

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sanja Galonja

Asertivnost v partnerskem razmerju

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: **Sanja Galonja**

Naslov diplomske naloge: **Asertivnost v partnerskem razmerju**

Mentorica: **doc. dr. Lea Šugman Bohinc**

Kraj: **Ljubljana**

Leto: **2017**

Št. strani: 61

Št. tabel: 7

Št. grafov: 5

Št. prilog: 3

Št. virov: 35

Deskriptorji: asertivnost, slogi obnašanja, partnerska zveza, razmerje moči, konflikt v partnerskem razmerju, socialno delo z družino.

Povzetek:

Diplomsko delo govori o tem, kakšne posledice ima asertivnost posameznika na partnersko razmerje. Razlikujemo štiri glavne načine komunikacije. Uporabljamo lahko agresivni, pasivni, manipulativni ali asertivni način. Asertivnost je optimalen način, pri katerem upoštevamo tako svoje kot partnerjeve potrebe in interese. Z večjo uporabo asertivnega vedenja lahko rešujemo konflikte na konstruktiven način.

V teoretičnem delu naloge primerjam sloge obnašanja, raziskujem ovire do asertivnega vedenja in koristi asertivnosti v partnerski zvezi. Z empiričnim delom pa sem raziskovala, ali sta asertivnost posameznika in stopnja zadovoljstva v partnerski zvezi pomembno povezana. Zanimal me je tudi najpogostejši slog reševanja konfliktov in če ima spol pri asertivnosti pomembno vlogo.

Premajhna asertivnost vsekakor predstavlja večji problem za bolj pasivnega partnerja. V takšnem primeru ima drugi partner možnost izbire, da svojo moč zlorabi. Zato je pomembno poznavanje različnih tehnik, ki jih oseba lahko uporabi za večjo asertivnost. Socialna delavka lahko z zgledom in podporo krepi moč posameznika pri procesu učenja asertivnosti.

INFORMATION ON THE THESES

Name and Surname: **Sanja Galonja**

Title of the theses: **Assertiveness in romantic relationship**

Mentor: **doc. dr. Lea Šugman Bohinc**

Place: **Ljubljana**

Year: **2017**

Number of pages: 61 Number of tables: 7 Number of additions: 3 Number of sources: 35

Number of graphs: 5

Keywords: assertiveness, behavioural styles, romantic relationship, power relations, conflict in romantic relationship, social work with family.

Abstract:

The thesis discusses personal assertiveness and the consequences it has on romantic relationship. There are four main behavioural styles. We mostly use aggressiveness, passiveness, passive aggressiveness and assertiveness. Assertiveness is optimal style of communication which makes us consider our own and partner's needs. More frequent use of assertiveness helps us solve relationship conflicts in a more constructive way.

Theoretical part of theses includes comparison of behavioural styles, research of difficulties which can appear when trying to be more assertive and the benefits of assertiveness in romantic relationship. The theses further explores the connection between personal assertiveness and the degree of satisfaction with romantic relationship. It also explores which behavioural style is mostly used in solving relationship conflict and how much the gender makes the difference in the degree of assertiveness.

Lack of assertiveness in romantic relationships is more of a problem for the passive partner. In this case, the other partner can abuse his power in relationship. So it is important to learn some useful assertiveness techniques. Social worker can help empower person in process of learning to be more assertive with support and as an example.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sanja Galonja

Asertivnost v partnerskem razmerju

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2017

KAZALO VSEBINE

1	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	Kaj je asertivnost?	1
1.1.2	Koristi asertivne komunikcije.....	1
1.2	Načini komunikacije v partnerski zvezi	2
1.2.1	Slogi obnašanja.....	3
1.3	Partnerski konflikt	7
1.3.1	Reševanje konfliktov.....	8
1.4	Zakaj asertivnost v partnerski zvezi.....	9
1.4.1	Oblike moči v partnerski zvezi.....	10
1.4.2	Razmerje moči v partnerski zvezi.....	11
1.5	Kako se kaže pomanjkanje asertivnosti.....	12
1.5.1	Razlika med asertivnostjo in defenzivnostjo.....	14
1.6	Ovire do asertivnosti v partnerski zvezi.....	14
1.7	Načini asertivnega ravnanja.....	17
1.7.1	Ravnanje ob konfliktih.....	17
1.7.2	Zavračanje prošnje.....	18
1.7.3	Prošiti za pomoč.....	19
1.7.4	Ravnanje s kritiko.....	19
1.7.5	Pohvale.....	20
1.8	Uporabnost v socialnem delu.....	20
2	PROBLEM.....	24
2.1	Hipoteze in raziskovalna vprašanja.....	24
3	METODOLOGIJA.....	25
3.1	Vrsta raziskave in spremenljivke.....	25
3.2	Raziskovalni instrumenti in viri podatkov.....	25
3.3	Populacija in vzorčenje.	25
3.4	Zbiranje podatkov.....	26
3.5	Obdelava in analiza podatkov.....	26
4	REZULTATI.....	27
4.1	Demografski podatki.....	27
4.2	Preverjanje H2.....	30
4.3	Kvalitativna analiza za H3.....	31

5 RAZPRAVA IN SKLEPI.....	35
6 PREDLOGI.....	38
7 UPORABLJENA LITERATURA.....	39
7.1 Internetni viri.....	42
PRILOGE.....	43

KAZALO TABEL

Tabela 1.4.1 - Razmerje med indukcijo in rezistenco.....	11
Tabela 4.1.1 - Spol.....	27
Tabela 4.1.2 - Starostna skupina.....	27
Tabela 4.1.3 - Ali ste trenutno v partnerski zvezi?.....	28
Tabela 4.1.4 - Trajanje sedanje zveze.....	29
Tabela 4.1.5 - Trajanje najdaljše zveze v preteklosti.....	29
Tabela 4.1.6 - Preverjanje H1.....	30

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1.1 - Spol.....	27
Graf 4.1.2 - Starostna skupina.....	28
Graf 4.1.3 - Ali ste trenutno v partnerski zvezi?.....	28
Graf 4.1.4 - Trajanje sedanje zveze (n = 49).....	29
Graf 4.1.5 - Trajanje najdaljše zveze v preteklosti (n = 11).....	30

PREDGOVOR

Ljudje, ki se večinoma vedejo agresivno, lahko za doseganje svojih ciljev kršijo pravice tistih, za katere je značilen pasiven slog obnašanja. To lahko storijo neposredno ali pa bolj posredno, npr. tako, da prestopajo njihove meje. Bolj pasivni ljudje, se ponavadi ne borijo za svoje pravice kot agresivnejši. Vendar to ne pomeni, da nimajo pravic.

