

# PREPOZNAVANJE STRAHU IN REGULACIJA STRESA FEAR RECOGNITION AND STRESS REGULATION

## POVZETEK

Referat je povzetek raziskave, opravljene na vzorcu 159 zaposlenih v Slovenski vojski. V njem so zajeta temeljna izhodišča stresa in kroničnega stresa. Poseben poudarek je na virih kroničnega stresa in drugih oblikah psihičnih težav, povezanih s stresom, kot so depresija, anksioznost, uživanje substanc, nasilje in druge težje oblike patologije. Avtorja posebej izpostavita tudi neprepoznani strah kot enega od pomembnih virov kroničnega stresa, saj se prav strah kot utesenje pojavlja kot podlaga vsem drugim občutjem in zaznavam. V raziskavo je bil vključen tudi način vzpostavljanja medosebnih odnosov in intimne. Dosedanje raziskave so namreč pokazale, da so lahko prav medosebni odnosi vir kroničnega stresa ali celo neke vrste ojačevalec. Rezultati naše raziskave so potrdili hipoteze o povezavi zaznanega stresa in drugih oblik psihičnih težav, kot so depresija, tesnoba in nagnjenost k sramu ali krivdi. Iz njih je razvidna tudi povezava med stili navezanosti (način oblikovanja medosebnih odnosov) in doživljanjem intimne. Ob koncu avtorja izpostavita posebej občutljive skupine v vojski in nekatere predloge za nadaljnje delo z njimi.

## KLJUČNE BESEDE

*Stres, strah, navezanost, odnosi.*

<sup>1</sup> Frančiškanski družinski inštitut, Teološka fakulteta, Univerza v Ljubljani.

**A B S T R A C T**

*The paper is a summary of a research conducted on a sample group of 159 employees of the Slovenian Armed Forces (SAF). It comprises the origins of basic and chronic stress. Special attention is given to the sources of chronic stress and to other forms of psychological problems connected to stress, such as depression, anxiety, substance abuse, violence and other severe forms of pathology. The authors highlight the concept of unrecognised fear as an important source of chronic stress, since fear, as a feeling, appears as a foundation for all other feelings and sensations. The manner of establishing interpersonal relationships and intimacy was also included in the research. The research conducted so far showed that interpersonal relationships can sometimes be a source of chronic stress or can even serve as a kind of intensifier. The results of our investigation confirmed our hypothesis on the connection between perceived stress and other forms of mental problems, such as depression, anxiety and proneness to shame and guilt. The results also show a connection between attachment styles (ways of forming interpersonal relationships) and intimacy. At the end, the authors discuss especially delicate groups in the SAF and give some suggestions for further work with them.*

**K E Y W O R D S**

*Stress, fear, attachment, relationships.*

**STRES IN KRONIČNI STRES**

Različni avtorji že precej let ugotavljajo, da pomeni dolgotrajni stres veliko nevarnost za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Ker telo zaradi nenehnega stresa izloča v kri prevelike količine stresnih hormonov, se ti nakopičijo in povzročijo hude motnje ali celo okvare organov, med drugim tudi motnje prebavnega trakta, hranjenja in spanja, imunskega sistema, tesnobne in depresivne motnje ter motnje kardiovaskularnega sistema (Ashby, Rice in Martin 2006; Brewin, Andrews in Rose 2000; Leskela, Dieperink in Thuras 2002; Sanftner, Barlow, Marschall in Tangney 1995).

Neposrednemu odzivu telesa na stresno spremembo praviloma sledi prenehanje tega odziva in povrnitev telesa v prvotno stanje, ko izjemni odziv ni več potreben ali ko je prišlo do prilagoditve. Če ta povratni krog ali alostaza ni sklenjen, dolgoročno povzroči poškodbe v organizmu. Obremenitvam, ki jih povzroča stres za telo, pravimo tudi alostatično breme (Sapolsky 2004). McEwen in Lasley (2004) ločita štiri tipe scenarijev nastanka alostatičnega bremena.

1. **Kronični stres.** Pomeni preveč stresa, ko ponavljajoči se, novi dogodki povzročijo dvig stresnih mediatorjev v daljšem obdobju. Raziskave o povezanosti kroničnega stresa in zmanjšane učinkovitosti imunskega sistema so pokazale, da so se udeleženci, ki so preboleli različna virusna obolenja, več kot en mesec pred nastopom bolezni soočali z različnimi oblikami kroničnega stresa, predvsem povezanega z nestabilnostjo zaposlitve ali z družinskimi težavami (McEwen in Lasley 2004).

