

Tadeja Hočevar
**SAMORAZKRIVANJE
V INTIMNIH
PARTNERSKIH
ODNOSIH IN
OBČUTENJE SREČE**

ULICA MOLNIŠKE ČETE 1
SI-1000 LJUBLJANA

::POVZETEK

NAMEN PRIČUJOČE RAZISKAVE JE bilo ugotoviti, ali in kako sta medsebojno povezana samo-razkrivanje v intimnih partnerskih odnosih in občutenje sreče udeležencev ter katera področja samo-razkrivanja so z občutenjem sreče udeležencev raziskave povezana najbolj oziroma najmanj.

Ugotovili smo, da na splošno izražajo izjemno visoko stopnjo pripravljenosti na samo-razkrivanje v IPO in so v povprečju zelo srečni, samo-razkrivanje v IPO in občutenje sreče pa sta medsebojno pozitivno povezana fenomena, na katera spol in starost udeležencev ter število let v IPO ne vplivajo pomembno.

Analiza povprečnih vrednosti odgovorov na vprašanja o stopnji pripravljenosti na samorazkrivanje in koeficientov povezanosti med pari spremenljivk je pokazala, da obstajajo tri skupine področij, ki se med seboj razlikujejo glede na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje v IPO, ki jo vprašani izražajo, oziroma glede na stopnjo občutljivosti vprašanj v IPO. Najmanj občutljiva vprašanja v IPO, o katerih se je sicer vprašani najbolj pripravljeni samorazkrivati, z občutenjem sreče niso povezana. Z občutenjem sreče so povezana vprašanja bolj občutljive narave v IPO, pri čemer so najbolj z občutenjem sreče povezana vprašanja, ki so v IPO najbolj občutljive narave in o katerih se je vprašani najmanj pripravljeni samorazkrivati. To so bolj občutljiva vprašanja (socialne) (samo)podobe in sprejetosti ter vprašanja o ljubezensko-seksualnih zadevah.

Ključne besede: odnosno komuniciranje in samo-razkrivanje, model socialne penetracije, intimni partnerski odnosi, občutenje sreče.

ABSTRACT*SELF-DISCLOSURE IN INTIMATE PARTNER RELATIONSHIPS AND FEELINGS OF HAPPINESS*

The aim of this study was to find out, if and how self-disclosure in relationships with intimate partners and one's feelings of happiness are related as well as which areas of self-disclosure are related to one's feelings of happiness the most respectively the less.

Results showed that in general participants were willing to self-disclose in relationships with intimate partners and were generally very happy, regardless of their sex, age and years being in relationship with intimate partner. Willingness to self-disclose and one's feeling of happiness correlate positively.

Analysis of means of answers about willingness to self-disclose and correlation coef-

ficients between pairs of variables showed three areas of self-disclosure, that differ from each other according to the degree of expressed willingness of participants to self-disclose about them in relationship with intimate partner, that is according to how delicate the question is when raised in relationship with intimate partner. Results show that the less delicate questions about which the participants are also most willing to self-disclose about, are not related with one's feelings of happiness. One's feelings of happiness correlate with more delicate questions where participants expressed typically lower willingness to self-disclose. The correlation is the highest when self-disclosure refers to more sensitive subject of (social) self and acceptance and, to issues of romantic-sexual nature.

Key words: relational communication and self-disclosure, social penetration model, relationship with intimate partner, feelings of happiness.

Sočasno z razvojem pozitivne psihologije se je v zadnjih desetletjih povečalo zanimanje za načine doseganja sreče. Argyle (1992) na primer na podlagi svojih raziskav in mnogih drugih raziskav sklepa, da so sestavine srečnega življenjskega stila dobri partnerski odnosi, otroci, povezanost s sorodniki, veliko prijateljev in srečevanje v prijetnem druženju s sosedi, za kar potrebujemo tudi določene socialne spretnosti, ki se jih da doseči z vajo. Po Argyleu je za doseganje sreče treba biti tudi zaposlen in si najti delo, ki daje intrinzično in ekstrinzično zadovoljstvo, saj je to za občutenje sreče pomembnejše kot plača in delovno mesto, potrebni pa sta tudi sprostitvev in zabava. (Argyle, 1992: 304). Mnogi raziskovalci (na primer Argyle, 1992, Ule, 1993) na prvo mesto postavljajo kakovostne medosebne odnose, ki naj bi vsebovali tudi zadosten obseg samorazkrivanja.

::SAMO-RAZKRIVANJE KOT DEL ODNOSNEGA KOMUNICIRANJA V INTIMNIH PARTNERSKIH ODNOSIH (IPO) IN OBČUTENJE SREČE

“Vsaka naša izjava, komunikacijska gesta ali izraz nosi s seboj dve sestavini: informacijo o vsebini in odnos do sogovornika” (Ule, 2005: 334). Razlikovanje teh dveh vidikov komuniciranja so natančneje opredelili Watzlawick, Beavin in Jackson (v Ule, 2005), ki ločijo sporočevalno funkcijo komuniciranja in odnosno funkcijo komuniciranja. Sporočevalna funkcija označuje semantično vsebino sporočila in se nanaša na to, kaj sporočamo, odnosna funkcija sporočila pa določa pragmatično vrednost sporočila oziroma določa, kako razumeti sporočilo, in sicer glede na odnos med udeleženci komunikacijske situacije.

Podobno nekateri avtorji (Barker, Danzinger v Ule, 2005: 266-267) govorijo o reprezentaciji, kjer gre za sporočanje informacij o dogodkih, o stvareh v svetu okrog nas drugim ljudem, in prezentaciji, kjer gre za predstavljanje samega sebe v odnosu.

