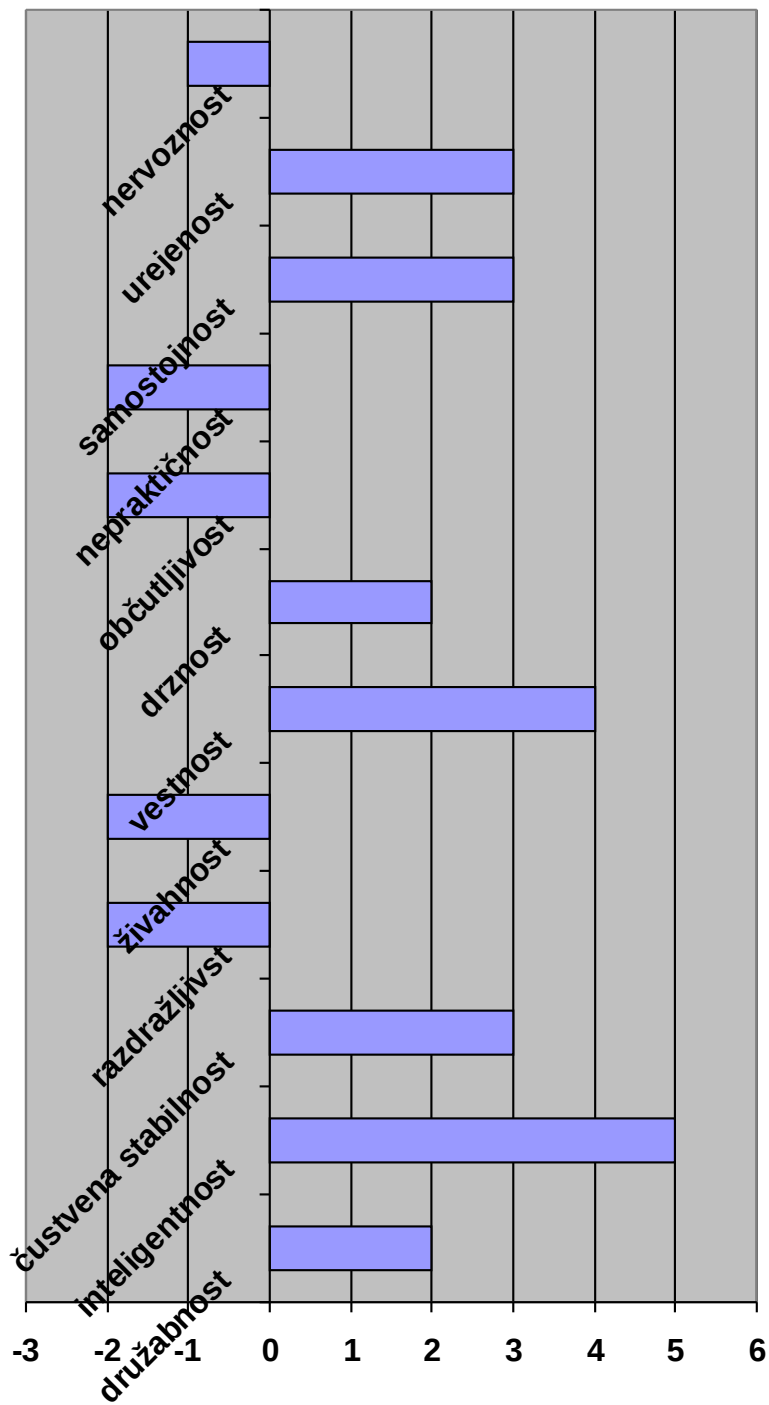
Osebnostne poteze, ki so povezane s šolskim uspehom so:

- inteligentnost
- moč nadjaza (vestnost, marljivost, storilnostna naravnost)
- čustvena stabilnost
- samostojnost
- osebnostna urejenost
- samokontrola

Pomembno prispevajo tudi nekatere druge poteze:

- družabnost in prijaznost
- drznost in pogum

Vpliv posameznih osebnostnih potez na šolski uspeh:



Desni stolpec pomeni vpliv lastnosti, ki pozitivno prispevajo k uspešnosti, levi pa vpliv lastnosti, ki so v negativni zvezi z učno uspešnostjo.