2. **Nesposobnost prilagoditve.** Gre za težavo, ko se alostatično breme pojavi zaradi težav s prilagoditvijo ali privajanjem na isti stresor, kar vodi k preveliki izpostavljenosti stresnim hormonom, saj organizem ne zmore ublažiti hormonalnega odgovora na ponavljajoči se dogodek. V eni od raziskav je bilo ugotovljeno, da se je raven kortizola pri udeležencih, ki so morali javno nastopiti, po določenem času zmanjšala, ko se je organizem navadil in prilagodil na stresno situacijo. Ugotovili pa so tudi, da se pri določenem odstotku oseb raven stresnega hormona ni spremenila, temveč je ostala ves čas enaka (Kirschbaum, Prussner, Stone, Federenko, Gaab, Doris, Schommer in Hellhammer 1995).

3. **Nezmožnost ugasnitve hormonalnega odziva.** Kaže se na način, da nekdo ni sposoben ustaviti odziva organizma na stres, tudi ko »nevarnost preneha«. V tem primeru sistem ni več sposoben okrevanja in priprave na nove odzive. Pri takem odzivu raziskovalci največji delež pripisujejo genetskim predispozicijam, velikokrat povezanim s povišanim krvnim tlakom. Kot ugotavljajo, je tak stres pogosto povezan z depresivnostjo, pri kateri je raven kortizola povišana, kar po daljšem času povzroči zmanjšanje specifične teže kosti. Povečano delovanje kortizola namreč ni usklajeno s procesom oblikovanja kosti (Furlan, Have, Cary, Zemel, Wehrli, Katz, Gettes in Evans 2005).

Pri tem procesu je najpomembnejša vloga hipokampusa v možganih, saj sodeluje pri izključitvi hipotalamohipofizne nadledvične osi (HPA), hkrati pa deluje tudi kot pomembna vez pri delovanju spomina in drugih kognitivnih funkcij. Zaradi svoje pomembne vloge ima hipokampus veliko število receptorjev za

kortizol, kar ga uvršča zelo visoko na lestvici ranljivosti ob stanju povišanja stresnega hormona. Prekomerno povečanje stresnega hormona v hipokampusu prihaja v nasprotje z njegovimi funkcijami pri oblikovanju epizodičnega in deklarativnega spomina (pomnjenje dnevnih dogodkov in informacij), posredno pa tudi kontekstualnega spomina, torej spomina na doživete dogodke, predvsem tiste, ki imajo močan čustveni naboj. To pa prispeva k dodatnemu povečanju stresa, saj blokira priklic informacij, da situacija ni več ogrožujoča.

4. *Neustrezen odziv.* Pri tem tipu delovanja hormonov gre za neustrezen ali nezadosten odziv kortizola, kar nadomestijo drugi sistemi. V resnici to pomeni, da se imunski sistem brez delovanja kortizola odzove prehitro in reagira tudi na situacije, ki sicer ne pomenijo grožnje, na primer alergije. Tako se pri ljudeh, ki so nagnjeni k alergijam, lahko zgodi, da že prisotnost prahu, nizkih temperatur ali povečane fizične aktivnosti povzroči, da se imunski sistem odzove kot ob delovanju sovražnih celic (McEwen in Lasley 2004).

### **Viri kroničnega stresa**

Ali se bo stres, ki ga posameznik občuti ob določenem dogodku (vsakodnevni stres, travmatični dogodek) trajno zapisal v telo, je tesno povezano s tem, kakšen miselni in zlasti čustveni pomen bo pripisal temu dogodku. Stresna situacija je lahko za nekoga izziv, ob katerem bo preveril svoje sposobnosti, se povezal s svojimi sodelavci ali najbližjimi in izšel kot zmagovalec, ali pa se bo počutil nesposobnega, osramočenega in poraženega. Vsi močnejši dogodki, še posebej tisti, ki jim nekoč nismo bili kos, pomenijo namreč nevarnost in prebudijo občutke ogroženosti, nesposobnosti, ponižanja in osramočenosti (Van der Kolk, McFarlane in Weisaeth 1996).