Pri slednjem ima še zlasti pomembno vlogo *samo-razkrivanje* kot "premišljeno razkrivanje informacij o sebi, ki so posamezniku pomembne in do katerih drugi sicer nimajo dostopa" (Adler in Rodman, 2003: 204), saj predpostavljena visoka stopnja osebne vpletenosti ob tem (Ule, 2005) pomeni večjo dovzetnosti za definiranje in redefiniranje svoje osebe oziroma osebne identitete ali sebstva, ki pa Jamesu (v Ule, 2005:47) zajema vse, kar osebno pripada posamezniku, vse, čemur posameznik lahko reče, 'to je moje'.

O povezanosti samo-razkrivanja in sebstva govori tudi t.i. *model socialne penetracije* Irwina Altman in Dallasa Taylorja (Wood, 2003), ki kot eden izmed prvih teoretskih modelov intimnosti iz sedemdesetih let prejšnjega stoletja kot temeljno pri medsebojnem osebnem približevanju posameznikov vključuje samorazkrivanje. Model socialne penetracije namreč prikazuje napredovanje intimnosti v odnosih kot rezultat medsebojnih razkrivanj posameznikov, kjer le-ti s čedalje bolj osebnimi razkrivanji prodirajo čedalje globlje v jedro sebstva drug drugega in tako dobijo zelo osebno vpogled drug v drugega. Vsebinsko samo-razkrivanja oziroma večplastnost posameznikovega sebstva s fenomeni, ki opredeljujejo posamezne plasti sebstva, sta Altman in Taylor prikazala prek *metafore čebule* (Wood, 2003:131): vrhnje plasti sebstva zajemajo samorazkrivanje o okusu glede oblačil, glasbe ipd., srednje plasti zajemajo samorazkrivanje o političnih in socialnih stališčih, notranje plasti pa zajemajo samo-razkrivanje glede duhovnih vrednot, globokih strahov, upanja, ciljev, fantazij in skrivnosti. Slednje plasti so najbližje jedru osebnosti ('most basic self') in predstavljajo samo-razkrivanje v globino (Altman in Taylor v Adler, Rodman, 2003: 206)¹. Sicer je glede na globino in širino samorazkrivanja odnos lahko površinski ('casual'), v katerem se medsebojno razkrivajo le nekatere teme z vrhnjih plasti sebstva, ali pa intimen, pri čemer velja, da je "intimni odnos tisti, ki je globok vsaj na enem področju, najbolj intimni odnosi pa so tisti, kjer sta v komuniciranju zajeti tako globina kot širina samo-razkrivanja" (Adler, Rodman, 2003: 206).

¹ Samorazkrivanje po Altmanu in Taylorju je dvodimenzionalno, in sicer glede na širino in globino sporočenih informacij o sebi (Altman in Taylor v Adler, Rodman, 2003: 206). *Širino* samorazkrivanja določa paleta tem, ki so predmet samorazkrivanja (na primer: domači odnosi, osebni cilji, telesne in čustvene potrebe, zdravje, itd), druga dimenzija samorazkrivanja pa je *globina* posredovanih informacij o sebi, ki obsega premik od relativno neosebnih sporočil do bolj in za posameznika najbolj osebnih (na primer v zvezi z zdravjem: manj osebno in dlje od jedra sebstva je, kadar posameznik izrazi svoje mnenje o sodobnem načinu zdravljenja bolezni, bolj osebno in bližje jedru sebstva je, kadar se posameznik pove, da je bolan, zelo osebno in zelo blizu jedru sebstva pa je ponavadi, kadar posameznik spregovori o doživljanju svoje bolezni in o strahovih, povezanih s tem).

Kadar pa govorimo o intimnem odnosu ljubezenske narave, tj. intimnem odnosu med partnerjema oziroma o *intimnem partnerskem odnosu (IPO)*, velja, da sta posameznika medsebojno vzpostavljena kot subjekta, se počutita medsebojno povezana in si želita, da se njuni življenji v času med seboj prepletata, velja pa tudi, da si tudi prek spolne aktivnosti medsebojno priznavata status pomembnega drugega².

Biti v intimnem odnosu je po raziskavah močno povezano s posameznikovem občutenjem sreče, veselja oziroma z odsotnostjo osamljenosti (Argyle, 1992, Ule, 1993). Ugotovljeno je na primer, da je za najmočnejši izvor veselja ocenjena ljubezen (Argyle, 1992), da je partnerski odnos med različnimi odnosi največji izvor zadovoljstva (Ule v Ule 1993:99), 'številne raziskave pa dokazujejo tudi, da so ljudje, ki imajo dober partnerski odnos, srečnejši od drugih' (Ule, 1993: 99). In, nasprotno, 'občutek osamljenosti sloni na kombinaciji več dejavnikov: socialne izolacije, želje po več socialnih kontaktih, neustreznem obsegu samorazodevanja v odnosih' (Ule, 1993: 101). Sicer pa se koncept sreče, občutenja sreče, srečnosti opredeljuje na različne načine, med drugim: - pozitivno notranje doživljanje, najvišje dobro in ultimativni razlog za vsako človekovo dejanje (Aristotel), - stopnja doživljanja kakovosti svojega življenja kot celote v pozitivni luči (Veenhoven, 1991: 2) - večdimenzionalni konstrukt, ki vključuje tako evforično in pozitivno čustveno stanje kot tudi kognitivno posredovano zadovoljstvo z življenjem, delom in odnosi itd. (Argyle, 1992: 282). Argyle na primer govori tudi o treh komponentah srečnosti (Argyle, 1992: 284): vsakdanja pozitivna čustva ali veselje, visoka stopnja zadovoljstva skozi čas in odsotnost negativnih čustev, npr. depresije, anksioznosti.

