Tanja Žekš[1]

Strah pred intimnostjo in predporočni stres z vidika inovativne relacijske in družinske terapije

Fear of intimacy and (pre-) wedding stress according to innovative relational marital and family therapy

Povzetek

S kvantitativno raziskavo smo želeli ugotoviti povezanost predporočnega stresa in strahu pred intimnostjo z nekaterimi značilnostmi udeležencev raziskave, ki v roku enega leta načrtujejo poroko: spol in funkcioniranje v primarni družini. Med 149 udeleženci (72 moških in 77 žensk), starih med 19 in 39 let je bil minimalen čas do poroke 1 mesec, maksimalen čas pa 9 mesecev.

Rezultati raziskave so pokazali, da ne obstaja statistično pomembna korelacija med strahom pred intimnostjo in doživljanjem predporočnega stresa. Pri tem je vsekakor potrebno upoštevati dejstvo, da je šlo zgolj za namenski in priložnostni vzorec. Ugotovili smo, da bodoče neveste načrtovanje poroke doživljajo v večji meri bolj stresno kot pa ženini. Prav tako smo ugotovili, da bolj kot je zdravo funkcioniranje udeležencev v primarni družini, v manjši meri ti posamezniki doživljajo predporočni stres in strah pred intimnostjo v primerjavi s posamezniki, ki prihajajo iz manj zdravih, nefunkcionalnih družin. V raziskavi tudi ugotavljamo, da podpora primarne družine zaročencev pri načrtovanju poroke zelo zmanjša doživljanje stresa. Sprejetje odgovornosti za odnos, za svojo preteklost, iskren pogovor in zaupanje, so ključni temelji za soočanje s strahom pred intimnostjo kot tudi pri soočanju s predporočnim stresom.

Ključne besede: strah, intimnost, predporočni stres, navezanost, inovativna relacijska zakonska in družinska terapija

Abstract

Our study examined the connection between pre-wedding stress and fear of intimacy with certain characteristics of the participants in the survey. Among 149 participants (72 males and 77 females) aged between 19 and 39, there was a minimum time to the wedding of 1 month and a maximum time of 9 months. The results of the survey have shown that there is no statistically important correlation between fear of intimacy and

1 mag. Tanja Žekš, magistrica znanosti s področja zakonske in družinske terapije, mag. Tanja Žekš, Master of Science in Marriage and Family Therapy, *tanja.zeks@gmail.com*

experiencing pre-wedding stress. We found that future brides experience more stress compared with grooms.

We also determined that the healthier the functioning of the primary family, the less pre-wedding stress and fear of intimacy is present compared with those individuals that come from less healthy or non-functional families. The results also show that support from the primary families of the engaged couples during the wedding preparations substantially lowers the experience of stress. The acceptance of responsibility for the relationship, one's own past, sincere conversation and trust, were all found to be key areas for confronting fear of intimacy and pre-wedding stress. Relational marital and family therapy is one effective way to help in the transition from bachelorhood to married state.

Extended abstract

Fear of intimacy

A major impediment to the growth of intimacy in close relationships is the fear of intimacy itself, which has been defined as an inhibited capacity to share thoughts and feelings of personal significance with another individual who is highly valued (Descutner and Thelen, 1991). The fear-of-intimacy construct may be aligned with Hazan and Shaver's (1987) framework, which adopts Bowlby's (1977) proposition that a continuity exists between early attachment processes and the capacity to form intimate relationships in adulthood. Conceptualizing adult love as an attachment process, Hazan and Shaver adapted three styles of infant attachment – secure, avoidant, and anxious for their research on adult relationships. The fear of intimacy construct appears to be similar to the avoidant-fearful attachment style, which is characterized by the desire for social contact being inhibited by fears of loss or rejection.

Interpersonal theorists have suggested that people select partners who allow them to sustain their interpersonal dispositions, or who have complementary attachment patterns. Individuals tend to date people who share similar beliefs and feelings about becoming close and intimate with others and about others' dependability. Satisfying intimate relationships are one of the most important sources of delight and purpose in life, and theoreticians have long deemed intimacy vital to mental health, psychosocial adjustment, and basic human needs.

Our study examined using quantitative research the connection between pre-wedding stress (WSS) and fear of intimacy (FIS) with certain characteristics of the participants in the survey – couples that were planning their wedding within a year – such as gender, and the functioning of the primary family. In families where dysfunctional rules are rigidly adhered to, individual development and expression is discouraged. Children in these families may reach young adulthood less prepared to function in intimate relationships such as close friendships, dating and marriage. The quality of these premarital relationships contributes to one's decision to marry, and strongly predict marital satisfaction (Larson et al., 2001). The healthier the functioning of the primary family of the engaged couples, the less pre-wedding stress and fear of intimacy is present.

(Pre-) wedding stress

Weddings are more than just traditions. The wedding creates a conjugal unit, establishing a new relationship between the relatives and is a transition that changes the participants from the category of adolescent to adulthood. It is also a family reunion.

Weddings represent a positive but often stressful life event that may also include childbirth, purchasing a new home, and beginning school or a new job. Research showed that wedding planning is still the bride's domain, so she is usually exposed to a number of different stressors. Sources of stress for brides include family problems, financial constraints, and having an older fiancé. Sources of stress for grooms include financial constraints, larger weddings, a fast approaching wedding date, and having a young fiancée (Cramer and Lafreniere, 2003).