Prav prek močne osramočenosti in razvrednotenosti bo tak posameznik sebe doživljal kot nekoga, ki je kriv za to, da se mu je zgodilo nekaj hudega, in to doživljanje bo postalo del njegove samopodobe. Številne tuje in tudi domače raziskave ugotavljajo, da je nagnjenost k sramu povezana s kroničnim stresom in drugimi oblikami psihopatologije, zlasti tistimi, katerih podlaga je negativno doživljanje sebe in negativno pripisovanje sebi (Erzar in Torkar 2007a; Harder 1995). Že klasični psihoanalitično usmerjeni avtorji (Kohut 1977) so v sramu videli ključno komponento spektra različnih psihopatologij, v zadnjem času pa so nagnjenost k občutjem sramu ugotovili tudi pri osebah, ki so imele diagnozo posttravmatske stresne motnje. Pri tem ni jasno, ali je doživljanje sramu rizični faktor za doživetje travme ali pa so močna občutja, ki jih posameznik doživlja

po travmi, povezana z močnim občutkom izpostavljenosti in občutljivostjo za sram. Včasih gre lahko tudi za obojestranski učinek (Leskela, Dieperink in Thuras 2002).

Stres je posebej poguben za posameznikovo zdravje in počutje takrat, kadar sta priznanje nemoči in iskanje pomoči vir osramočenosti; v takih okoliščinah lahko pretekle nerazrešene stresne situacije v kombinaciji s sedanjim stresom postanejo trajno stanje v obliki kroničnega stresa. Raziskave različnih zlorab (Van Der Hart 1983; Van der Kolk, McFarlane in Weisaeth 1996) v otroštvu kažejo, da so žrtve starševskega zanemarjanja, krute vzgoje, fizičnega nasilja in drugih oblik sramotenja ter poniževanja izrazito nagnjene k doživljanju sramu in imajo slabši izid pri zdravljenju depresivnosti ter posttravmatske stresne motnje, predvsem takrat, kadar o tem niso mogle spregovoriti z nikomer.

## **STRES IN NEPREPOZNANI STRAH**

Pri raziskovanju čustvenih podlag stresa ne moremo mimo občutja strahu. Čustva, kot so strah, jeza, žalost, veselje in gnus so temeljna vodila medosebnih intimnih odnosov; njihova vloga ni le v tem, da sporočajo naše potrebe in stanja drugim ter sprejemajo in vrednotijo sporočila o teh stanjih pri drugih, temveč so predmet uravnavanja in način vzdrževanja medosebne povezanosti in stika (Panksepp 1998). Tako na primer občutja strahu in tesnobe ljudje uravnavamo z bližino in zagotavljanjem varnosti, občutja sramu in ponosa pa s sprejemanjem, naklonjenostjo in upoštevanjem. Raziskave možganov so v zadnjem času potrdile, da ljudje zaznavamo strah ne le najhitreje, temveč tudi neizogibno ali nehote, neodvisno od zavestne percepcije. V tem smislu predstavlja zaznavanje strahu podlago vsem drugim bolj ali manj zavestnim percepcijam in občutjem. Neprepoznano občutje strahu vpliva na socialno presojo drugih ljudi in njihovega počutja. Ugotovljeno je bilo, da nepravilno delovanje dela drobnega dela možganov, ki procesira signale strahu in se imenuje amigdala, ustavi dejavno iskanje čustvenih informacij v očeh drugih ljudi, s čimer spremeni zaznavno analizo in posameznika od teh ljudi izolira. Raziskave so slabo prepoznavanje strahu povezale s slabšo socialno odzivnostjo, slabšo empatijo in sociopatijo (Blair 2001).

Tej neposredni zaznavi strahu se v človeških možganih vedno pridruži še posredna zaznava, ki v možganih poteka »od zgoraj navzdol«, kar pomeni, da gre na svoji poti do amigdale skozi prefrontalne in orbitofrontalne predele korteksa. Na tej poti se čustveni vnos poveže s preteklimi izkušnjami in ustvarja

nov odziv, ki v marsičem ponavlja naučene čustvene reakcije. Tako lahko posredna zaznava prvotni signal okrepi ali omili glede na dejansko čustveno situacijo. V najslabšem primeru, poenostavljeno rečeno, posredna pot ne prepozna že tako okrnjenih signalov iz neposredne poti ter ne spodbudi iskanja dodatnih informacij v okolju, kar pomeni, da reagira avtonomno, na podlagi preteklih izkušenj, ki so glede na okolje praviloma neustrezne. Tako neustrezno odzivanje vodi k čedalje večji socialni neuspešnosti, občutjem neprimernosti in osramočenosti ter k čedalje večjemu socialnemu stresu.