Odnosno komuniciranje, samo-razkrivanje, intimni partnerski odnosi in občutenje sreče so fenomeni, ki so v svoji prisotnosti ali odsotnosti v naših življenjih tako ali drugače aktualni vsak dan. Namen pričujoče raziskave je, izhajajoč iz modela socialne penetracije in na podlagi dobljenih rezultatov, ugotoviti področja samo-razkrivanja udeležencev in ugotoviti stopnjo pripravljenosti udeležencev na samo-razkrivanje v intimnih partnerskih odnosih (IPO), pri tem pa ugotoviti, kakšna je povezanost samo-razkrivanja v IPO in občutenje sreče vprašanih ter katera področja pripravljenosti samo-razkrivanja v IPO so z občutenjem sreče najbolj povezana.

²V povezavi z intimnostjo Erikson (v Hinde, 1997: 217) govori o resnični intimnosti, ki vključuje vzajemno gratifikacijo prek spolne aktivnosti, Sullivan (*prav tam*) vprašanji intimnosti in spolne aktivnosti obravnava kot ločeni, Kelvin (*prav tam*) pa poudarja pomen fizične oziroma telesne intimnosti ljubimcev, pri čemer medsebojno telesno raziskovanje med ljubimcema primerja z njiju medsebojnim raziskovanjem sestva drug drugega, in sicer v smislu povečane ranljivosti, ki ju oboje prinaša. Podobno Hinde (Hinde, 1997: 217) poleg kognitivnega samorazkrivanja piše tudi o fizičnem samorazkrivanju oziroma samorazkrivanju prek spolne aktivnosti. Na tem mestu opredeljujemo odnos kot intimen partnerski, če v kontekstu seksualne aktivnosti obstaja vsaj obojestranska anticipacije le-te.

::METODA

::Udeleženci

Priložnostni nepristranski vzorec je sestavljalo 88 odraslih, od tega 27 moških (30,7%) in 60 žensk (68,2%) ter pet oseb brez podatka o spolu³. Največ udeležencev je bilo starih od 19-25 let (59,1%), 28,4% je bilo starih 26-35 let, 6,8% 36-45 let in 5,7% 46 let ali več. Vsi udeleženci so bili v IPO, od tega jih je bilo največ v odnosu več kot 3 in manj kot 7 let (34,1%), 31,8% jih je bilo v IPO več kot 1 in manj kot 3, 13,6% jih je bilo v odnosu 1 leto ali manj, 12,5% jih je bilo v IPO več kot 7 in manj kot 15 let, 7,9% pa jih je bilo v IPO več kot 15 let. 13 (14,8%) je bilo poročenih, 74 (84,1%) neporočenih in trije brez podatka o stanju. 18 udeležencev (20,5%) je imelo otroke, 70 udeležencev (79,5) otrok ni imelo. 38 (43,2%) udeležencev je bilo študentov Fakultete za družbene vede, 30 (34,1%) jih je obiskovalo priprave na zakon, ki jih organizira Frančiškanski družinski inštitut, 15 (17%) jih je bilo učiteljev na Gimnaziji Moste v Ljubljani, 5 (5,7%) pa je bilo naključno izbranih znancev, ki so bili v IPO in so bili pripravljeni sodelovati.

::Pripomočki

Vprašanja o splošnih podatkih osebe so vključevala informacijo o spolu, starosti, številu let v IPO, podatek o zakonskem stanju, številu otrok in o mestu izpolnjevanja.

Vprašalnik za merjenje pripravljenosti na samo-razkrivanje (Jourard, 1971 v Lamovec, 1994:286-287) smo prilagodili, in sicer smo spremenili način merjenja vrednosti spremenljivk: izvirna lestvica s 30 vprašanji meri, komu in kolikim je posameznik pripravljen razkrivati informacije o sebi⁴, mi pa smo spraševali, ali je udeleženec pripravljen razkrivati informacije o sebi svojemu intimnemu partnerju, pri čemer so udeleženci obkroževali vrednosti od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo najmanjšo stopnjo pripravljenosti, 5 pa največjo stopnjo pripravljenosti razkrivati informacije o sebi svojemu intimnemu partnerju/ki. Zaradi neaktualnosti smo izključili vprašanja, ki se v izvirnem vprašalniku

³Vprašalniki teh petih oseb so bili iz analize vpliva spola na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma stopnjo občutenja sreče izključeni.

⁴Pri izvorni različici vprašalnika vprašani pri posameznem vprašanju odgovarjajo z vnašanjem križcev v primeru pripravljenosti na samorazkrivanje, in sicer v celice pod posameznimi socialnimi kategorijami: mama, oče, prijatelj/ica, prijatelj/ica nasprotnega spola, skupina sošolcev na predavanjih). Točkovanje je poteka glede na količino razkritih informacij, ekstenzivnost razkrivanega in glede na stopnjo intimnosti informacij, pri čemer se je določil, katere teme se intimitne in katere splošne (o.p. kriterij določevanja ni opredeljen), nato pa se za vsako kategorijo izračuna KRI in ER.

glasita: 'O tem, s katerimi osebami si želite seksualnih stikov' in 'O tem, kako pogosto se dobivate z osebami nasprotnega spola. Prilagojena lestvica je bila visoko notranje skladna ($\alpha = 0,95$).