Bridal stress is unique. It is essentially temporary, yet is connected to much deeper family issues and emotional challenges. It can easily be triggered by practical issues – to interpret a tricky vendor contract or to shop for bridesmaid dresses with their attendants - and is exacerbated by family dynamics. Some brides believe that they must have a perfect wedding in order to have a perfect marriage and a perfect life. They give the wedding day too much power. They begin to treat the wedding itself as something to be worshipped and served. There is an underlying fear that if something goes wrong with the wedding, it is a sign that will make or break the marriage. Our culture places a tremendous emphasis on having a great wedding and not enough focus on having an awesome marriage (Brockway, 2005). Our results show that the support of the primary families of the engaged couple during the wedding preparations substantially lowers the experience of stress. Couples who seek advice from family, friends, wedding magazines or professional wedding consultants feel more control over wedding planning.

Our research showed that the most effective strategies for confronting pre-wedding stress are: mindfulness, medical yoga, praying for one's partner, communication, confidence, and self- disclosure.

Relational marital and family therapy is another effective way to help the couple in the transition from bachelorhood to married state.

Engaged couples need to begin talking sincererly about their families of origin (Gostečnik, 2010), emphasizing their relationships with each of their parents as well as the relationship between their parents. They also need to talk about how these three elements interrelate with the fundamental themes that the partners now develop and experience.

Uvod

Strah pred intimnostjo – zapleten in večplasten pojav, ki je najpomembnejša ovira za dolgoročno intimno zavezanost (zakonsko zvezo)

Raziskovanje strahu pred intimnostjo se je v zadnjih letih usmerilo na koncept navezanosti, ki ga je odkril angleški psihoanalitik John Bowbly (1969). Dokazal je, da otrokovega razvoja in vedenja ne motivira iskanje hrane ali zadovoljevanje neposrednih fizioloških potreb, temveč iskanje enkratnega in izključujočega stika z materjo oziroma skrbnikom, kar je poimenoval navezanost [*attachment*]. Če je navezanost varna, bo otrok v odnosu s starši lahko iskal bližino in razvil notranjepsihični delovni model [*internal working model*] varnega zavetja (Bowlby, 1969). Tak posameznik bo tudi v odraslosti v vseh

odnosih, ki jih bo vzpostavljal, čutil zanesljivost in iskrenost, čutil bo, da je sprejet in vreden. V nasprotju s posamezniki z izkušnjo ne-varne navezanosti v otroštvu – starši neodzivni na njihove potrebe – ki pa razvijejo občutek nesprejemljivosti in nevrednosti (Solomon in Siegel, 2003). Kakovost teh odnosov je najbolj vidna v tem, kako se otrok ali odrasli posameznik spopada s stresom in ga premaguje (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Če v odnosu s starši ni bilo čustvene varnosti, je vzpostavitev srečnega in zdravega intimnega partnerskega odnosa precej tvegana in težavna (Repič, 2005). Naseli se strah pred intimnostjo, ki partnerjema preprečuje ravno tisto, kar si oba najbolj želita – biti slišana in sprejeta v najglobljih potrebah – ter se zato strahovito bojita bližine, kajti s tem tvegata vnovično zavrnitev, razočaranje in ranjenost (Gostečnik, 2010). Strah je torej tisti, ki posameznika hromi pred poroko, napačno odločitvijo, neuspehom. V sodobnem svetu se tako vse manj ljudi odloča za ta velik in tvegan korak, saj je trend sodobnega sveta – »kohabitacija oziroma koruzništvo« – dosti bolj varen, manj zavezujoč in veliko svobodnejši.

Strah pred intimnostjo sta Descutner in Thelen (1991) opredelila kot nezmožnost oziroma ovirano sposobnost posameznika, da bi partnerju zaupal svoje najgloblje misli in čutenja. Dejstvo je, da obstaja več definicij in opredelitev pojma »intimnost«, se pa mnogi teoretiki strinjajo, da je intimnost večrazsežnostna in sestavljena iz psihičnih komponent, kot so ljubezen in naklonjenost, osebnostno prepoznanje – nekdo te ima rad, si mu blizu – zaupanje in odkrivanje sebe drugemu (samo-razkritje) (Blavier and Glenn, 1995; Collins and Read, 1990; v Hook idr., 2003). Bagarozzi (1997) poudarja, da je intimnost najbolj vitalna, osrednja in kritična razsežnost vsakega bližnjega odnosa, kjer vlada zaveza. Kompan Erzar (2003) meni, da lahko intimnost med dvema odraslima nastane samo v ozračju medsebojne iskrenosti, odprtosti in ranljivosti. Pri partnerjih, ki se ranljivosti izrazito bojita, se tako vzpostavi močan strah pred intimnostjo oziroma ranljivostjo.