Manj se mi zdi verjetno, da bo bolj agresivna oseba spremenila svoje vedenje, razen če se boji posledic svojih dejanj ali pa se za to zavestno odloči. Zato mislim, da se morajo asertivnosti naučiti predvsem pasivnejše osebe.

Vendar to ne pomeni, da agresivna oseba ne potrebuje asertivnosti, predvsem zaradi občutka za tuje pravice. Kajti asertivnost zajema oboje, samospoštovanje in empatijo hkrati.

Agresivne osebe ni težko prepoznati, manipulativna oseba pa nam lahko naredi škodo na bolj posreden način. Posledice odnosa s takšno osebo lahko začutimo šele skozi nekaj časa, zato moramo v takšni zvezi še posebej paziti na svoje psihične in čustvene meje.

Menim, da partnerski odnos ne more biti optimalen, če partnerja nimata enakomernega razmerja moči. Asertivnost posameznikov bi lahko pomenila, da imata partnerja uravnoteženo zvezo in da sta v njej bolj zadovoljna. Res je, da lahko kdaj popustimo v kakšni situaciji, ali pa žrtvujemo kakšno našo potrebo v korist partnerja in odnosa. Vendar se ne smemo bati konfliktov, še posebej, če so dejanja partnerja kronično škodljiva za naše potrebe.

Še najpomembneje se mi zdi, da asertivno vedenje postane naš vzorec, ki ga uporabljamo najprej v partnerski zvezi nato pa še v družini. Mlajše družinske člane lahko z vzorom naučimo samozavesti, kar bo kasneje vplivalo na vsa področja njihovega življenja.

Če se ponavadi ne vedemo asertivno, moramo biti v procesu učenja pripravljeni na to, da nas bodo drugi imeli za sebične in da bomo morda morali izgubiti nekaj odnosov. Kljub temu, se bo z učenjem asertivnosti povečalo naše samospoštovanje. Najverjetneje se bomo počutili, kot da nas drugi manj izkoriščajo in tudi sami ne bomo imeli potrebe po izkoriščanju drugih.

Potrebno pa je opozoriti, da osebe iz takšnih kulturnih okolij, kjer je skromnost cenjena, lahko naletijo na več ovir pri učenju asertivnosti. Enako velja za osebe, ki so kakorkoli izključene iz družbe, saj jih večja izolacija pripravi do tega, da bodo sprejeli neugodne pogoje, kot da bi izgubili odnos.

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 KAJ JE ASERTIVNOST

»To je vedenje, s katerim (verbalno in neverbalno) jasno in samozavestno izrazimo drugim ljudem svoje potrebe, želje in občutke brez kršenja njihovih pravic« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 37). Sama beseda med drugim izhaja iz korena »[...] 'assert', ki [...] pomeni zahtevati nekaj, uveljaviti se, zagovarjati in samozavest« (op. cit.: 16).

Dragoš (v Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 7) dodaja, da je asertivnost osebna lastnost in življenjska filozofija. Ščuka (2006: 10-12) pa asertivnost definira kot način sporazumevanja, s katerim ohranjamo enakopraven položaj v odnosu. To pomeni, da skrbimo za lastno dobro in hkrati za dobro odnosa. Na takšen način dosegamo sprejemljive rešitve za oba, razvijamo in zagovarjamo lastno mnenje.

Ščuka (ibid.: 10-12) navaja tudi 4 osnovna pravila asertivne komunikacije:

- *Pristnost*. Kar pomeni, da ne skrivamo svojih pomanjkljivosti in čustev ter se ne spreminjamo zato, da bi ugajali okolici.
- *Odprtost*. Drugo osebo v odnosu prav tako sprejmemo z dobronamernostjo in spoštovanjem. Aktivno jo poslušamo in ne obsojamo. Odprtost pomeni tudi poštenost, ki je pogoj za zaupanje.
- *Postavljanje meje*. V odnosu ohranjamo avtonomijo in si znamo vzeti čas zase.
- *Neizbežnost nesoglasij*. Se dogovarjamo, ker prisila ustvarja odpor. Zavedamo se, da v odnosu ni zmagovalca ali poraženca, ampak gre za zaveznitvo in da sodelovanje ne pomeni podrejanja.

1.1.2 Koristi asertivne komunikacije

Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar (v Dragoš et al.: 2008: 67-70) pravita, da z asertivnostjo bolje izkoriščamo obstoječe socialne vire in si lažje ustvarjamo nove, medtem ko hkrati ohranjamo lastno integriteto. Omogoča nam, da lažje prepoznamo naše potrebe in imamo več moči za njihovo izpolnjevanje. Po mnenju avtoric (ibid.: 70-71) pa z asertivnostjo tudi:

- dobimo večji občutek vpliva v življenju in odnosih,
- postanemo odločnejši,
- prevzemamo odgovornost za lastne občutke
- ne sprejemamo odgovornosti za tuja čustva

- se lažje zavzamemo za tisto, kar je nam všeč
- ohranjamo in krepimo osebno moč
- ohranjamo bolj pristne in odprte odnose, saj smo takšni tudi sami
- lažje se odpovemo stvarem, ki za nas niso koristne
- imamo manj potrebe po dokazovanju
- smo bolj sproščeni
- imamo več energije
- ustvarjalno rešujemo probleme in konflikte
- se lažje znajdemo v nepričakovanih, vsakdanjih situacijah
- bolje presodimo, kam in kako bomo vlagali svojo energijo
- bolje sprejmemo kritiko
- bolj jasno izražamo čustva

1.2 NAČINI KOMUNIKACIJE V PARTNERSKI ZVEZI

»Latinski izraz *communicare* izhaja iz besede *communis*, ki pomeni splošen, skupen. Komunicirati pomeni torej 'napraviti nekaj, kar bo skupno', usklajeno, jasno in sprejemljivo za vse udeležence«, navaja Ščuka (2006: 6).