Zanimive so tudi odvisnosti uspeha od osebnostnih lastnosti. Na nivoju osnovne in srednje šole je uspešnost mirnih in predvidljivih učencev večja kot uspešnost tistih, ki radi vodijo in dominirajo. Določena stopnja mirnosti in poslušnosti naj bi bila potrebna za učinkovit pouk. Zanimivo pa je, da se na univerzi tale slika začne obračati, medtem ko na podiplomskem študiju in med raziskovalnim kadrom že jasno opazimo večjo uspešnost dominantnih oseb.

Podobno naj bi bili tudi učenci, ki so živahni, zgovorni, entuziastični in vedno radi v središču pozornosti, manj uspešni kot učenci, ki so molčeči, mirni in trezni.

Introvertni , nedružabni učenci naj bi bili v povprečju uspešnejši na področju obvladovanja slovnice in besednega zaklada. Cattell meni, da je to zato, ker introvertne osebe veliko več berejo in zato osvojijo večji besedni zaklad in boljši slog izražanja.

Verjetneje, da družabna in kolektivna atmosfera osnovne in srednje šole bolj ustreza ekstravertom, bolj avtonomna in individualna atmosfera univerze pa introvertom. Podobno na univerzi naraste tudi prediktivna moč osebnostne urejenosti, integriranosti in samokontrole.

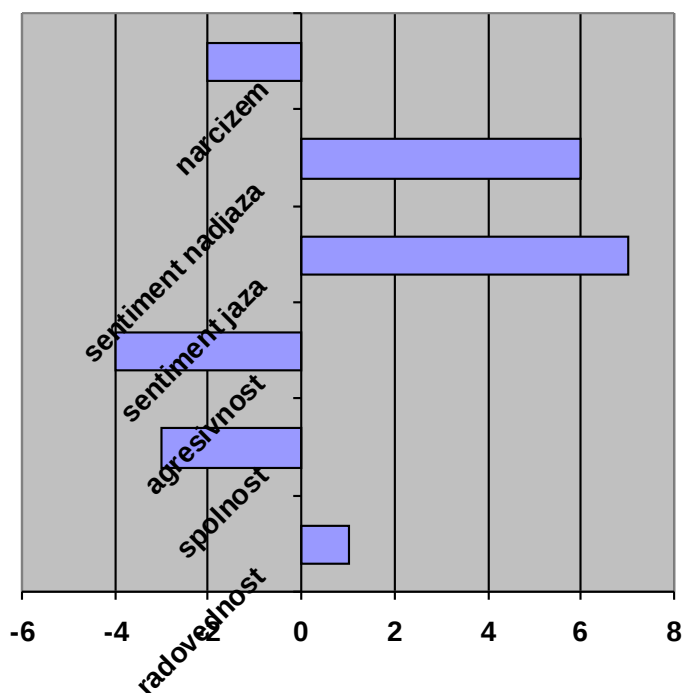
Na učni uspeh vplivajo tudi dinamične, motivacijske značilnosti. Na šolski uspeh izrazito vplivata:

- sentiment jaza (kompleksen motiv, ki nas usmerja k temu, da bomo delovali urejeno, integrirano, s čutom za odgovornost in dobro ime)
- sentiment nadjaza (nas usmerja k strogem upoštevanju moralnih načel in dolžnosti)

Boljši uspeh imajo učenci, ki so dobro integrirani, kontrolirani, samodisciplinirani z občutkom za odgovornost in ki dajo nekaj nase (sentiment jaza) ter učenci, ki so naravnani k vestnosti, vztrajnosti, marljivosti in izpolnjevanju dolžnosti (sentiment nadjaza).