Sklenemo lahko, da je šele zaveza – posameznikova odločitev za intimni, zakonski odnos, zavestna odločitev za rast in spoznavanje samega sebe ob drugem – prvi korak v razvoju intimnega odnosa. Ko se dva v intimnem odnosu začutita in povežeta v skupnem afektu, se odpre prostor zaupanja in možnosti za preseganje starih vzorcev (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

(Pred)poročni stres

Skupno življenje in gradnja intimnosti zahtevata, da posameznika, ki sta prestopila prag samostojne odraslosti, začneta sodelovati in najdeta skupno vizijo v vseh stvareh in na vseh področjih, začenši s skupnim načrtovanjem svojega poročnega dne (Kompan Erzar 2003). V poroko je na poseben način zajeto vse, kar imata, kar sta in kar sta bila. Vse od izbire obleke, prič in pogostitve govori samo o njiju ter njunem odnosu in ravno zaradi tega je načrtovanje lastne poroke lahko zelo stresen dogodek (McGoldrick 1998). Mnogi teoretiki se strinjajo, da sodi poroka prav zaradi tega in tudi zaradi organizacijske zahtevnosti med najbolj stresne dogodke v življenju (Barrow, 2009).

Stresnost poroke izvira predvsem iz dejstva, da poroka vedno poleg posameznikov, ki iščeta nov stik in bližino, poveže tudi njuni družini s svojskimi vrednotami, čustvenimi vezmi, pogledom na svet, razmejitvami in prepričanji. Prav zaradi tega nezavednega družinskega ozadja poroka globoko vpliva na oba partnerja, tako na njuno zdravje kot na njun psihični razvoj in razvoj samostojnosti (Kompan Erzar, 2003).

Poroka je na lestvici stresorjev oziroma na lestvici življenjskih dogodkov in pomembnih sprememb [*Social Readjustment Rating Scale*], ki prežijo na psihično zdravje posameznika in so številčno razvrščeni od 100 do 11, od najhujšega (smrt partnerja 100) do najblažjega (praznovanje božiča 12), označena s številko 50 (Holmes in Rahe, 1967). Poleg poroke so namreč tudi drugi vzpodbudni trenutki v posameznikovem življenju (rojstvo otroka, počitnice, prazniki …), ki od njega zahtevajo določene spremembe, ovrednoteni kot stresni dogodki. Raziskovalci ugotavljajo, da partnerski odnos bistveno pripomore k učinkovitemu spoprijemanju z različnimi stresorji ter tako zmanjša stopnjo doživljanja stresa (Goff in Smith, 2005; Lambert idr., 2012).

Pri predporočnem stresu so sprožilci lahko zunanji – čisto navadne, birokratske zadeve in težave: izbira poročne obleke, organiziranje poročnega dne, stiki s prodajalci rož, tort – ali notranji stresorji – prava izbira partnerja, pritiski družine in lastna samopodoba ter samozaupanje (Brockway, 2008; Klos in Sobal, 2013). V osnovi strokovnjaki na področju doživljanja stresa pred poroko razlikujejo stres pred poroko, ki doleti skoraj vsakega bodočega ženina in nevesto [*Wedding planning Stress sydrome*] in je nekaj povsem normalnega ob načrtovanju poročnega dne, ter skrajni stres pred poroko, imenovan stresna motnja neveste [*Bridal Stress Disorder* ali »*Bride histeria*«]. Ta motnja prevladuje pri ženskah, ki so obremenjene z negativnimi simptomi, kot so izguba apetita, tesnoba, težave z dihanjem, izguba telesne teže, izguba spolnega poželenja, depresija, pogosti glavoboli in razne odvisnosti. Tudi druge raziskave (Prichard in Tiggemann, 2009; Pierce, 2013; Prichard idr., 2015) ugotavljajo, da se pri bodočih nevestah pojavljajo panični napadi dvakrat pogosteje kot pri bodočih ženinih.

Najnovejše raziskave (Taylor idr., 2000) ugotavljajo, da se ženski in moški organizem na stres odzoveta različno, kar pripisujejo razlikam v hormonskem sistemu moškega in ženske – v odzivu na stres namreč sodelujeta tudi hormona progesteron in oksitocin, slednji še posebej soustvarja značilen ženski odgovor na stres. V spopadanju s stresom je ključnega pomena amigdala, naš možganski center za nadzor strahu, ki shranjuje čustveno nabite spomine oziroma ocene ne-varnosti (Kompan Erzar, 2006). Številni raziskovalci opažajo, da ženske v stresu celotni življenjski cikel nagibajo predvsem k povezovanju z drugimi, medtem ko se moški v stresu osamijo in sami iščejo rešitev (Taylor idr., 2000; Pole in Schell, 2004).