Učinkovita »[k]omunikacija spodbuja oblikovanje jasne predstave o nečem, razčiščuje z namenom uvida in dogovora. Usmerja pozornost na bistvo dogajanja zaradi "jasnega prepoznavanja polja« (op.cit.: 7). Za takšno komunikacijo je potrebno aktivno poslušanje, ki vsebuje tudi povratno informacijo. Šele takrat lahko govorimo o sporazumevanju, saj ugotovimo, če smo povedano pravilno razumeli. Če svojih pričakovanj od odnosa ne sporočamo jasno in iskreno, gre za manipulativno komunikacijo. Namen takšne komunikacije pa je zmanjšati zavednost in namerno prikriti bistvo (ibid.: 6-7).

Vsak posameznik deluje preko različnih programov. Reakcijski program je kakršenkoli dejanski odziv, ki se pojavi na podlagi (Iršič 2004: 54-55):

- čustvenega programa, ki samodejno sproža čustva,
- vedenjskega programa, ki ni nujno v skladu z našimi čustvi in pa
- miselnega programa, ki se ga zavedamo ali pa ne.

Programi delujejo nezavedno. Ne moremo pa prelagati odgovornosti za svoje življenje na programe, saj jih lahko spreminjamo ali odstranjujemo. S tem, ko se jih zavedamo in se

začnemo odločati o njih, prevzamemo nadzor nad njimi. Če se sami ne zavedamo določenega programa ali ga še nismo pripravljene ozvestiti, nam lahko postane neprijetno, ko ga opazi nekdo drug (ibid.: 56). Naši reakcijski programi pa vplivajo na to, kateri slog obnašanja najpogosteje uporabljamo. »Biti bolj asertiven pomeni, da odkrijemo, kdo smo in kakšni resnično želimo biti, brez pritiskov vlog in pričakovanj drugih ljudi« (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 1998: 295).

1.2.1 Slogi obnašanja

Razlikujemo štiri glavne načine obnašanja: agresivni, pasivni, posredno agresivni in asertivni način.

Oseba, ki se večinoma obnaša AGRESIVNO:

- želi zmagati za vsako ceno, tudi na račun drugih
- je zelo tekmovalna
- zlorablja svojo moč in avtoriteto
- 'ima vedno prav'
- uporablja različne oblike nasilja (psihično, verbalno, fizično)
- podcenjuje tuja čustva in mnenje
- ne spoštuje in upošteva pravic drugih ljudi
- ni pripravljena na kompromise
- ne sprejme svojega dela odgovornosti
- izkorišča in napada tuje slabe točke
- podcenjuje druge ljudi in jih ponižuje
- v ozadju ima prepričanje, 'jaz sem v redu, ti NISI v redu'

(Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 41)

Avtorici (ibid.: 41) opozarjata, da čeprav takšno obnašanje daje kratkočasni občutek moči, ga hkrati spremljata negotovost in strah. Če smo agresivni, se drugi ljudje na nas lahko najprej odzovejo z jezo, strahom in zamero, ali celo z strahospoštovanjem. Vendar se nas bodo čez nekaj časa začeli izogibati, saj bodo v stalni pripravljenosti na naše napade. Mi pa bomo živeli v strahu, da se nam bodo ljudje morda maščevali ali da bomo izgubili ugled, lahko občutimo tudi krivdo.

Za agresivno obnašanje je značilna zastrašujoča telesna drža: stisnjene pesti, roke na bokih, strmeč, mrk pogled, metanje stvari, roke na bokih, žuganje, togost. (Perviz 2009: 4).

Oseba, ki se večinoma obnaša PASIVNO:

- ne sprejema odgovornosti za svoje življenje, vendar tako, da odločitve prepušča drugim
- nima nadzora nad lastnim življenjem, je 'žrtev' okolja
- se smili sama sebi
- vedno popušča, čeprav sebi v škodo
- se boji izraziti lastna mnenja in čustva, saj meni, da niso dovolj pomembna ali da ne bodo upoštevana
- nima dovolj samospoštovanja
- zatira svoje dosežke, tuje pa povečuje
- le drugim pripisujemo dobre lastnosti, težko sprejema komplimente
- je drugim vedno na voljo
- prehitro pripravljena na kompromise
- ne stori tistega, kar bi ji koristilo
- v ozadju ima prepričanje 'ti si v redu, jaz nisem v redu'
- s takšnim obnašanje se vztrajno izogibamo konfliktu, vendar se hkrati počutimo jezni in žalostni, ker drugim in odnosu dajemo prednost

(Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 41)

Ko pri nas prevladuje pasivno obnašanje, drugi ljudje izgubijo spoštovanje do nas, lahko nas pomilujejo in ignorirajo naše potrebe. Neugodno jim je v naši družbi, saj večinoma čutimo nemoč. Lahko se počutijo obremenjeni, ker se odločajo namesto nas, nekateri pa začnejo izkoriščati našo popustljivost. Na dolgi rok se lahko navadijo, da bomo vedno popustili in da smo jim vedno na voljo. Mi sami pa smo vedno manj samozavestni in vedno bolj boječi. Občutimo notranjo osamljenost in se počutimo nepomembne. Ne moremo se zares veseliti sreče drugih ljudi (ibid.: 41-42). Naša telesna govorica pa je neprimerna situaciji (na primer smehljanje ob zadregi), begajoč, negotov pogled, zdolgočasene in živčne kretnje, tih glas, povešena telesna drža (Perviz 2009: 5).

Oseba, ki se večinoma obnaša POSREDNO AGRESIVNO:

- se izogiba neposrednemu soočenju
- ima pripravljene skrite taktike maščevanja
- jezo usmerja na osebo ali nekaj drugega, kar ni del situacije, in tako odvraca pozornost od pravega konflikta
- ni se pripravljena odkrito pogovarjati o svojih čustvih

- ker svojih potreb ne izraža direktno, morajo drugi ugibati, kaj se dogaja in o čem takšna oseba razmišlja
- v ozadju ima prepričanje 'jaz sem v redu, ti nisi v redu'

(Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 42).