Pozitivno prispeva tudi motiv ali "erg" radovednosti (težnja po pridobivanju informacij, znanja, težnja po spoznavanju in razumevanju).

Vpliv posameznih motivacijskih potez na šolsko uspešnost:



Na uspešnost pozitivno vplivajo sentiment jaza in nadjaza in želja po spoznavanju (erg radovednosti), negativno pa spolna motivacija, agresivnost in narcizem.

Vpliv strukturnih in dinamičnih (motivacijskih) osebnostnih potez je prisoten na vseh ravneh in stopnjah šole in izobraževanja, vendar ni na vseh ravneh enak. Nasprotno kot bi kdo menil, je verjetno res, da osebnostne razlike bolj vplivajo na uspeh na fakulteti in podiplomskem študiju kot pa na stopnji srednje in osnovne šole. Študenti so namreč že precej selekcionirani glede na sposobnosti in variabilnost v njihovem uspehu je potemtakem po pričakovanju bolj odvisna od razlik v osebnostnih potezah. Prav tako so tudi selekcionirani glede na motive, interese in vrednote.

Družina in delo

Delo, poklic in zaposlitev

....sodijo med najpomembnejše sestavine našega življenja. Raziskave so pokazale, da je zadovoljstvo z delom bistveni del kakovosti življenja.

Stopnje poklicnega razvoja po Donaldu Superju:

STOPNJA (FAZA) IN PODSTADIJ	PRIBLIŽNA STATOST	KLJUČNI DOGODKI IN PREHODI
<u>stopnja rasti</u>	0-14	obdobje splošne telesne in duševne rasti
predpoklicni substadij	0-3	pojem poklica ni znan, ni zanimanja zanj
fantazijski substadij	4-10	domišljija je podlaga za ideje o poklicu
interesni s. sposobnostni s.	11-12 13-14	ocenjevanje poklica na podlagi všečnosti razmišljanje o poklicu na podlagi sposobnosti
<u>stopnja raziskovanja</u>	15-24	eksploracija poklicne dejavnosti
pogojni substadij	15-17	prve pogojne, preliminirane odločitve za poklic na podlagi potreb, zanimanj, zmožnosti, vrednot in priložnosti
predhodni substadij	18-21	realne možnosti postanejo vse bolj pomembne za odločanje o poklicu
preskusni s. <u>stopnja utrditve</u>	22-24 25-44	posameznik se loti 1. poklicnega dela posameznik skuša obdržati stalno zaposlitev
preskusni substadij	25-30	nekaj zaposlitvenih sprememb zaradi nezadovoljivih ali neuspešnih izbir
substadij stabilizacije	31-44	ustalitev na delovnem področju (in napredovanje)
<u>stopnja vzdrževanja</u>	45-65	nadaljevanje poklicnega dela
ni jasnih substadijev		odvisno od narave poklica in okoliščin

stopnja iztekanja	65-	prilagajanje na prenehanje poklicne dejavnosti
substadij pojemanja sub. in upokojitve	66-70 71-	zmanjševanje poklicne aktivnosti zaključek poklicne aktivnosti

Pomembna /aktualna je stopnja raziskovanja – odločitev poklica je začetna, ne pa dokončna. Ob negativnih prvih izkušnjah se lahko zgodi, da se preusmerimo na drugo področje. Pri pozitivnih izkušnjah se običajno trdneje zavežemo svojemu področju = stopnja utrditve. Tu lahko tudi napredujemo (to je znak + poklicnega razvoja =dviganje občutka kompetentnosti in samospoštovanja).

Veliko angažiranje ima lahko različne učinke na družinsko življenje (zadovoljstvo s poklicem = Zadovoljstvo z življenjem + vpliv na počutje doma, v družini).

Ob pretirani dejavnosti se zanemarja družina. Fanatična privrženost delu (delaholičnost) lahko posam. življenje postavi pred izbiro – ali poklic ali družina. Ena možnih rešitev je, da poskušamo čim več dela prenesti domov.