Opredelitev problema in izhodišča

Poroka je prelomni dogodek v življenju posameznika in s tem tudi v partnerskem odnosu, saj je potrditev posameznikove svobodne odločitve za intimen odnos. Najprej je to zaveza dveh, za nov začetek, hkrati pa pomeni slovo od primarnih družin, od življenja, kakršnega sta živela prej. Za marsikaterega posameznika je poroka eden najbolj stresnih dogodkov v življenju. Stresnost poroke, še bolj pa načrtovanje tega velikega dogodka, izvira iz globine naše osebnosti oziroma, kot trdi relacijski družinski model (Gostečnik, 2010), posameznikov pristop k intimnim odnosom najgloblje zaznamujejo primarni odnosi s starši. Raziskava (Erzar in Torkar, 2007) je pokazala tudi na tesno zvezo med zaznanim stresom in strahom pred intimnostjo ter med zaznanim stresom in tesnobnim stilom ne-varne navezanosti. Pri tem je opozorila na doslej malo raziskan vir stresa, ki ga ne moremo pripisati običajnim zunanjim stresorjem (izgube, ločitev, bolezen, nesreče, vojne)

niti običajnim notranjim stresorjem (depresivnost, tesnoba), čeprav je z obema povezan. Gre za negotovost in pomanjkanje varnosti v intimnih odnosih, ki naj bi posamezniku načeloma dajali oporo pri premagovanju vsakdanjega stresa, toda pri ne-varni navezanosti delujejo prav nasprotno, saj lahko postanejo vir kroničnega stresa. Tako medosebni odnosi le še prispevajo k temu, da se v posameznikovem življenju ustvari začarani krog napetosti, nemoči in poraženosti. Predvidevali smo, da je eden pomembnejših dejavnikov pri doživljanju predporočnega stresa prav strah pred intimnostjo oziroma strah pred čustveno bližino ter zavezo, ki ga razumemo kot dediščino preteklih, primarnih ne-varnih odnosov.

V raziskavi smo tako poskušali ugotoviti povezavo med strahom pred intimnostjo in stresnim doživljanjem lastne poroke. Poleg tega smo preverili povezanost predporočnega stresa z nekaterimi značilnostmi udeležencev in delovanje v primarni družini. Zanimale so nas razlike v strahu pred intimnostjo v partnerskih odnosih pri moških in ženskah, ki v enem letu načrtujejo svojo poroko. Prav tako smo preverili, ali obstajajo statistično pomembne razlike v stresu pred poroko pri moških in pri ženskah.

Osredotočili smo se predvsem na naslednje hipoteze:

H1: Obstaja statistično pomembna povezanost med strahom pred intimnostjo in predporočnim stresom.

H2: Strah pred intimnostjo je v času načrtovanja poroke večji pri moških kot pri ženskah.

H3: Med spoloma so statistično pomembne razlike glede doživljanja predporočnega stresa.

H4: Posamezniki, ki doživljajo večjo stopnjo predporočnega stresa in strahu pred intimnostjo, prihajajo iz družin, kjer je delovanje med člani manj zdravo v primerjavi s posamezniki, ki doživljajo manj stresa in manj strahu pred intimnostjo ter prihajajo iz zdravih družin.

H5: Obstaja statistično pomembna negativna povezanost med iskanjem ter sprejetjem pomoči, nasvetov pri načrtovanju poroke in doživljanjem stresa.

H6: Obstaja povezanost med finančnimi ovirami in stopnjo predporočnega stresa.

Metoda raziskovanja

Udeleženci

V raziskavo je sodelovalo 160 oseb, ki načrtujejo svojo poroko v enem letu. V statistični obdelavi smo upoštevali 149 udeležencev, starih od 19 do 39 let, ki so v celoti izpolnili vprašalnike. Od tega je bilo 72 moških in 77 žensk. Povprečna starost vseh udeležencev je bila 28 let in 5 mesecev. Večina udeležencev (45,3 %) je imela končan magisterij stroke.

Postopek zbiranja udeležencev je potekal s pomočjo različnih tečajev in skupin »Priprava na zakon« po vsej Sloveniji, s pomočjo udeležencev različnih poročnih sejmov ter poročnih salonov. V ta namen smo tudi izdelali spletni vprašalnik – izpolnili so ga naključno izbrani, ki v enem letu načrtujejo svojo poroko.

Merski instrumenti

Strah pred intimnostjo v odraslih partnerskih odnosih meri lestvica strahu pred intimnostjo – FIS [*Fear of Intimacy Scale*] avtorjev Descutnerja in Thelena 1991. Originalna lestvica je sestavljena iz 35 postavk in meri strah pred intimnostjo, opredeljen kot ovirana sposobnost posameznika zaradi anksioznosti, da lahko prosto izmenjuje misli, čustva, osebne pomembnosti z drugim posameznikom, ki je zanj izredno pomemben. Višji kot je rezultat, večji je strah pred intimnostjo. V naši raziskavi znaša koeficient zanesljivosti cronbach α 0,645, kar je zadovoljiva vrednost. Pri nobeni od postavk se koeficient cronbach α ni zvišal z njeno izključitvijo.

Vprašalnik FOS [*Family of origin*] avtorjev Alana J. Hovestadta, Williama T. Andersona, Freda A. Piercyja, Samuela W. Cochrana in Marshalla Fina (1985) meri značilnost primarne družine zaročencev. Vsebuje 40 postavk ter meri delovanje v primarni družini na osnovi avtonomije in intimnosti. Višji kot je rezultat, bolj kaže, da sta v družini razviti avtonomija in intimnost, kar pomeni, da družina zdravo, funkcionalno deluje. Koeficient zanesljivosti – koeficient cronbach α je v naši raziskavi znašal 0,977, kar kaže na izjemno visoko notranjo konsistentnost vprašalnika.