Avtorici (ibid.: 42) navajata, da s takšnim obnašanjem dobimo določen vpliv nad ljudmi, saj dobimo tisto, kar hočemo, brez konfliktov. Na dolgi rok pa nas drugi ljudje spregledajo, nam ne zaupajo več in se nas začnejo izogibati. Lahko se počutijo jezni, razočarani ali povsem zmedeni. Mi pa nismo pošteni do samih sebe, saj se ne soočamo z našimi čustvi. Zato se lahko pojavijo občasni izbruhi agresivnosti.

MANIPULATIVNO VEDENJE sodi v posredno agresivno vedenje, za takšno vedenje pa je značilno:

- da podtaknemo odgovornost za svoja dejanja drugim osebam
- smo nepošteni
- drugim neupravičeno vzbujamo občutek krivde
- želimo nadzorovati življenja drugih
- ne zaupamo nikomur, niti sebi
- ne izražamo svojih potreb neposredno, ampak s pretiranim pritoževanjem, čustvovanjem, maščevanjem
- z drugimi smo prijazni, če je to v našo korist

(ibid.: 42-43)

Čeprav nam manipulativnost lahko da začasni občutek moči, nam lahko preide v navado in postanemo lahko odvisni od drugih ljudi in njihove potrditve. Drugi ljudje nam po določenem času ne zaupajo več in so jezni, saj se lahko počutijo izkoriščeni (ibid.: 43).

Iršič (2004: 111) dodaja, da manipulacija osebo razvrednoti na sredstvo za doseganje lastnega interesa. Aktivno nasilje se nanaša na fizično raven, pasivno pa bolj na čustva in misli.

Telesna govorica manipulativne osebe je izmikajoča in dvoumna. Takšna oseba je prijazna do sogovornika, drugim pa pokaže, kaj si res misli. Nezadovoljstvo izraža posredno, na primer loputa z vrati (Perviz 2009: 6).

Oseba, ki se večinoma obnaša *ASERTIVNO*:

- spoštuje sebe in svoje pravice
- spoštuje druge in njihove pravice

- je pripravljena na kompromise
- ni ji težko priznati svoje napake
- odgovorna je za svoje odločitve
- iskreno izraža svoje mnenje in potrebe, ne glede na to, kako jih bodo drugi ljudje sprejeli
- zaveda se svojih notranjih občutkov in jih sproti komunicira
- aktivno uveljavlja svoje vizije, vendar ne za vsako ceno
- drugih ne izkorišča ali ponižuje
- kritiko in pohvalo sprejme tako, da ne vpliva na njeno samospoštovanje
- ni pretirano samokritična, vendar se uči iz napak
- če jo drugi nekaj prosijo, vpraša za pojasnitev
- vzame si čas, ko ga potrebuje
- ker se pozna, se ji ni potrebno pretirano zagovarjati ali pojasnjevati
- če je potrebno, lahko spremeni del svojega vedenja ali svoje cilje, mnenje
- postavlja si realne cilje in konkretne korake k njihovem uresničevanju
- uživa v lastnem in tujem uspehu

(Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 39-40).

Telesna govorica osebe, ki uporablja asertiven stil obnašanja:

- prijateljski, sproščen in neposredni očesni stik
- odprto, sproščeno telo
- pokončna drža z nogami na tleh
- vzravnana ramena
- prijazen, topel in jasen glas
- primerna razdalja oz. primeren osebni prostor
- asertivne kretnje poudarijo besede in z njimi sovpadajo
- umirjenost

(op.cit.: 80)

Zaviršek s sodelavkami (2002: 48) dodaja, da smo pri asertivni telesni govorici pozorni, da komuniciramo z ljudmi na isti višini, npr. če nekdo sedi, se tudi sami usedemo.

Pozorni moramo biti tudi na to, da je v določeni kulturi nekaj lahko interpretirano kot asertivno, v kakšni drugi pa kot agresivno (Singhal in Nagao 1993: 6-7). V raziskavi leta 1993 (Singhal in Nagao) je bilo tako kot v podobni raziskavi iz leta 1990 (Thompson in Isshi) ugotovljeno, da so japonski študenti manj asertivni kot ameriški. Še posebej težko izrazijo

nestrinjanje s profesorjem. S stališča zahodne kulture bi to lahko pripisovali japonski kulturi, na katero naj bi vplivali kolektivizem, kompleksnejši način komunikacije, večja spolna neenakopravnost in konfucijanska filozofija (ibid.: 2-13).

1.3 PARTNERSKI KONFLIKT

Glasser (1984: 32) meni, da »[...] je vse naše vedenje nenehen poskus, da bi zmanjšali razliko med tem, kar hočemo (slike v naši glavi), in [...] tem, kar vidimo v svetu okoli nas«. Če so poskusi drugih, da bi nas kontrolirali, ali celo naši poskusi, da bi kontrolirali sami sebe, v nasprotju s katero od naših osnovnih potreb, bomo gotovo izbrali določen način upora – in sicer ne glede na to, ali se tega zavedamo ali ne, in ne glede na to, kako močno se trudimo verjeti, da je njihova (ali naša) kontrola za nas koristna. Ta upor je redko neposreden (ibid.: 40).

Iršič (2004: 66) definira konflikt kot »[...] stanje, ko dva ali več sistemov znotraj istega sistema oz. teritorija ne funkcionira optimalno zaradi (delne) neusklajenosti sistemov«. Če sprejememo stališče, da so konflikti neizogiben del partnerskega odnosa, se lahko osredotočimo tudi na nekatere njihove koristi, saj lahko:

- ozavešijo probleme v zvezi
- spodbujajo spremembe
- aktivirajo energijo
- vnesejo dinamiko
- znižajo napetost in sproščajo
- poglobijo odnos
- služijo spoznanju drugega
- osebna rast
- povečujejo sposobnost razreševanja konfliktov
- povečajo razumevanje sveta
- povzročijo intenzivnejše sodelovanje
- večje zaupanje/samozaupanje

(ibid.: 100).