Na stopnji vzdrževanja se marsikdo bolj intenzivno usmeri v družinsko življenje i prosti čas (saj nismo več tako usmerjeni v napredovanje).

Dileme poklicne vloge in identitete

Poklicna vloga postaja od dobe mlajše odraslosti vse bolj pomembna sestavina posameznikove identitete. Zato se težave s poklicem odražajo v občutjih ident. in samopodobe.

Pred človekom, ki se želi zaposliti je več dilem, kot jih je bilo v preteklosti. Npr.:

Dilema kako uskladiti poklicne naloge in naloge z družinskimi?! # modeli reševanja pri ženskah: 1. usmeriti žene v kariero na račun družine, 2. usmeriti žene v družino, na račun kariere, 3. omogočiti ženam, da bodo nosečnost in posvečanje negi otrok lažje povezale s poklicnimi obveznostmi in kariero.

Tretji model je najbolj sprejemljiv, ki pa je najbolj zahteven.

Če se naša poklicna izbira povsem ujemo z našimi sposobnostmi, talenti in interesi lahko govorimo o »poklicnosti«.

Družina – prostor oblikovanja osebnosti in uresničevanja vrednot

Ambient rasti in razvoja

Družina je osnovni ambient, v katerem nastaja in se oblikuje posameznikova osebnost. Problemi, težave in konflikti v družinskem življenju so resen izvor velikega števila duševnih, osebnostnih in življenjskih problemov. Stabilno in nemoteno družinsko življenje je sploh edino zagotovilo, da se ti problemi zmanjšajo.

konflikti
alkohol
ločevanje
nepopolna družina

moteno družinsko življenje

šolski neuspeh
nervoze
nasilje, kriminal
odvisnost

Kriza v družini?

Največ sprememb v družinsko življenje sta prinesla gospodarski napredek in spreminjanje spolnih vlog. Število ločitev se je povečalo, zakonske zveze se sklepajo kasneje in odločajo se za družine z manj ali nič otroki. A družini kot vrednota ni izgubila pomena. Ženske se odločajo med družino in kariero. Verjetno je ta problem tudi eden izmed vzrokov za družinsko krizo. Še vedno je seveda veliko žena, ki se odločajo za oboje, a so praviloma pod velikim pritiskom.

Kvazi družine: alternative družinskega življenja

V antiki zasledimo prve primere, da bi našli alternative za družinski način življenja. Najbolj drastičen primer je špartanska ureditev. To ureditev je občudoval Platon, ki je kritiziral tradicionalno družino in njen način življenja. Menil je, da je za državo najbolje, da dobro pazi kdo naj ima otroke, obenem pa naj s svojimi ustanovami poskrbi za njihovo vzgojo.

Država proti družini: totalitarni nadomestki

Na zgodovino lahko v določenem smislu gledamo kot na spopad med državo in družino. Države so si pridobile mnoge funkcije, ki so prej pripadale družini – verske, vzgojne, delavne. Nekajkrat se je v zgo. že zgodilo, da je delitev dela med družino in državo prerasla v pravo nasilje države nad družino – poskusi razdružinjenja v kolektivističnih totalitarnih sistemih, zlasti v komunističnih. »Domska« vzgoja je postala skoraj sinonim za delinkventnost.

Druge alternative – neizpolnjena pričakovanja komun

V novejšem času so kritizirali družinsko življenje nekateri psihoterapevti. Očitali so ji, da uničuje vse, kar je v posamezniku ustvarjalnega in spontanega, da posamezniku duši svobodo, ustvarjalnost in individualizem – a kdo bi naj to razvijal in spodbujal, če ne družina?!

Alternativna možnost za bolj ustvarjalno in manj togo razvijanje vlog in osebnosti naj bi po mnenju nekaterih reformatorjev družine lahko pomenile komune. Vendar se večina teh modelov ozira le na eno dimenzijo vzgoje, dimenzijo svoboda – nadzor. Pomembna čustvena dimenzija (♥, toplina – hladnost) je tu spregledana. Vzgoja v komunah otroku ne posveča dovolj individualne skrbi in ♥. Skupinski kontakti ne morejo nadomestiti intime individualne navezanosti. Skrajno svobodna, permisivna vzgoja je manj primerna za oblikovanje ustvarjalne osebnosti.