Lestvica zaznanega stresa – PSS [*Perceived Stress Scale*] avtorjev Cohena, Kamarcka in Mermelsteina (1983) meri doživljanje stresa oziroma stopnjo zaznanega stresa pri posamezniku v razponu 12 mesecev. PSS je najpogosteje uporabljen psihološki instrument za merjenje doživljanja stresa. V naši raziskavi je vrednost koeficienta zanesljivosti cronbach α visoka, saj znaša 0,862 in kaže na razmeroma visoko notranjo konsistentnost vprašalnika.

Predporočni stres meri vprašalnik WSS [*Wedding Stress Survey*] avtorjev Cramerja in Lafreniera (2003). Upošteva sedem razsežnosti, domnev doživljanja stresa pred poroko, in sicer: občutek lastnega nadzora nad načrtovanjem poroke, želja po nadzoru nad svojo poroko, geografska oddaljenost zaročencev, podobna kulturna in verska prepričanja zaročencev, družinsko nesoglasje v času priprav na poroko, finančne ovire in iskanje nasvetov. Vrednost koeficienta cronbach α v naši raziskavi znaša 0,629.

Postopek raziskave

Najprej smo pridobili vse potrebne vprašalnike za raziskovanje. Trije so bili že pred tem prevedeni v slovenščino za potrebe raziskovanja (FIS, FOS in PSS), vprašalnik o predporočnem stresu (WSS) smo prevedli iz angleščine in zanj pridobili soglasje doc. dr. Roberta Cvetka. Podatke z vprašalnikov smo vrednotili po že upoštevanem ključu za posamezni vprašalnik ter s programom SPSS Statistics 22.0 izračunali njihove opisne statistike. Prek testov kolomogorov-smirnov in shapiro-wilkov smo ugotovili, ali se rezultati normalno razvrščajo.

Rezultati se v večini primerov niso razvrščali normalno, zato smo zanje uporabili neparametrične statistične teste, za diferenciacijo pa parametrične teste. S programom SPSS Statistics 22.0 smo izračunali statistično pomembnost razlik med dvema neodvisnima skupinama, in sicer s koeficientom man-whitney U. Povezanost med določenimi razsežnostmi vprašalnikov smo ugotavljali s Spearmanovim koeficientom korelacije (preglednica 1). Dobljene korelacije smo vrednotili na pet- in enoodstotni ravni zanesljivosti. Zanesljivost posameznih vprašalnikov smo računali s koeficientom cronbach α.

Rezultati raziskave

Vseh udeležencev v raziskavi, starih od 19 do 39 let, je bilo 149. Od tega je bilo 72 moških in 77 žensk. Povprečna starost žensk je bila 28,19, povprečna starost moških pa 28,71 leta. Večina udeležencev (45,3 %) je imela končano univerzitetno izobrazbo – končan magisterij stroke. Večina udeležencev (90,6 %) je v času svojega odraščanja živela z obema staršema. Za 98,6 % udeležencev je bila to prva poroka. V povprečju je bil čas partnerske zveze pred poroko 4,05 leta. Njihova povprečna stopnja strahu pred intimnostjo je znašala 98,33 točke od maksimalnih 165 točk.

Poroka pri naših udeležencih večinoma ni povzročala nesoglasij v družini. Izkazalo se je, da so zaročenci prihajali iz enakih kulturnih okolij. Povprečna vrednost za stopnjo predporočnega stresa je znašala 25,26 od možnih 40 točk.

Test Man-Whitney U je pokazal statistično pomembne razlike pri nekaterih razsežnostih lestvice predporočnega stresa. S petodstotnim tveganjem lahko rečemo, da so razlike med moškimi in ženskami pri celotni populaciji glede nadzora nad načrtovanjem lastne poroke – ta je pri ženskah večji kot pri moških. Ženske se tudi pogosteje kot moški pri načrtovanju poroke obrnejo po nasvet k prijateljem, revijam ali poročnim svetovalcem. Razlika med moškimi in ženskami se je pokazala tudi glede finančnih ovir, s katerimi se pogosteje spopadajo ženske kot pa moški, saj so ženske tiste, ki običajno želijo imeti sanjsko poroko. Rezultati torej kažejo na večje doživljanje predporočnega stresa pri nevestah (M = 26) kot pri ženinih (M = 24,5), U = 1762, z = –2,986, p = 0,003, iz česar lahko sklepamo, da ženske intenzivneje doživljajo predporočni stres.

Povprečno število mesecev do poroke je bilo pri udeležencih 5,78, pri čemer je najkrajši čas do poroke znašal en mesec, najdaljši čas pa devet mesecev.

Rezultati raziskave so pokazali, da ni statistično pomembnih razlik v stopnji strahu pred intimnostjo pri moških (M = 98,22) in ženskah (M = 98,43) v času načrtovanja poroke (U = 2451, z = -0,079, p = 0,937). Na podlagi Spermanovega koeficienta korelacije ρ = 0,061 tudi ni statistično pomembne povezanosti med strahom pred intimnostjo in predporočnim stresom (p = 0,485). Bolj zdravo kot je bilo delovanje udeležencev v primarni družini, manjša je bila stopnja predporočnega stresa in strahu pred intimnostjo (r = –0.257, p = 0,005).