1.3.1 Reševanje konfliktov

Konflikti so del tudi uravnoveženih odnosov, zato je najbolj pomembno, na kakšen način jih rešujemo. Če je konfliktna interakcija konstruktivna, ostanemo osredotočeni na prvotni problem, vmes sta prisotna vzajemna podpora in sodelovanje pri njenem razreševanju. Destruktivna konfliktna interakcija pa pomeni, da se med konfliktom oddaljimo od izhodiščnega problema, uporabljajo pa se taktike 'vračanja' (Iršič 2004: 68). Še posebej smo pozorni na samo gramatiko (obliko) interakcije. Če je disfunkcionalna, se lahko zgodi, da se vedno bolj oddaljujemo od izvora konflikta in večji problem postane način interakcije kot njena vsebina (ibid.: 58).

Dragoš (2008: 15) se strinja, da »[b]istvo partnerstva ni harmonija med partnerji, ampak dejstvo, da interesna in vrednotna navzkrižja [...] presegajo s prepričevanjem in pogajanjem namesto z dominacijo; šele ta je nezdržljiva s partnerstvom, ne pa konflikt«.

Tudi Miller in Tedder sta v raziskavi 2011 ugotovila, da je za zadovoljstvo v partnerski zvezi pomembna dobra komunikacija, ki pa lahko vključuje konflikte (Klasinc 2014: 50). »Način reševanja konfliktov je dober napovedovalec zadovoljstva z odnosom« (op cit.: 50).

S konstruktivnim reševanjem konfliktov se zmanjša tudi možnost, da bomo uporabljali obrambne mehanizme ter nepredelane notranje konflikte prenesli na partnerja ali otroke (Čačinovič Vogrinčič 1998: 57).

Za konstruktivno reševanje konfliktov je pomembno imeti čim višjo občutljivost na konflikt, ki zajema tri prage občutljivosti. Prva stopnja je naša reakcija na konflikt, ki je večinoma nezavedna. Potem sledi prag prepoznavanja, pri katerem bi se lahko na konflikt še zavestno odzvali. Zadnja stopnja pa je prag tolerance, to je stopnja, pri kateri smo se na konflikt še zmožni konstruktivno odzvati. Če je prag tolerance višji od praga prepoznavanja, pridobimo adaptacijski prostor, v katerem lahko iščemo konstruktivne načine obvladovanja konfliktov. Če je nižji, pa to postane prostor napetosti. V tem prostoru se poveča možnost za destruktiven odziv (Iršič 2004: 118-130).

Razlog za visok prag prepoznavanja konfliktov pri zatiranih je občutek nemoči, pri zatiralcih pa občutek dvomov v lastno pravičnost. Zaničanje konflikta je tudi sistem izkoriščanja. Oseba, ki zatira, pa se lahko boji tudi povračila. Lahko se bojimo izpostaviti konflikt zaradi strahu, da ne bomo obravnavani kot problematični mi sami. Ostali razlogi so še mišljenje, da drugi vidijo stvari kot mi sami in zato naj bi že vedeli, kaj je problem, morda pa tudi nimamo dovolj znanja za konstruktivno ravnanje s konflikti (ibid.: 118-130). Na nekatere ljudi

partnerski konflikt namreč tako močno vpliva, da jih povsem preplavijo čustva in se odzovejo nesorazmerno situaciji, zato se konfliktom raje izogibajo ali pa jih zanikajo.

Adaptacijski prostor pa lahko povečamo, če razširimo kontekst konflikta, v katerem se nahajamo. Lahko si vzamemo tudi več časa ali pa na konflikt pogledamo v kontekstu celotnega odnosa ali našega celotnega življenja in tako ugotovimo, kako zares pomemben je. Ali pa le zamenjamo perspektivo (ibid.: 118-130).

Na adaptacijski prostor vplivajo tudi:

- fiziološki dejavniki (lakota, neprespanost, utrujenost, bolezen),
- psihološki dejavniki (stres, vznemirjenost, potrtnost, žalost)
- kontekst ali okolje (ljudje, prostor, čas)
- prehodi oz. spremembe (prihod domov)
- nerazrešeni konflikti iz preteklosti (v določenem odnosu in nasploh)

(Iršič 2004: 132).

Metode reševanja konfliktov sta Thomas in Kilman razvila v sedemdesetih letih na podlagi dela Blakea ter Moutona v šestdesetih letih 20. stoletja, Johnson pa jih je v osemdesetih letih simbolno povezal s petimi živalmi: umik (želva), prevlada (morski pes), zglajevanje (medvedek), kompromis (lisica) in razreševanje oz. sodelovanje (sova) (Blankenship 2015). Ne glede na način reševanja konfliktov je pomembno, da vedno upoštevamo lastno pomembnost in interese drugega (torej dobre odnose). Metoda, ki je v določenem konfliktu primerna, morda ni ustrezna za kakšno drugo situacijo, zato ne moremo reči, katera bi bila najbolj optimalna. Lahko se spreminja že v poteku konflikta (Iršič 2004: 133-141).

1.4 ZAKAJ ASERTIVNOST V PARTNERSKI ZVEZI

Ščuka (op.cit.: 2) opozarja, da »[v] času demokracije, kjer naj bi vsak imel določene pravice in hkrati odgovornosti, se moramo naučiti novega načina komuniciranja«.

V partnerski zvezi se lahko pojavi problem zaradi različnih človeških potreb. Potreba po moči je ponavadi v konfliktu s potrebo po pripadnosti. Zdi se, da ko enkrat odnos nastane in se zadovolji osnovna potreba po pripadnosti, se zopet pojavi potreba po uveljavljanju lastne moči. In če partnerja ne poskrbita za enakomerno razporejenost moči, je takšen odnos težko ohranjati. V ta konflikt se ponavadi vmeša še potreba po svobodi. Želimo se namreč svobodno odločati, izbirati in delovati, hkrati pa si še vedno želimo pripadnosti. Ne glede na konflikte

med potrebami, si želimo vse hkrati zadovoljiti do želene mere. Bolj kot nam to uspeva, bolj čutimo, da imamo kontrolo nad lastnim življenjem (Glasser 1984: 11-14).