Stopnjo občutenja sreče vprašanih smo ugotavljali z *Lestvico subjektivne sreče* (Lyubumirsky&Lepper, 1999 v Seligman 2002: 46), ki je sestavljena iz štirih postavk. Lestvica je bila notranje visoko skladna ($\alpha = 0,81$). Vprašani so pri postavkah/vprašanjih obkroževali vrednosti od 1 do 7, pri čemer je vrednost 1 pomenila najmanjšo stopnjo občutenja sreče, 7 pa največjo stopnjo občutenja sreče.

::Postopek

:Zbiranje vzorca

Glede na to, da so bili udeleženci na več mestih, je zbiranje podatkov potekalo glede na mesto pridobivanja udeležencev (Fakulteta za družbene vede, priprave na zakon v dvorani Frančiškanskega samostana Ljubljana, gimnazija Moste v Ljubljani ter naključno drugod).

Udeleženci so bili obveščeni o namenu raziskave in o tem, da je izpolnjevanje vprašalnikov anonimno. Vsak udeleženec je dobil sklop pripomočkov. Reševanje celotnega sklopa je trajalo cca 12 minut. Po končanem izpolnjevanju so udeleženci svoj sklop oddali raziskovalki ali neposredno v škatlo volilnega tipa, ki se je nahajala na mestu pridobivanja podatkov. Zbiranje podatkov je potekalo od 22.-24. marca 2008.

:Analiza podatkov

Stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje

Za ugotavljanje stopnje pripravljenosti na samo-razkrivanje smo vseh 28 vprašanj prilagojenega Jourardovega vprašalnika združili v novo spremenljivko, ki smo jo poimenovali 'stopnja pripravljenosti na samo-razkrivanje', in sicer smo sešteli povprečne vrednosti vseh vprašanj in jih delili s številom povprečnih vrednosti posameznih vprašanj.

Področja pripravljenosti na samorazkrivanje

Za ugotavljanje različnih področij pripravljenosti na samorazkrivanje, se je kot najbolj interpretabilna izkazala analiza povprečnih vrednosti odgovorov na posamezna vprašanja o stopnji pripravljenosti na samorazkrivanje in koeficientov povezanosti med pari vprašanj, in sicer smo vprašanja glede na podobne povprečne vrednosti in višje medsebojne koeficiente korelacije združili v tri nove spremenljivke, ki so predstavljale različna področja samorazkrivanja: po-

dročja, o katerih so se vprašani v IPO najbolj pripravljeni samorazkrivati in ki v IPO niso občutljive narave (1. področje samorazkrivanja; $\alpha=0,78$), vprašanja, o katerih so se vprašani pripravljene manj samorazkrivati v IPO in ki so IPO srednje občutljive narave (2. področje samorazkrivanja; $\alpha=0,83$) in vprašanja, o katerih so se vprašani najmanj pripravljene samorazkrivati in ki so v IPO od zastavljenih najbolj občutljive narave (3. področje samorazkrivanja, $\alpha =0,92$).

Stopnja občutenja sreče

Za ugotavljanje stopnje občutenja sreče smo vse štiri postavke združili v novo spremenljivko, ki smo jo poimenovali 'stopnja občutenja sreče'.

Povezanost stopnje pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma različnih področij samorazkrivanja in stopnje občutenja sreče

Za ugotavljanje povezanosti stopnje pripravljenosti na samo-razkrivanje v IPO področij samorazkrivanja in stopnje občutenja sreče udeležencev smo izračunali Pearsonov koeficient korelacije.

Povezanost demografskih spremenljivk in stopnje pripravljenosti na samo-razkrivanje oziroma stopnje občutenja sreče

Za ugotavljanje povezanosti spola s stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma s stopnjo občutenja sreče smo uporabili t-test. Za ugotavljanje povezanosti starosti, števila let v IPO oziroma mesta izpolnjevanja vprašalnikov s stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma s stopnjo občutenja sreče smo uporabili analizo variance.

::REZULTATI

Stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje

Opisne statistike so pokazale, da imajo udeleženci na splošno precej izraženo pripravljenost na samo-razkrivanje v IPO ($AS=4,09$, $SD=0,6$, $min=3$, $max=5$).

Področja pripravljenosti na samorazkrivanje

Rezultati so pokazali, da se vprašanja 1. področja pripravljenosti na samo-razkrivanje nanašajo na teme, ki jih običajno lahko delimo tudi z osebami, s katerimi nismo v IPO, npr. z znanci (vprašanja 1, 13 in 14 v Tabeli 1), ali gre za vprašanja, ki vprašanega, njegovega intimnega partnerja ali njunega IPO ponavadi ne ogrožajo (vprašanja 2, 3 in 8 v Tabeli 1)⁵, ali pa gre za samo-razkrivanje o temi, o kateri se vprašani na splošno niso najbolj pripravljene samorazkrivati (Hočevar, 2006: 42), a je specifična za IPO in se nanaša na prihodnost obeh vpletenih (vprašanje 4 v Tabeli 1). V 2. področju pripravljenosti na samorazkrivanje se nahajajo vprašanja, o katerih se prej kot z znanci pogovarjamo z ljudmi, ki so nam bližje (vprašanja 5, 9, 12, 18 in 23 v Tabeli

⁵Zaradi narave odnosa se predpostavlja, da sta si partnerja glede svetovnonazorskega prepričanja blizu.