Po drugi strani pa finančne ovire pred poroko statistično pomembno sovpadajo z doživljanjem predporočnega stresa (r = 0,297, p = 0,00) in z lestvico zaznanega stresa (r = 0,188, p = 0,027), kar pomeni, da višja kot je stopnja finančnih ovir pri načrtovanju poroke, višji sta stopnji doživljanja predporočnega stresa in zaznanega stresa.

Razprava

Kvantitativna raziskava med slovenskimi pari, ki enem letu načrtujejo poroko, je poskušala pokazati najpomembnejšo prelomnico v posameznikovem življenju – poroko z drugačne perspektive, z vidika doživljanja stresa in z vidika intime. Pri pregledu znanstvene literature in dozdajšnjih raziskav smo ugotovili, da ni bilo nobene, ki bi preučevala predporočni stres v povezavi s strahom pred intimnostjo. Ravno v tem je tudi naša raziskava velik doprinos, saj osvetljuje še do zdaj neraziskane vidike predporočnega stresa. Sploh na slovenskem območju, kjer do zdaj še ni bilo narejene nobene znanstvene raziskave, ki bi preučevala predporočni stres in strah pred intimnostjo z vidika odnosov v primarni družini.

Predvidevali smo, da večji kot je strah pred intimnostjo, večji je strah pred poroko. Rezultati raziskave so pokazali, da ni statistično pomembne korelacije med strahom pred intimnostjo in doživljanjem predporočnega stresa (hipoteza 1). V skladu z našimi pričakovanji je pozitivna povezanost sicer obstajala, vendar je bila šibka in statistično nepomembna. K pridobljenemu rezultatu je najverjetneje pripomoglo to, da se je vprašalnik o strahu pred intimnostjo nanašal le na čustveni del, zato ne moremo vedeti, kakšni bi bili rezultati, če bi se vprašanja navezovala tudi na druge sestavine intimnosti (socialna, intelektualna, spolna …), ki jih omenja Bagarozzi (1997). Drugi raziskovalci (Thelen idr., 2000; Doi in Thelen, 1993; Lutwak in Ferrari, 2003) so odkrili, da se strah pred intimnostjo močno pozitivno povezuje s strahom pred zavrženostjo in z osamljenostjo, negativno pa s samorazkritjem in socialno intimnostjo (Descutner in Thelen, 1999).

Razširjen vzorec je, da je poroka nekaj, kar prizadene predvsem moškega, ki se poroke boji in se zato izogiba intimnim odnosom, predvsem zaradi izgube avtonomije in samostojnosti (Kompan Erzar, 2003). Na našem vzorcu smo sicer ugotovili razlike med moškimi in ženskami glede strahu pred intimnostjo, vendar so te kar najmanjše možne (hipoteza 2). Da bi razlike med skupinama v tej razsežnosti dosegle statistično pomembnost, bi morda morali v vzorec uvrstiti večje število udeležencev iz vsake skupine. Raziskava (Thelen idr., 2000) je namreč pokazala višjo stopnjo strahu pred intimnostjo pri moških kot pri ženskah ter pozitivno korelacijo med pari glede doživljanja strahu pred intimnostjo.

Naša študija je med drugim pokazala statistično pomembne razlike med spoloma glede doživljanja predporočnega stresa (hipoteza 3), in sicer bodoče neveste načrtovanje poroke doživljajo bolj stresno kot ženini. Zagotovo je eden od razlogov, ki se je pokazal v naši raziskavi, da so ženske tiste, ki imajo več nadzora nad načrtovanjem lastne poroke. Tudi druge raziskave ugotavljajo (Pierce, 2013), da so ženske bolj podvržene predporočnemu stresu kot moški, ki načrtovanje poročnega dne povečini prepuščajo nevesti.

Nekateri (Mcconnell in Brillman, 1995) celo poročajo o pozitivni soodvisnosti med doživljanjem predporočnega stresa ter epileptičnimi in paničnimi napadi – tudi na dan poroke. Pri nekaterih bodočih nevestah so ugotovili tesnobne motnje in motnje hranjenja – anoreksijo in bulimijo (Pierce, 2013; Prichard in Tiggemann, 2014; Pole in Schell, 2004; Neighbors idr., 2005). Najbolj razširjena oblika je *anorexia nervosa,* ki se imenuje »anoreksija nevest« [*Bride–orexia*] in je zelo močan prediktor nevestinega psihološkega stresa.

Ugotovili smo, da bolj kot je zdravo delovanje udeležencev v primarni družini, v manjši meri bodo ti posamezniki doživljali predporočni stres in strah pred intimnostjo v primerjavi s posamezniki, ki prihajajo iz manj zdravih, nefunkcionalnih družin (Larson idr., 2001) (hipoteza 4). Tisti, ki se pri načrtovanju lastne poroke obrnejo po nasvet k staršem, prijateljem, poročnim svetovalcem, občutijo tudi več nadzora nad načrtovanjem poroke in doživljajo manj stresa.

Vsekakor lahko potrdimo teoretična izhodišča, da ženske najdejo oporo in pomoč pri družinskih članih, pri bratih in sestrah, s katerimi so bolj povezane in s katerimi se po poroki še bolj zbližajo, v nasprotju z moškimi, ki se z načrtovanjem poroke in tudi po poroki oddaljijo od svoje družine (McGoldrick, 2008).