Zunajzakonske družine

V zadnjem času je njihovo št. naraslo. Ta zveza je formalno enakopravna zakonski skupnosti. Zunajzakonske sk. so krajše od zakonskih - ko se rodi otrok se ponavadi poročijo. Poroča je za mnoge veliko več kot goli formalizem. A te zveze v stvarnosti niso sprejete kot enakovredne.

Družinske vrednote – zakon in družina kot vrednota

Družina je za posameznika najpomembnejši posrednik ciljev, vrednot in idealov. Omogoča njihov prenos iz generacije v generacijo. Kakšno vlogo pa imajo danes družinske vrednote – dr. sreča, ♥, razumevanje s partnerjem in otroci?

Vrhunstvo družinskih vrednot

Raziskava: ljudje izmed devetih vrednotnih kategorij (statusne, senzualne – čutne, demokratične, socialne, kulturne, patriotske, spoznavne, zdravstvene, moralno – religiozne vrednote) ocenjujejo kot najbolj pomembne socialne vrednote - dr. sreča, ♥, razumevanje s partnerjem in otroci. Družinske vrednote so prav v samem vrhu naših vrednostnih hierarhij.

Kriza družine in kriza smisla

Vrednost družine ne upada, čeprav mnogi trdijo tako. Vloga družine je nenadomestljiva, je nujna za prenos, s tem pa ohranite, rast in bogatenje človekove kulture in čl. duha iz ene v drugo generacijo. A družina je ogrožena, v Evropi najbolj zaradi nezagotavljanja generacijske obnove. Evropi grozi izumrtje zaradi upada rojstev.

Toda zakaj kriza, če hkrati vidimo, da družina kot vrednota obstaja, da jo tudi mladi cenijo? Čeprav imamo vrednote včasih na ravnamo v skladu z njimi (pretehtajo drugi dejavniki). Mladi se za družine ne odločijo zaradi tega, ker menijo da ne bodo kos zahtevam in ker si težko privoščijo otroka. Ne pa zaradi tega da jim ne bi družinsko življenje veliko pomenilo. Prav zato ker jim veliko pomeni, se zanj ne odločijo, če vidijo da ne bodo zmogli.

Kriza družine je povezana z duhovno, moralno in vrednostno krizo. V ozadju pa je pravzaprav kriza smisla.

Perspektive družinskega življenja

Družina je bila od nekaj življenje v malem. Družina je naravna celica, ki naj bi sodobnemu človeku z njegovimi mnogoterimi interesi, svobodo in individualnostjo omogoči osebno rast in izpolnitev na način, ki mu največ pomeni. Družinskemu življenju daje bistvo njegova subjektivna kakovost – intimno, čustvena toplina, medsebojna naklonjenost, pripadnost in ljubezen. Alternativne oblike, ki se množijo v sodobnem svetu se množijo neuspešno.

Res je, da družinske motnje močno prizadenejo osebni razvoj posam. in razvoj v celoti. A to velja le za nek % družin.

Smiselno je, da družinsko življenje kot normalni in naravni temelj človeškega življenja in da ga skušamo narediti čim bolj kakovostnega.

Tudi človek modernega sveta ob vsej tej dinamiki, spremenljivosti in preobražanju ne more dobro živeti brez določene stabilnosti. Treba je najti stalnost in identiteto v kaosu ki nas obdaja. Človek je bitje, ki po svoji notranji nujnosti išče vrednote in življenjski smisel.

Smisel življenja lahko dojamemo, če pojmujeemo svoje življenje več kot zgolj danost, dojamemo ga, če ga pojmujeemo kot nalogo in poslanstvo. Družina nam je pri tem opora in obenem cilj.