1), in tema socialnih vprašanj (vprašanje 28 v Tabeli 1) ter vprašanja socialne (samo)podobe in sprejetosti vprašanega, ki so med tovrstnimi manj občutljiva (vprašanja 10, 15 in 22 v Tabeli 1). V 3. področju pripravljenosti na samorazkrivanje se nahajajo vprašanja, ki so z vidika (socialne) (samo)podobe in sprejetosti vprašanega bolj občutljive narave, bodisi na splošno ali specifično v IPO (6, 7, 16, 19, 21, 26 in 27 v Tabeli 1), in vprašanja ljubezensko seksualne narave (vprašanja 11, 17, 20, 24 in 25 v Tabeli 1). Rezultati so podrobneje prikazani v Tabeli 1.

Stopnja občutenja sreče

Pri ugotavljanju stopnje občutenja sreče vprašanih so rezultati pokazali, da so vprašani na splošno precej srečni ($AS = 5,18$, $SD = 1,027$, $min = 1,75$, $max = 7$).

Povezanost stopnje pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma različnih področij samorazkrivanja in stopnje občutenja sreče

Rezultati so pokazali, da sta stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje in stopnja občutenja sreče med seboj povezani spremenljivki ($r = 0,31^{**}$, $p = 0,004$).

Pri ugotavljanju povezanosti stopnje občutenja sreče s posameznimi področji pripravljenosti na samorazkrivanje so rezultati pokazali, da sta medsebojno najbolj povezana stopnja občutenja sreče in najmanjša stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma 1. področje pripravljenosti na samorazkrivanje ($r = 0,37^{**}$, $p = 0,000$), manj je z občutenjem sreče povezana srednja stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje oz 2. področje pripravljenosti na samorazkrivanje ($r = 0,24^*$, $p = 0,024$), občutenje sreče in največja stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma 3. področje samorazkrivanja pa praviloma⁶ medsebojno nista statistično značilno povezana ($r = 0,13$, $p = 0,22$). Oziroma, samorazkrivanje o vprašanih, ki so teme pogovorov z znanci, ki ne ogrožajo razkrivajočega se, njegovega intimnega partnerja ali njunega IPO, z občutenjem sreče, razen pri vprašanju o želji po otrocih, ni povezano. Malo je z občutenjem sreče povezano samorazkrivanje o temah, ki so teme pogovorov z ljudmi, ki so nam blizu, razkrivanje o socialnih vprašanih in samorazkrivanje o manj občutljivih vprašanih (socialne) (samo)podobe in sprejetosti (na primer samorazkrivanje o problemih pri spoznavanju novih ljudi). Najbolj pa je z občutenjem sreče povezano samorazkrivanje o bolj občutljivih vprašanih (socialne) (samo)podobe in sprejetosti (na primer o občutkih osamljenosti) ter o ljubezensko-seksualnih zadevah.

Povezanost demografskih spremenljivk in stopnje pripravljenosti na samorazkrivanje oziroma stopnje občutenja sreče

Rezultati T-testa so pokazali, da spol ne vpliva pomembno na stopnjo

⁶Tu je Pearsonov koeficient korelacije pokazal, da je vprašanje glede števila otrok povezano s srečo ($p = 0,27^*$, $sign = 0,02$)

Tabela 1: področja samorazkrivanja glede na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje v IPO

Skupina vprašanih glede na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje oz občutljivost teme v IPO (kriteriji: x in p ter vsebinska smiselnost)	Stopnja samorazkrivanja in skupine vprašanih glede na plast sebevstva oz občutljivost teme v IPO	AS
1. področje (največja stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje) = Vprašanja, ki v IPO niso občutljive narave	<p>teme skupin vprašanih</p> <p>teme pogovorov z znanci</p> <p>teme, ki ne ogrožajo razkrivajočega se, njegovega intimnega partnerja ali njegovega IPO</p> <p>intimno vprašanje, specifično za IPO, ki IPO ne ogroža</p>	<p>Vprašanje z zaporedno številko v vprašalniku</p> <p>1. O vrstah zabave, ki jih imate najrajši. 4,64</p> <p>13. O želji po potovanjih. 4,66</p> <p>14. O filmih in TV oddajah, ki so vam všeč. 4,7</p> <p>2. O prijateljstvu, ki vam je veliko pomenilo. 4,34</p> <p>3. O svojem svetovnonazorskem prepričanju. 4,47</p> <p>8. O tem, kaj vas pri ljudeh najbolj moti. 4,47</p> <p>4. O številu otrok, ki bi jih želeli imeti. 4,42</p> <p>5. O problemih, ki ste jih imeli s starši. 4,19</p> <p>9. O svojih boleznih. 4,26</p> <p>12. O tem, s kom bi se želeli poročiti, oziroma zakaj ne. 4,26</p> <p>18. O problemih študija ali službe. 4,27</p> <p>23. O tem, kaj menite o svojih sposobnostih. 4,16</p> <p>28. O socialnih vprašanjih. 4,22</p>
2. področje (srednja stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje) = Vprašanja, ki so v IPO izmed zastavljenih srednje občutljive narave	<p>teme pogovorov z ljudmi, ki so nam blizu</p> <p>socialna vprašanja</p> <p>manj občutljiva vprašanja (socialne)</p> <p>(samo)podobe in sprejetosti</p>	<p>10. O tem, kako ste zadovoljni z različnimi deli svojega telesa. 4,16</p> <p>15. O problemih pri spoznavanju novih ljudi. 4,11</p> <p>22. O tem, ali ste raje sami ali v družbi. 4,17</p>