Cramer in Lafreniere (2003), pionirja na področju proučevanja stresa pred poroko, sta v svoji pilotski raziskavi ugotovila, da je podpora primarne družine zaročencev pri načrtovanju poroke poglavitni dejavnik, ki zmanjša stopnjo zaznanega stresa. Tudi v

naši raziskavi smo ugotovili, da podpora primarne družine zaročencev pri načrtovanju poroke zelo zmanjša doživljanje stresa (hipoteza 5). Finančne ovire zaročencev pri načrtovanju poroke sovpadajo z višjo stopnjo doživljanja predporočnega stresa in z višjo stopnjo doživljanja zaznanega stresa (hipoteza 6). S tem smo se pridružili številnim raziskavam (Baker in Elizabeth, 2014; Smock idr., 2005) in teorijam, ki poudarjajo finance kot zelo pomemben dejavnik pri posameznikovi odločitvi za poroko in s tem tudi pri zadovoljstvu v odnosu.

Mnogi raziskovalci se strinjajo, da so dejavniki, ki pomagajo pri zmanjševanju stresa pred poroko, predvsem socialna, čustvena podpora bližnjih, sprostitvene tehnike – meditacija, joga, pilates – ter uspešno reševanje čustvenih in življenjskih problemov (Cramer, 2003).

Omejitve in predlogi za nadaljnje raziskovanje

Med raziskovalnim procesom so se porajala številna vprašanja in dileme. Sam konstrukt stresa pred poroko bi bilo smiselno preveriti še z drugimi instumenti. V nadaljevanju bi bilo treba narediti raziskavo o doživljanju stresa pri posameznikih, ki so se že poročili (raziskava o poporočnem stresu), in ugotoviti, ali se stopnja stresa po poročnem dnevu zmanjša ali poveča. Zelo zanimivo bi bilo raziskati, kako je s samopodobo bodočih nevest in ženinov – predvsem kakšno telesno samopodobo imajo in koliko bodočih nevest, ženinov se pred poroko odloči za zmanjšanje svoje teže. To je namreč hud notranji stresor in povzroča številne težave – tako na psihičnem kot tudi na telesnem področju.

Prihodnje raziskovanje bi lahko obravnavalo pregled povezave predzakonskih parov, udeleženih v pripravo na zakon – predzakonski tečaji, ki jih organizira RKC – in predzakonskih parov, ki niso udeleženci priprav na zakon. V naši raziskavi smo imeli namenski in priložnostni vzorec, zato tega področja nismo posebej poudarili, udeleženci se niso opredeljevali do tega vprašanja, kar vsekakor pomeni omejitev raziskave. Predvidevamo, da so predzakonski pari, udeleženi pri kakršni koli obliki priprave na zakon, bolj naravnani k zaznavanju in hitrejšemu razreševanju stresnih, konfliktnih situacij in tudi lastnih vzorcev vedenja ter razmišljanja, kar pomeni, da so s tem vplivali tudi na drugačne rezultate raziskave.

Sklep

Vsekakor lahko sklenemo, da bolj kot je zdravo delovanje posameznikov v primarni družini, manj bodo ti posamezniki doživljali predporočni stres in strah pred intimnostjo v primerjavi s posamezniki, ki prihajajo iz manj zdravih, nefunkcionalnih družin. Pri slednjih se kaže nižja stopnja jasnosti izražanja čustev, odgovornosti, medsebojnega spoštovanja, odprtosti med družinskimi člani v spopadanju z izgubami in ločitvami, spodbujanja izražanja čutenj, spoprijemanja s konflikti brez dodatnega stresa, spodbujanja sočutja in zaupanja med družinskimi člani.

Naša raziskava je pokazala statistično pomembne razlike med spoloma pri doživljanju predporočnega stresa, in sicer bodoče neveste načrtovanje poroke doživljajo bolj stresno kot ženini.

Ženske so bolj kot moški nagnjene k čustvenim strategijam za zmanjšanje predporočnega stresa – najpogosteje se obrnejo na svoje starše in na zaročenca. Zelo pomembno je, da poudarimo, da sta partnerja lahko tako drug drugemu vir odrešenja, upanja – drug drugega lahko spodbujata in predvsem v težkih, stresnih življenjskih preizkušnjah; skupaj dosežeta višjo raven medsebojnega sodelovanja pa tudi psihične in duhovne rasti (Gostečnik, 2015).

Inovativna relacijska zakonska in družinska terapija je lahko eden od načinov pomoči paru v času prehoda iz samskosti v zakonski stan, kjer terapevt s starševsko empatično uglašenostjo svoji stranki omogoči novo izkušnjo ljubezni.

Literatura

Bagarozzi, D. A. (1997). Marital intimacy needs questionnaire: Preliminary report. *American Journal of Family Therapy, 25 (3),* 285– 290.

Barrow, K. (2009). Wedding or not, here it comes: Preventing pre – marriage panic. *Medically Reviewed, 17,* 1– 2.

Bowbly, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment (Vol. 1)*. New Work: Basic Books.