Od našega stila obnašanja pa je odvisno, kako bomo reševali ta konflikt. Če bolj avtoritativna oseba vpliva na drugo, gre za introjekcijo t.j. nekritično sprejemanje vsega tujega vase. Če pa se drugi osebi namenoma podreja, to imenujemo konfluenta (Ščuka 2006: 5). »Konfluenta (lat: *confluentia*) izhaja iz geografskega pomena združiti dve ali več vodnih teles (tokov, rek idr.) v eno« (Novak 2015: 178).

Razlikujemo zdravo in nezdravo konfluenco. Zdrava konfluenta omogoča kontakt z drugo osebo in daje občutek zavestne odločitve. Nezdrava konfluenta pa lahko pomeni, da si partnerja obstoj nasprotnih stališč na dolgi rok ne moreta niti predstavljati, poleg tega vodi v stagnacijo (Perls in sodelavci 1951 v Novak 2015: 179).

Da bi vzpostavili zdravo konfluenco, je nujna razvidnost namenov obeh partnerjev. Kajti »[...]še, ko je komunikacija odprta in so znani nameni obeh oseb, so posamezniki lahko dejavni pri določanju pogojev za ohranjanje razmerja« (Giddens 2000: 191).

Zavedamo se tudi, da v odnosu lahko eden partner vpliva na drugega tako, da med njuno interakcijo nastane vzorec vedenja, ki mu rečemo odnosna spirala. Lahko se premika v pozitivno ali negativno smer, ki pomeni vedno večji razdor med partnerjema (Ule 2005: 270).

1.4.1 Oblike moči v partnerski zvezi

Dragoš (et al. 2008: 10-15) opozarja na to, da moč ni vedno jasno vidna. Razmerje moči se lahko kaže v prikriti obliki. Kjer so odnosi jasno določeni oz. uradni, lahko hitro ugotovimo, kdo ima prevlado v njem, npr. nadrejeni v podjetju ima večjo moč. Včasih pa ni povsem razvidno, kdo ima moč v odnosu. Morda delavec v podjetju posredno vpliva na odločitve svojega šefa in ga ta vedno upošteva, ne da bi se sploh zavedal. V tem primeru manipulira delavec in ima on večjo moč, saj ima velik vpliv na šefa. Šef ima moč v materialni obliki, delavec pa obvlada določene veščine komunikacije.

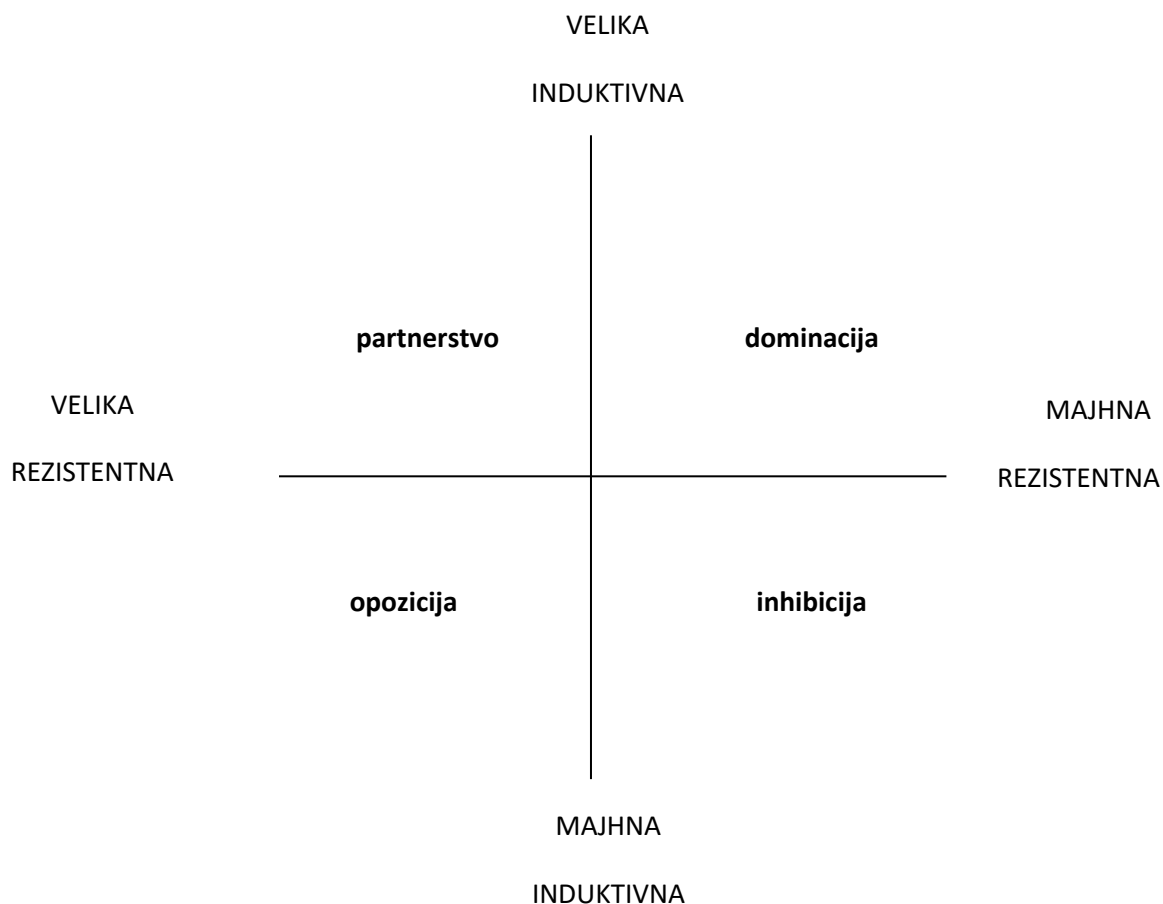
Dragoš in sodelavci (2008: 12) definirajo moč kot vsako »že majhn[o] stopnj[o] vpliva«, torej ni pomembna količina moči ali celo njen vir, ampak njen učinek. Zato lahko razumemo, da je manipulacija prikrita oblika dominacije in jo uporabijo tisti, ki si želijo pridobiti prednost na področju, kjer ima nekdo večjo moč (ibid.: 12-15).