Stopnja samorazkrivanja in skupine vprašanj glede na plast sebstva oz občutljivost teme v IPO		
		6. O občutkih osamljenosti. 3,91
		7. O stvareh, ki se jih najbolj sramujete. 3,31
3. področje (najmanjša stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje) =		3,98
Vprašanja, ki so v IPO izmed zastavljenih najbolj občutljive narave	bolj občutljiva vprašanja (socialne) (samo)podobe in sprejetosti	16. O tem, kaj mislite o nekaterih ljudeh, ki kažejo naklonjenost do vas. 3,99 17. O čem najrajši sanjariate. 3,8 19. O tem, kako pomembno vam je mnenje drugih o vas. 3,77 21. O tem, zakaj vas nekateri ne marajo. 3,84 26. O tem, kdo so vaši vzorniki, oziroma zakaj jih nimate. 4,03 27. O svojih osebnostnih značilnostih, ki vam povzročajo težave. 3,78 11. O osebi, v katero ste bili zaljubljeni. 3,66 20. O svojih seksualnih doživetjih. 3,74 24. O tem, kaj menite o svoji seksualni privlačnosti. 3,88 25. O ljubezensko seksualnih težavah.
	ljubezensko-seksualna vprašanja	
Nepripravljenost na samorazkrivanje*	osebni tabuji, najbolj osebna intimnost, potlačene vsebine in najgloblji strahovi oziroma vsebine ipd.	Teme, ki po Altmanu in Taylorju ležijo na plasteh globoko pro- ti jedru sebstva oziroma ki so v IPO izrazito občutljive narave, oziroma vsebine, katerih razkrivanje lahko resno ogrozi (samo) podobo razkrivajočega se v IPO, podobo IP ali sam ipo. <3,31

* Vprašanja niso bila posebej opredeljena in v analizo niso bila vključena.

pripravljenosti na samorazkrivanje udeležencev v IPO ($t=-1,09$; $p=0,279$) ali na stopnjo občutenja sreče ($t=-0,31$; $p=0,757$). Kot je razvidno iz Tabele 2, je analiza variance pokazala, da na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje in na stopnjo občutenja sreče tudi starost udeležencev, število let v IPO in mesto izpolnjevanja vprašalnikov ne vplivajo pomembno.

Tabela 2: povezanost starosti udeležencev, števila let v IPO in mesta izpolnjevanja vprašalnikov na stopnjo pripravljenosti udeležencev na samorazkrivanje v IPO in na stopnjo občutenja sreče udeležencev

	starost		št. let v IPO		mesto izpolnjevanja	
	F	p	F	p	F	p
stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje	0,82	0,485	1,17	0,329	0,25	0,864
1. področje st. priprav. na samorazkrivanje	1,45	0,236	0,97	0,44	1,00	0,397
2. področje st. priprav. na samorazkrivanje	0,53	0,663	1,44	0,22	0,12	0,947
3. področje st. priprav. na samorazkrivanje	0,95	0,421	1,13	0,35	0,58	0,65
stopnja občutenja sreče	2,09	0,108	0,25	0,941	0,12	0,941

::RAZPRAVA

Rezultati raziskave so pokazali, da so vprašani na splošno zelo pripravljeni na samorazkrivanje, kar je glede na to, da je samorazkrivanje relativno redko (Adler, Rodman, 2003: 208), presenetljivo. Razlog za to je verjetno treba iskati v naravi odnosa, v katerem naj bi se samorazkrivali, oziroma v tem, da stopnje pripravljenosti na samorazkrivanje nismo ugotavljali primerjalno glede na vrsto odnosa, v katerem se je posameznik pripravljen samorazkrivati. Rezultati raziskave o stopnji pripravljenosti na samorazkrivanje v odnosu z bližnjo osebo (prijatelj/ica, ali partner/ka, ali starši, ali kolega/ica, ...) na delu slovenske študentske populacije iz leta 2006 (Hočevar, 2006) na primer kažejo, da je stopnja na enakostopenjski lestvici samorazkrivanja nižja (Hočevar, 2006: 43). Podobno raziskave kažejo, da zakonci več razkrijejo svojemu (intimnemu) partnerju, manj pa prijateljem. (Lamovec, 1994: 274). Poleg tega bi bilo 'višino' rezultata morda ustrezneje interpretirali tudi glede na druge raziskave o stopnji pripravljenosti na samorazkrivanje, kjer bi šlo za razkrivanje o sebi v IPO. Pomembno je tudi dejstvo, da so bili vprašani pripravljeni sodelovati v raziskavi in odgovarjati na vprašanja o stopnji samorazkrivanja, kar samo po

sebi pomeni, da so ti posamezniki v principu bolj pripravljeni na samorazkrivanje (osebnostna lastnost) kot tisti, ki v raziskavi niso želeli sodelovati.⁷

Spol glede na rezultate raziskave ne vpliva na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje, čeprav nekatere raziskave kažejo, da naj bi bile ženske zaradi kulturnega dejavnika na splošno bolj pripravljene razkriti svoje doživljanje (Lamovec, 1994:274). Nepomembna povezanost tudi ostalih merjenih demografskih dejavnikov s stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje je v skladu z ugotovitvijo, da se visoka stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje povezuje predvsem z mnogimi osebnostnimi značilnostmi (ekstravertiranost, potreba po stiku z drugimi, odprtost, fleksibilnost) in višjim samospoštovanjem (Lamovec; 1994: 273), ter da je odvisna od zaupanja (Hinde, 1997: 218, Hočevar, 2006: 47), katerega stopnja je delno odvisna od posameznika kot na splošno ne/zaupljivega, delno od drugega, ki se vede kot zaupanja 'ne/vreden', in delno od narave odnosa med njima (Hinde,1997).