Brockway, L. S. (2005). *Wedding Goddess: A divine guide to transforming wedding stress into wedding bliss*. New York: The Berkley Publishing Group.

Cohen, S., Kamarck, T. in Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health & Social Behavior, 24 (4),* 385– 396.

Collins, N. L. in Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 644– 663.

Cramer, K. M. in Lafreniere, K. D. (2003). Wedding preparation stress: Results of a pilot study. *Guidance & Counseling, 19 (1)*, 18–27.

Descutner, C. J. in Thelen, M. H. (1991). Development and validation of fear – of – intimacy scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3(2),* 218–225.

Doi, S. C. in Thelen, M. H. (1993). The fear – of – intimacy scale: replication and extension. *Psychological Assessment, 5 (3),* 377–383.

Erzar, T. (2007). *Duševne motnje: psihopatologija v zakonski in družinski terapiji.* Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti.* Celje: Celjska Mohorjeva družba, Društvo Mohorjeva družba.

Firestone, R. W. in Catlett, J. (2001). *Fear of intimacy.* Washington DC: American Psychological Association.

Goff N., Briana S. in Smith, D. B. (2005). Systemic traumatic stress: The couple adaptation to traumatic stress model. *Journal of Marital and Family Therapy, 31 (2),* 145–157.

Gostečnik, C. (2010). *Neprodirna skrivnost intime.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2011). *Innovative relational family therapy.* Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2012). *Govorica telesa v psihoanalizi.* Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2015). *Innovative relational marital therapy.* Ljubljana: Brat Frančišek: Teološka fakulteta: Frančiškanski družinski inštitut.

Holmes, H. T. in Rahe, H. R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychometric Research, 11 (2)*, 213–218.

Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L. in Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examing gender differences. *Journal of Counseling and Development, 81 (4),* 462–472.

Hovestadt, A. J., Anderson, W. T., Piercy, F. P., Cochran, S. W. in Fine, M. (1985). A family- of- origin scale. *Journal of Marital and Family Therapy, 11(3),* 287–297.

Klos, L. in Sobal, J. (2013). Weight and weddings. Engaged men's body weight ideals and wedding weight management behaviors. *Appetite, 60 (1),* 133–139.

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

Lambert, N. M., Fincham, F. D., LaVallee, D. C. in Brantley, C. W. (2012). Praying together and staying together: Couple prayer and trust. *Psychology of Religion and Spirituality, 4 (1)*, 1–9.

Larson, H. J., Taggart – Reedy, M. in Wilson, S. M. (2001). The effects of perceived dysfunctional family – of – origin rules on the dating relationships of young adults. *Contemporary Family Therapy, 23 (4)*, 489–512.

Lutwak, N., Panish, J. in Ferrari, J. (2003). Shame and guilt: characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Differences, 35 (4)*, 909–916.

Mahoney, A., Pargament, K. I., Murray-Swank, A. and Murray-Swank, N. (2003). Religion and the sanctification of family relationships. *Review of Religious Research, 44 (3),* 220–236.

McGoldric, M., Gerson, R. in Petry, S. (2008). *Genograms: assessment and intervention.* New Work: W. W. Norton & Company, Inc.

Neighbors, L. A. in Sobal, J. (2008). Weight and weddins. Women's weight ideals and weight management behaviors for their wedding day. *Appetite, 50 (13),* 550–554.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. in Perez, L. (1998). Paterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37 (4),* 710–724.

Pargament, K. I., Koenig, H. G. in Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology, 56 (4),* 519–543.

Pierce, A. O. (2013). Contributing factors to perfection hysteria on the bride's experience in contemporary American wedding culture. Pridobljeno s *https://digitalcommons.library.umaine.edu/etd/1929/* (25. 1. 2016).

Pole M., Crowther, H. J. in Schell, J. (2004). Body dissatisfaction in married women: The role of spousal influence and marital communication patterns. *Body Image, 1 (3)*, 395–398.

Prichard, I., Polivy, J., Provencher, V., Hermnan, C. P., Tiggemann, M. in Cloutier, K. (2015). Brides and young couples. Partners' weight, weight change, and perceptions of attractiveness. *Journal of Social and Personal Relationships, 32 (2),* 263–278.

Prichard, I. in Tiggemann, M. (2014). Wedding – related weight change: the ups and downs of love. *Body Image, 11 (2),* 179–182.

Prichard, I. in Tiggemann, M. (2009). Pre – wedding weight concerns and health and beaty plants of Australian brides. *Journal of Health Psychology, 14 (7),* 1027–1035.

Repič, T. (2005). Fizična zloraba v otroštvu in strah pred intimnostjo v partnerskem odnosu. *Psihološka obzorja, 14 (3),* 107–124.

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

Smock, J. P., Manning, W. D. in Porter, M. (2005). »Everythings there except money«: How money shapes decisions to marry among cohabitors. *Journal of Marriage and Family, 67 (3),* 680–696.

Solomon, M. in Siegel, J. D. (2003). *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain.* New York: W. W. Norton & Company.

Taylor, S. E., Cousino Klein, L., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. in Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral response to stress in female: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review, 107,* 411–429.

Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Muir Thomas, A. in Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification, 24 (2),* 223–240.