### **NE-VARNA NAVEZANOST IN REGULACIJA STRESA**

Izkušnje, povezane s prepoznavanjem in uravnavanjem čustvenih stanj, posameznik pridobi v odnosih navezanosti. Navezanost (attachment) je pojem, ki temelji na delu angleškega psihiatra in psihoanalitika Johna Bowlbyja (1973), ki se je ukvarjal z otroki, ki so bili fizično dalj časa ločeni od staršev zaradi bolezni ali vojne. Bowlby je prvi opisal reakcije otrok ob ločitvi od mater in ugotovil, da otroci ne iščejo zadovoljitve svojih potreb, temveč enkratni in izključujoči stik, kar je poimenoval navezanost. Poleg tega je opazil, da so nekateri otroci dobro prenašali ločitev, drugi so bili pod zelo očitnim stresom, tretji pa so se umikali. Njihove reakcije so bile tesno povezane z načinom, kako so njihove matere uravnavale otrokovo stisko, dajale varnost in bližino.

Bowlby definira navezanost kot del evolucijsko prilagoditvenega vedenja človeške vrste, ki pojasnjuje, kako otrok vzpostavlja in vzdržuje stik s svojimi starši ali skrbniki in kako ravna ob prekinitvi tega stika. Če je navezanost varna, bo otrok v odnosu s starši lahko iskal bližino, ohranil občutek, da ima pribežališče, kamor se lahko zateče v stiski, in razvil nekakšen ponotranjeni vzorec ali model (internal working model) varnega zavetja (Bowlby 1969; Gostečnik 2003).

Zadnji vidik navezanosti, ki je sicer najmanj opazen, ko gre za vedenje, je kljub temu najpomembnejši, saj pojasnjuje, kako se individualne izkušnje glede navezanosti iz izvornih družin ponotranjijo in postanejo izhodišče za odrasle strategije uravnavanja afekta v intimnih odnosih (Hazan in Shaver 1987b). Ti modeli ali vzorci (Hazan in Shaver 1987a) opisujejo globino stika s sabo in pomembnimi drugimi ter nezavedno dinamiko uravnavanja bližine, ki se udejanja v intimnih odnosih (Pietromonaco in Feldman Barrett 2000).

Poenostavljeno bi jim lahko rekli kar »kompasi varnosti in intimne«, ki uravnavajo in soustvarjajo človeški medosebni svet (Bretherton in Munholland

1999). Notranjepsihični modeli imajo moč, da v bližnjih sprožijo reakcije in vedenje, ki v nezavedni globini odgovarjajo našim čustvenim reakcijam in vedenju, kar pomeni, da dejavno sooblikujejo človeške odnose in delujejo kot napovedi, ki se uresničujejo same (Shorey in Snyder 2006). Če se na primer nekdo boji svojih sodelavcev in jim ne zaupa, bo s svojim previdnim ravnanjem pri njih nehote prebudil občutek nelagodja, sumničavosti in previdnosti, kar bo lahko pripeljalo do tega, da ti sodelavci res ne bodo več iskreni in vredni zaupanja.

Bowlbyjeva sodelavka Mary Ainsworth (1973) je s pomočjo posebne raziskovalne metode, imenovane preizkus z neobičajno situacijo (Strange Situation Test), identificirala tri otroške stile navezanosti – varen, tesnobo-ambivalenten in izogibajoč. Študije so pokazale, da lahko stile razumemo kot funkcije dveh dejavnikov, tesnobe in izogibanja (Bartholomew in Horowitz 1991a; Brennan, Clark in Shaver 1998). Če sta oba dejavnika prisotna v majhni meri, v odnosih navezanosti prevladuje občutek varnosti in sproščenost glede bližine in medsebojne odvisnosti, kar ustreza otroški »varni« navezanosti. Če je močno prisotna tesnoba, govorimo o enem od treh ne-varnih stilov navezanosti, in sicer o tesnobnem stilu, ki ga zaznamuje pretirano aktiviranje navezovalnih strategij, močno izražena potreba po bližini, zaskrbljenost glede dostopnosti in razpoložljivosti oseb, na katere je posameznik navezan, in strah pred zavrnitvijo. Ob močni prisotnosti izogibanja govorimo o ne-varni izogibajoči navezanosti, ki jo zaznamuje minimalna uporaba navezovalnih strategij, ohranjanje čustvene razdalje do oseb, na katere je posameznik navezan, in pretirano zanašanje nase. In ob močni prisotnosti tako tesnobe kot izogibanja govorimo o prestrašeno izogibajoči (fearful avoidant) navezanosti, za katero je značilno kaotično izmenjevanje obeh ne-varnih stilov in ne kaže nobenega konsistentnega vzorca vedenja.