Iz rezultatov je razvidno, da udeleženci izražajo različno stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje glede na različne teme samorazkrivanja, ki predstavljajo različna področja pripravljenosti na samorazkrivanje. In sicer, teme, pri katerih so vprašani najbolj pripravljeni na samorazkrivanje v IPO, so teme, ki glede na vrsto intimnega odnosa (IPO) niso občutljive narave (teme pogovorov z znanci, teme, ki ne ogrožajo razkrivajočega se, njegovega intimnega partnerja ali njunega IPO ter vprašanje, ki je sicer intimno, a je specifično za IPO in IPO ne ogroža (o številu otrok, ki bi jih razkrivajoči se želel). Teme, o katerih so se vprašani pripravljene samorazkrivati nekoliko manj, zajemajo vprašanja, ki so v IPO med zastavljenimi srednje občutljive narave (to so teme pogovorov, o katerih smo se že sicer manj pripravljene samorazkrivati oziroma se o njih pred znanci običajno ne samorazkrivamo, ampak se o njih samorazkrivamo navadno le v odnosih z bližnjimi, tema socialnih vprašanj in manj občutljiva vprašanja (socialne) (samo)podobe in sprejetosti razkrivajočega se). Teme, o katerih so se vprašani pripravljene najmanj razkrivati glede na zastavljena vprašanja, pa predstavljajo vprašanja, ki so v IPO izmed zastavljenih najbolj občutljive narave (bolj občutljiva vprašanja (socialne) (samo)podobe in sprejetosti ter ljubezensko-seksualna vprašanja). Zaradi dejavnika vrste odnosa, ki specifično vpliva na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje, v našem primeru ni možno sklepati o plasteh sebstva, kot jih opredelujeta Altman in Taylor v metafori čebule. Pri tem sklepanje o plasteh sebstva, opirajoč se na Altmanovo in Taylorjevo opredelitev plasti sebstva z prek metafore čebule. Če namreč naše 'rezultate plasti' primerjamo z opredelitvijo plasti po Altmanu

⁷To seveda ne razlaga drugačnosti rezultata v primerjavi z dognanjem o redkosti samorazkrivanja, izpostavlja pa metodološki problem ugotavljanja stopnje pripravljenosti na samorazkrivanja na splošno per se.

in Taylorju (v Wood, 2003; 131), ugotovimo, da se porazdelitvi fenomenov v širino in globino sebstva med seboj ne ujemata povsem. Predvsem so očitne razlike pri vprašanih, ki se po Altmanu in Taylorju nanašajo na plasti sebstva, ki terjajo večjo stopnjo intimnosti in kot take ležijo bližje jedru sebstva. Na primer o številu otrok, ki bi si jih razkrivajoči se želeli, ali pa o svetovnonazorskem prepričanju sta vprašanji, ki po Altmanu in Taylorju pripadata notranjim oziroma srednjim plastem sebstva, pri nas pa sta med vprašanji, o katerih so se vprašani najbolj pripravljeni samorazkrivati. To pomeni, da ne moremo sklepati, da glede na našo raziskavo očitno obstajajo drugačne plasti sebstva, kot sta jih opredelila Altman in Taylor, saj njuna opredelitev plasti v tem smislu ni občutljiva na vrsto intimnosti odnosa. Zato na tem mestu ne govorimo nujno o temah na različnih plasteh sebstva, pri katerih je potrebna različna stopnja intimnosti odnosa, ampak o vprašanih, ki so v IPO bolj ali manj občutljiva, pri čemer večina v IPO občutljivih vprašanj predstavlja tudi globlje oziroma bolj notranje plasti sebstva po Altmanu in Taylorju, večina v IPO manj občutljivih vprašanj pa predstavlja bolj vrhnje plasti. Se pravi, da pri npr vprašanju o želji glede otrok glede na naš rezultat ne moremo, izhajajoč iz principa metafore čebule po Altmanu in Taylorju, sklepati, da gre za temo, ki ne terja neke stopnje intimnosti ali da gre za samorazkrivanje o temi, ki le malo predstavlja bistvo posameznikovega sebstva, ampak je treba ta rezultat razumeti predvsem v luči vrste odnosa, v katerem prihaja do samorazkrivanja. Torej visoka stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje ne govori o neintimnosti tega vprašanja, ampak o intimnosti odnosa, v katerem prihaja do samorazkrivanja o tem intimnem vprašanju. Lažje pa o plasteh sebstva govorimo pri vprašanih ljubezensko-seksualne narave in ranljivosti (socialnega) jaza razkrivajočega. Stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje o teh vprašanih glede na stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje o drugih vprašanih je namreč odpornejša na vrsto intimnega odnosa. Saj, da je stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje nizka glede občutljivih vprašanj (socialnega) jaza in ljubezensko-seksualnih vsebin, je bilo podobno ugotovljeno v raziskavi, kjer se je ugotavljala stopnja pripravljenosti na samorazkrivanje v odnosu z bližnjo osebo (torej, v kakršnem koli intimnem odnosu) (Hočevar, 2006).

Rezultati glede občutenja sreče kažejo presenetljivo visoko stopnjo občutenja sreče vprašanih, kar se delno sklada z rezultati raziskav Slovenskega javnega mnenja, ki kažejo stabilno pozitivno sliko občutenja sreče Slovencev (Bernik v Malnar, Bernik, 2004:191), pozitivno sliko stopnje občutenja sreče pa kažejo tudi tuje raziskave (npr. Veenhoven, 1991: 25).