Tudi če imata oba partnerja enako količino moči, je pomembno tudi, ali je usmerjena v sodelovanje ali v konflikt. Zato moč lahko razdelimo na induktivno in rezistentno. Induktivna moč je tista, ki jo uporabimo za doseganje našega cilja, rezistentna pa je tista, ki jo uporabimo za upor proti zunanjemu pritisku. (ibid.: 13)

1.4.2 Razmerje moči v partnerski zvezi

Da se vzpostavi partnerstvo, je potrebno količino moči razdeliti približno enako med vse udeležene. To pomeni, da ima vsak možnost enakopravnega sodelovanja pri sprejemanju odločitev, hkrati pa lahko uveljavlja lastno voljo. Pri dominaciji mora eden od partnerjev podrediti svoje interese drugemu, ki ima večjo moč. V tem primeru je manipulacija lahko odgovor na dominacijo, saj za kakršnokoli drugo obrambo nima dovolj moči. Pri opoziciji lahko eden od partnerjev poskuša delovati v smeri zastavljenih ciljev, vendar ima drugi preveliko moč obrambe, zato ga pri tem ovira. Inhibicija pa je stanje, kjer ni posebnega odpora, vendar tudi aktivnega delovanja ni. Tako se nobeden ne podreja, vendar tudi ne uveljavlja svoje volje (ibid.: 14-16).

Tabela 1.4.1 - **Razmerje med indukcijo in rezistenco.** (Dragoš 2008: 14)



Neenakomerno razmerje moči, še posebej v partnerski zvezi in dolgotrajno, lahko negativno vpliva na posameznika. Menim, da je dominacija najbolj škodljiva oblika razmerja moči. Poleg nezadovoljujočega odnosa in kroničnega stresnega stanja, gre tudi za zlorabo moči nad osebo, ki se ne zna ali ne zmore postaviti za svoje interese. Iršič (2004: 114) navaja, da se "[o]b ponavljajočih se stresnih dogajanjih, na katera človek ne more vplivati, [...] namreč pojavijo občutja nemoči in nesposobnosti, slaba samopodoba, frustracija, izčrpanost, onemoglost, depresivnost, kronična utrujenost".

Dominacija se lahko vzpostavlja na fizični, še pogosteje in v bolj prikritih oblikah pa na psihični ravni. Manipulacija in izsiljevanje sta sestavni del takšnega odnosa. Izsiljevanje je vsiljevanje lastnih zamisli tako, da grozimo z uničenjem skupnega ali tujega teritorija (v tem primeru partnerske zveze). Kako se na ta izsiljevanja odzovemo, je odvisno od tega, kako pomemben je za nas ogroženi odnos. Za tisto osebo, ki ji je odnos bolj pomemben, je večja možnost, da bo sprejela vsiljena pravila. Morda si ne bo upala niti odpreti teme o določenem problemu (ibid.: 112-113).

1.5 KAKO SE KAŽE POMANJKANJE ASERTIVNOSTI?

Najpomembnejša razlika med asertivno in neasertivno komunikacijo je poudarek na 'jaz' ali 'ti' komunikaciji. Če pri sporočanju izhajamo iz sebe in jasno povemo, kako sami doživljamo situacijo. S tem ne posegamo v prostor drugega (npr. z obsojanjem in predpostavkami) in ohranjamo odkrito komunikacijo. Če pa večinoma uporabljamo 'ti' stavke, ohranjamo neenakopravnost, spodbujamo agresivnost in prelagamo odgovornost. Ščuka (2006: 15-18)

Najpogostejši načini uporabe 'ti' sporočili (ibid.: 15-18):

- *Uporaba nedoločnikov*, s katerimi posplošujemo.
V partnerski zvezi se pričakuje, da si bosta partnerja vedno na voljo.
- *Neosebno sporočanje*, ki je dvoumno.
Kot zahtevajo predpisi ustanove, vam pripada nagrada za 5-letno zvestobo podjetju.
- *Zavajanje* zaradi tržnih namenov.
Takih podjetij, kakršno je naše, je malo.
- *Nedovršniki*
Z družino moramo vedno ohranjati dobre odnose.
- *Naklonska določila*, ki ne pojasnijo verodostojnosti izvajanja dogajanja.

Tole moram na vsak način dokončati.

- *Splošna določila*, ki poslušujejo.
Dandanes nikomur ne moreš zaupati.
- *Predpostavke* ne odražajo resnične situacije.
Dobro si vedel, kaj delaš.
- *Sklepanje* je enostransko.
Pogovor ne bi nič pomagal.
- *Zamenjava oseb ednine in množine oz. prve in druge osebe ednine*
Midva, ki sva to že poskusila, veva, da ni tako preprosto.
- *Posploševanje* pomeni prelaganje odgovornosti.
Vedno se razjezi, če jo vprašam o tem.

Največji problem takšne komunikacije je, da je posredna in s tem povečuje možnost za nesporazum in posledično destruktivni konflikt. S tem redkokdaj dosežemo tisto, kar smo hoteli, hkrati pa dodatno slabšamo komunikacijo. Partner namreč ne more točno vedeti, kaj mislimo (si želimo), zato nas lahko napačno interpretira in s tem nastane nov problem v odnosu (Engl et al. 2005: 19-21).

Engl (et al. 2005: 65-75) meni, da je v ozadju posredne komunikacije prepričanje, da se vse, kar razkrijemo o sebi, lahko uporabi proti nam. Hočemo se zaščititi pred neželeno pozornostjo. Če izrazimo svoje stališče ali potrebe, se druga oseba morda ne bo strinjala z nami, se bo razjezila ali bo razočarana. Morda se bomo morali zagovarjati, popuščati ali ugovarjati. Rešitev naj bi bila čim bolj neosebna komunikacija, kar preprečuje tesnejši odnos. Zato uporabljamo naštetе načine komuniciranja in še druge indirektnе načine izražanja želja, kot so (ibid.):

- grožnje
- sarkazem
- ironija
- vpletanje drugih ljudi
- žaljiva namigovanja
- žaljenje
- retorična vprašanja (s katerimi poskušamo partnerja pripraviti do tega, da si prizna nekaj negativnega o sebi, tisto, kar 'sami že dolgo vemo')

1.5.1 Razlika med asertivnostjo in defenzivnostjo

Za asertivnost je nujna določena količina zdrave jeze, ki je potrebna, da zaščitimo svoj teritorij. »Teritorij so področja, ki jih posameznik ali skupina doživlja kot svoja, kjer ima nadzor, prevzema iniciativo, ima ustrezne sposobnosti in prevzema odgovornost« (Iršič 2004: 14). Zajemajo tudi kulturno, intimno, socialno itd. področje (npr. partnerska zveza) in se med seboj lahko prepletajo (ibid.: 14).