Raziskave so v zadnjih desetletjih pokazale, da so ne-varno navezani posamezniki bolj izpostavljeni najrazličnejšim psihološkim težavam in motnjam ter stresu. Še zlasti se njihova slabša opremljenost za spopadanje s stresom pokaže na ravni medosebnih odnosov, saj so v manjši meri opremljeni za razvijanje varnih ter izpolnjujočih odnosov z drugimi, imeli pa naj bi tudi slabšo samopodobo (O'Connor 2005).

## RAZISKAVA NA VZORCU ZAPOSLENIH V SV

### Hipoteze in metoda

V raziskavi (Erzar in Torkar 2007b), ki je del projekta Učinkovito spoprijemanje s travmatičnimi in močnejšimi stresnimi izkušnjami pri delu na obrambnem področju, CRP Znanje za varnost in mir, nas je zanimalo, ali lahko doživljanje stresa in drugih negativnih afektivnih simptomov povežemo z doživljanjem sramu in krivde. Poleg tega smo predpostavili, da bosta tako doživljanje stresa kot nagnjenost k sramu povezana z doživljanjem sebe v intimnih odnosih ter navezanostjo.

V raziskavi je sodelovalo 159 zaposlenih v SV, pri razdelitvi pa smo sledili razmerju med častniki, podčastniki in vojaki v vsej SV. Vključenih je bilo 122 moških in 37 žensk. Povprečna starost udeležencev je bila 34,7 leta. Uporabili smo vprašalnike:

- za merjenje stresa DASS (depresivnost, anksioznost, stres) – (Lovibond 1998; Lovibond in Lovibond 1995),
- PSS (lestvica zaznanega stresa) – (Cohen, Kamarck, in Mermelstein 1983), za merjenje sramu in krivde,
- TOSCA 3 (test afektivnega zavedanja sebe) – (Erzar in Torkar 2007a; Tangney 1990),
- za ugotavljanje navezanosti RQ (vprašalnik doživljanja odnosov) – (Bartholomew in Horowitz 1991b),
- za merjenje strahu pred intimo FIS (lestvica strahu pred intimnostjo) – (Descutner in Thelen 1991).

### REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultati, predstavljeni v tabeli 1, so potrdili naše hipoteze. To pomeni, da na vzorcu zaposlenih v SV obstaja povezava med občutljivostjo za sram in zaznanim stresom, tesnobo ter depresivnostjo. Na istem vzorcu smo potrdili tudi hipotezo o povezavi med občutljivostjo za sram in doživljanjem strahu pred intimnostjo ter povezavo med občutljivostjo za sram in stili navezanosti.



Tabela 1: Korelacijska matrika med spremenljivkami

	Sram	PSS	FIS	Navezanost A	Navezanost B	Navezanost C	Navezanost D
<b>Sram</b>	0	0,446**	0,278**	-0,229**	0,261**	0,220**	0,121
<b>Krivda</b>	0,463**	0,078	-0,195*	0,057	0,056	0,140	0,032
<b>Eksternalizacija</b>	0,571**	0,243**	0,297**	-0,056	0,231**	0,085	0,183*
<b>DASS-stres</b>	0,456**	0,513**	0,306**	-0,209*	0,280**	0,198*	0,012
<b>DASS-anksioznost</b>	0,452**	0,441**	0,360**	-0,208*	0,210*	0,159	-0,007
<b>DASS-depresija</b>	0,488**	0,578**	0,428**	-0,186*	0,293**	0,240**	0,083
<b>PSS</b>	0,446**	0	0,467**	-0,174*	0,368**	0,257**	0,088
<b>FIS</b>	0,278**	-0,195*	0	-0,425**	0,401**	0,310**	0,254**

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

T-test prikazuje statistično pomembno razliko v tipu navezanosti B med samskimi in tistimi v partnerskem odnosu, pri čemer imajo samski bistveno višji rezultat.