Rezultati o nepomembnosti vpliva demografskih dejavnikov (spol, starost, SES), se z nekaterimi raziskavami skladajo (npr. Eysenck, 1990: 76), nekatere raziskave pa kažejo na razlike v občutenju sreče glede na SES in zakonski stan

(npr. Bernik v Malnar, Bernik 2004:192) oziroma glede na starost (Andrews, 1991: 26). Po Eysencu (1990) na nepomembnost demografskih dejavnikov na občutenje sreče vpliva dejstvo, da stopnjo občutenja sreče pri posamezniku določa predvsem njegova osebnost (Eysenck, 1990: 76).

V raziskavi smo ugotovili, da se z občutenjem sreče povezuje tudi dimenzija samorazkrivanja v IPO. In sicer samorazkrivanje o vprašanih, ki se nanašajo na teme pogovorov z ljudmi, ki so nam blizu, o socialnih vprašanih, o manj občutljivih vprašanih (socialne) (samo)podobe ter o intimnem vprašanju želje po otrocih. Še zlati pa se z občutenjem sreče povezuje pripravljenost na samorazkrivanje v IPO o bolj občutljivih vprašanih (socialne) (samo)podobe in sprejetosti ter vprašanja, ki se nanašajo na ljubezensko-seksualne teme. Rezultate o povezanosti samorazkrivanja v IPO in sreče je sicer možno razumevati v obe smeri: posameznik se samorazkriva v IPO, kar pri določenih vsebinah povečuje posameznikovo občutenje sreče, in, večje občutenje sreče posameznika spodbudi, da se je o določenih temah bolj pripravljen samorazkrivati. Poleg sovpiljanja pripravljenosti na samorazkrivanje in občutenja sreče, pa je treba upoštevati tudi dejstvo, da sta oba fenomena močno povezana z osebnostnimi lastnostmi (Lamovec, 1994, Eysenck, 1990), ki so odvisne tudi od genetskih predispozicij (Plomin, 2001). Medsebojno povezanost obeh fenomenov so ugotovile tudi druge raziskave: pri raziskavah o izvoru zadovoljstva se je pokazalo, da je partnerski odnos največji izvor zadovoljstva od vseh podanih odnosov (Ule, 1993:99), 'številne raziskave dokazujejo, da so ljudje, ki imajo dober partnerski odnos, srečnejši od drugih' (prav tam), in da že sama zavest o možni podpori zmanjša duševno obremenitev zaradi problemov in poveča občutek, da bomo probleme lahko obvladali (Argyle, 1992: 254), oziroma: občutek osamljenosti sloni na kombinaciji več dejavnikov: socialne izolacije, želje po več socialnih kontaktih in neustreznem obsegu samorazodevanja v odnosih (Argyle 1992 v Ule 1993:101). In obratno: če je posameznik dobre volje, je bolj družaben, več govori in se bolj razkriva (Cunningham, 1988 v Argyle, 1992: 301).

V prihodnje bi raziskovalno delo na področju povezanosti dobrih partnerskih odnosov oziroma konkretno samorazkrivanja v IPO s srečo veljalo nadaljevati v smeri iskanja oziroma oblikovanja še ustrežnejšega merskega pripomočka, s katerim bi bolj natančno ugotavljali različnost tem glede na globino in širino samorazkrivanja, in pa, ki bi stopnjo pripravljenosti na samorazkrivanje pri posamezni temi meril tudi glede na vrsto odnosa. S tem bi ugotovili tudi, kako se v globino in širino samorazkriva npr v prijateljskih odnosih in prav tako, kako se različna področja pripravljenosti na samorazkrivanje s stopnjo občutenja sreče povezujejo v različnih intimnih odnosih.

::LITERATURA

- Adler, B. R., Rodman G. (2003): *Understanding Human Communication*. Oxford: Oxford University Press.
- Andrews, F. M. (1991): "Stability and change in levels and structure of subjective well-being: USA 1992 and 1988." V: *Social Indicators Research* 25/1, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, str. 1-30.
- Argyle, M. (1992): *The Social Psychology of Everyday Life*. London: Routledge.
- Bernik, I. (2004): "Slovensko javno mnenje, povej, kdo srečen v deželi je tej!" V: Bernik, I., Malnar, B., (ur.): *S Slovenkami in Slovenci na štiri oči ob 70-letnici Nika Toša*. Ljubljana: 5-Fakulteta za družbene vede, IDV, CJMMK, str. 175-193.
- Eysenck, M. W. (1990): *Happiness: Facts and Myths*. Hove: Lawrance Arlbaum Associates Ltd.
- Hinde, A. R. (1997): *Relationship: A Dialectical Perspective*. London: Psychology Press.
- Hočevar, T. (2006): *Samorazkrivanje in varovanje sebstva v medosebnih odnosih: diplomsko delo*. Ljubljana: (T. Hočevar).
- Lamovec, T. (1994): *Psihodiagnostika II*. Ljubljana: Znanstveni inštitut FF.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999): "A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation." V: *Social Indicators Research* 46, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, str. 137-155.
- Plomin, R., DeFries, J. C., McLearn, G.E., McGuffin, P. (2001): *Behavioral genetics*. New York: Worth Publishers.
- Seligman, M. E. P., (2002): *Authentic Happiness*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Ule, M. (1993): "Psihologija sreče." V: *Psihološka obzorja*, 2/1, Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije, str. 97-103.
- Ule, M. (2005): *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: FDV.
- Veenhoven, R. (1991): "Is Happiness Relative?" V: *Social Indicators Research* 24/1, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, str. 1-34.
- Wood, T. J. (2003): *Relational Communication: Continuity and Change in Personal Relationships*. Belmont/ CA: Wadsworth Publ. Comp.