Iz rezultatov je razvidna statistično pomembna razlika glede na stil navezanosti med tistimi, ki so v partnerskem odnosu, in tistimi, ki niso. Ugotovili smo tudi razliko v strahu pred intimnostjo med tistimi z nižjo in tistimi z višjo izobrazbo, pri čemer doživljajo posamezniki z nižjo stopnjo izobrazbe več strahu pred intimnostjo kot tisti z višjo. Poleg potrjene občutljivosti za sram pri tistih, ki so bolj dovzetni za stres, depresijo in tesnobo, je raziskava potrdila še eno predvidevanje. Gre za to, da se pojavlja še dodaten učinek stresa, ki na tak način do zdaj še ni bil raziskan. Pripisati ga ne moremo niti običajnim zunanjim niti običajnim notranjim stresorjem. Tak stres izhaja predvsem iz pomanjkanja varnosti v intimnih odnosih in s tem povezane negotovosti. V takem primeru se odnosi, ki naj bi dajali varnost in oporo, spremenijo v dodaten ali kar ključen vir kroničnega stresa. Raziskava pa je pokazala tudi na negativno povezavo s stilom varne navezanosti in stresom, depresijo in tesnobo ter strahom pred intimo. Glede na ugotovljeno povezavo med statusom posameznika in stilom navezanosti, se nam zdi smiselno, da se v Slovenski vojski posebna pozornost nameni mladim z nižjo stopnjo izobrazbe in brez trajnih odnosov, ki šele vstopajo v sistem, saj so, sodeč po rezultatih, prav oni tisti, ki so najbolj občutljivi za to problematiko. Ob tem povzročajo dodatne težave občutek ogroženosti in osramočenosti, saj imajo lahko občutek, da jih z morebitno pomočjo le izpostavljamo.

V prihodnje je zelo smiselno nameniti dovolj časa pripravi nadrejenih, predvsem za prepoznavanje strahu in stresa. Najbolj občutljivi in izpostavljeni so predvsem na novo zaposleni, tisti z nižjo izobrazbo in posamezniki s kroničnim stresom. Predlagamo, da se v izobraževalni sistem za častnike in podčastnike vnesejo vsebine, ki bi pomagale globlje razumeti odnose in njihov vpliv na stres.

## LITERATURA

- Ainsworth, Mary D. S., (1973): *The Development of Infant-Mother Attachment. Review Child Development Research*, Ur. Caldwell in Ricciuti. University of Chicago Press, Chicago.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. in Martin, J. L., (2006): *Perfectionism, shame and depressive symptoms*, *Journal of Counseling & Development*, vol. 84, No. 2, str. 148–156.
- Bartholomew, Kim in Horowitz, L. M., (1991a): *Attachment styles among young adults: A test of a four category model.*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61, No. str. 226–244.
- Bartholomew, Kim in Horowitz, Leonard M., (1991b): *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61, No. 2, str. 226–244.
- Blair, James R., (2001): *Neuro-cognitive models of aggression, the antisocial personality disorders and psychopathy*, *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, vol. 71, No. 6, str. 727–731.
- Bowlby, J., (1973): *Attachment and Loss: VolIII. Separation, Anxiety and Anger*(Urednik). Basic Books, New York.
- Bowlby, John, (1969): *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment* (Urednik). Basic Books, New York.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. in Shaver, P. R., (1998): *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Attachment theory and close relationships*, Ur. Simpson in Rholes. Guilford Press., New York.
- Bretherton, I. in Munholland, K. A. , (1999): *Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, Ur. Cassidy in Shaver. Guilford Press., New York.
- Brewin, Chris R., Andrews, Bernice in Rose, Suzanna, (2000): *Fear, helplessness, and horror in posttraumatic stress disorder: investigating DSM-IV criterion A2 in victims of violent crime*, *Journal of Traumatic Stress*, vol. 13, No. str. 499–509.
- Cohen, Sheldon, Kamarck, Tom in Mermelstein, Robin, (1983): *A global measure of perceived stress*, *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, No. 4, str. 385–396.
- Descutner, Carol J. in Thelen, Mark, (1991): *Development and validation of Fear-of-Intimacy Scale*, *Psychological Assessment*, vol. 3, No. str. 218–225.
- Erzar, Tomaž in Torkar, Matej, (2007a): *Razlikovanje med sramom in krivdo ter povezava s stresom, tesnobo in depresivnostjo [Distinction between shame and guilt and relationship with stress, anxiety and depression]*, *Psihološka obzorja*, vol. 16, No. 3, str. 89–104.
- Erzar, Tomaž in Torkar, Matej, (2007b): *Stres, občutljivost za sram in medosebni odnosi na vzorcu zaposlenih v Slovenski vojski*, *Bilten SV*, vol. 9, No. 4, str. 91–111.
- Furlan, Patricia M., Have, Tom Ten, Cary, Mark, Zemel, Babette, Wehrli, Felix, Katz, Ira R., Gettes, David R. in Evans, Dwight L., (2005): *The role of stress-induced cortisol in the*

- relationship between depression and decreased bone mineral density, *Biological Psychiatry*, vol. 57, No. str. 911–917.
- Gosteonik, Christian, (2003): *Srečal sem svojo druæino II* (Urednik). Brat Franciæek in Franciæekanski druæinski inotitut, Ljubljana.
- Harder, D. W., (1995): *Shame and guilt assesment, and relationship of shame - and guilt proneness to psychopathology. Self conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, Ur. Tangney in Fischer. Guilford, New York.
- Hazan, Cindy in Shaver, P. R., (1987a): *Romantic love conceptualized as an attachment process*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, No. str. 511–524.
- Hazan, Cindy in Shaver, Phillip, (1987b): *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*, *Journal of Personality and Social Psaychology*, vol. 52, No. 3, str. 511–524.
- Kirschbaum, Clemens, Prussner, Jens C., Stone, Arthur A., Federenko, Ilona, Gaab, Jens, Doris, Lintz, Schommer, Nicole in Hellhammer, Dirk, (1995): *Persistent high cortisol responses to repeated psychological stress in a subpopulation of healthy men*, *Psychosomatic Medicine*, vol. 57, No. str. 468–474.
- Kohut, Heinz, (1977): *The Restoration of the Self* (Urednik). International Universities Press, New York.
- Leskela, Jennie, Dieperink, Michael in Thuras, Paul, (2002): *Shame and posttraumatic stress disorder*, *Journal of Traumatic Stress*, vol. 15, No. 3, str. 223–226.
- Lovibond, Peter F., (1998): *Long-term stability of depression, anxiety, and stress syndrome*, *Journal of abnormal psychology*, vol. 107, No. 3, str. 520–526.
- Lovibond, Peter F. in Lovibond, Sarah H., (1995): *The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories*, *Behavior Research Therapy*, vol. 33, No. 3, str. 335–343.
- Mcewen, Bruce in Lasley, Elisabeth Norton, (2004): *The end of stress as we know it* (Urednik). Joseph Henry Press, Washington D. C.
- O'connor, Richard, (2005): *Undoing perpetual stress - The missing connection between depression, anxiety and 21st century illness* (Urednik). Berkeley Books, New York.
- Panksepp, Jaak, (1998): *Affective Neuroscience: The foundations of Human and Animal Emotions* (Urednik). Oxford University Press, New York.
- Pietromonaco, P. R. in Feldman Barrett, L., (2000): *The internal working model concept: What do we really know about the self in relation to others?*, *Review of General Psychology*, vol. 4, No. 2, str. 155–175.
- Sanftner, J. L., Barlow, David H., Marschall, D. E. in Tangney, June Price, (1995): *The relation of shame and guilt to eating disorders symptomatology*, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, vol. 27, No. str. 1–15.
- Sapolsky, Robert M., (2004): *Why zebras don't get ulcer* (Urednik). Owl Books, New York.
- Shorey, H. S. in Snyder, C. R., (2006): *The role of adult attachement styles in psychopathology and psychotherapy outcomes*, *Review of General Psychology*, vol. 10, No. 1, str. 1–20.
- Tangney, June Price, (1990): *Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of self-conscious affect and attribution inventory*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 59, No. 1, str. 102–111.
- Van Der Hart, Onno, (1983): *Rituals in psychotherapy: Transition and continuity* (Urednik). Irvington Publishers, New York.
- Van Der Kolk, Bessel, Mcfarlane, Aleksander in Weisaeth, Lars, (1996): *Traumatic stress: The effects ofoverwhelming experience on mind, body and society* (Urednik). Guilford Press, New York.