Vendar je asertivnost potrebno razlikovati od defenzivnosti, ki je povezana s konstantno pripravljenostjo na napad in/ali negotovostjo glede pravice do določenega teritorija, medtem ko je asertivnost povezana s samozavestjo in gotovostjo tako v svoje pravice kot tudi sposobnost obrambe (ibid.: 17).

Glasser (1984: 34-49) uporabi izraz 'jezenje'. To je vedenje, ki zajema čustvo in vedenje hkrati in nam pravzaprav pomaga preživeti. Z njim že od majhnega poskušamo zadovoljiti te osnovne potrebe. Je prirojeno in z njim neposredno vplivamo na svoje okolje. Vendar ko ugotovimo, da jezenje ni vedno učinkovito, moramo poiskati drugačne načine zadovoljitve potreb.

J. Thompson in Berenbaum (2011: 324) sta v letu 2011 raziskovala razliko med adaptivno in agresivno asertivnostjo. Menita, da v dosedanjih lestvicah asertivnosti ni dovolj jasna meja med njima. Navadno pojmovanje asertivnosti po njunem pomeni vedenje, ki je zelo podobno dominantnemu vedenju.

1.6 OVIRE DO ASERTIVNOSTI V PARTNERSKI ZVEZI

V drugi polovici 19. stoletja se je patriarhalna moč v gospodinjstvu začela obračati k matriarhatu. Vzroki temu so ločitev domačega od delovnega okolja in poudarjanje čustvene topline. Ker so bili otroci obravnavani kot ranljivi, je ženska dobila nadzor nad njihovo vzgojo in središče moči se je obrnilo k njej (Giddens 2000: 49). To je eden od načinov, kako so lahko ženske vplivale na razmerje moči. Glasser poudarja, da čeprav so si moški skozi zgodovino priborili večji del moči, si bodo ženske vedno prizadevale zadovoljiti svojo potrebo po moči (1984: 10).

Giddens (2000:17) pravi tudi, da »[...] danes prevlada moških še vedno obstaja v morda bolj prikritih oblikah. Moški naj bi si želeli partnerico, ki bi jim bila enakovredna intelektualno in finančno, vendar so v praksi zaskrbljeni, ko se to zgodi. Bojijo se, kaj to pomeni za njihovo vlogo in položaj«

Ule (2005: 328) se strinja, da zaradi krize tradicionalnih vrednot ljudje ne vedo več, kako ravnati v odnosu in kaj pričakovati od njega. Dickson (1998: 77-78) piše, da je družina še vedno 'šibka točka' žensk. Na tem področju se hitro ujamejo v past sočutja in pozabijo na svoje potrebe in pravice. V zvezi s tem se morajo ženske še posebej zavedati naslednje pravice, ki jo imajo: »[n]e glede na vloge, ki jih imam v življenju, imam pravico izraziti svoje potrebe in določiti svoje prednosti« (op.cit. 48).

Še vedno obstajajo pravila za to, kaj je 'žensko' in 'moško' vedenje, ta pravila pa že v otroštvu (nezavedno ali zavedno) vcepljamo otrokom. Odločnega, odkritega vedenja pri ženskah ni spodbujano (Dickson 1998: 21). Problem je v tem, da je 'tipično žensko vedenje' skoraj nasprotno asertivnemu vedenju. Asertivnost zahteva zaupanje vase, samozavestno izražanje in jasno telesno govorico. Ženske pa naj bi se obnašale nekako na podrejen način, če naj bi zares izražale ženskost. Žigon (2012) opisuje ženstveno žensko. Tako naj bi ženska, ki naj bi bila moškim najbolj privlačna, imela mehko srce, nežnost, plašnost, skromnost, ranljivost in odvisnost, poleg tega pa še smisel za humor, karakter in samozavest, kar je nekoliko protislovno (ibid.).

Ne glede na naš spol, mnogi ljudem popuščamo, ker smo naučeni, da je reči 'ne' sebično ali neprijazno. Bojimo se, da bomo izgubili svojo vlogo v družbi ali da nas bližnji ne bodo sprejemali takšnih. Še posebej če smo ljudi okoli nas navadili, da jim vedno ustrežemo, jih naš nov način obnašanja dejansko lahko preseneti in vznemiri. Takrat lahko občutimo močno krivdo ali pa se prestrašimo njihovega 'maščevanja' (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 82).

Ko se bojimo jasno izraziti svoje potrebe, smo v konfliktu med izpolnitvijo svojih želja in strahom, da bo odnos razpadel, če bomo zahtevali preveč. Namesto da bi ta konflikt reševali, se z njim naučimo živeti. Lahko si pripišemo takšno vedenje kot prednost (v smislu, so skromni), morda ne vemo več niti, kaj si želimo ali pa potlačimo svoja čustva. Če bi želeli sporočiti svoje želje, bi lahko to storili tako, da bi povedali, kaj si želimo, pojasnimo svoje strahove v zvezi s temi željami in pojasnimo, na kakšen način nam lahko drugi ustreže. Partner pa se potem sam odloči za način, na katerega nam bo ustregel (Engl et al. 2005: 19-21).

S pojmom asertivnost je povezana notranja samopodoba. Zelo težko se bomo postavili za svoje pravice, če jih tudi sami ne spoštujemo. Tudi drugih ljudi ne bomo sprejemali, vsaj ne iskreno, saj nas lahko prevzamejo negativna čustva do njih, zamere in ljubosumje. Notranja samopodoba je pomembnejša od zunanje, saj ta lahko vara. Samozavestna oseba prevzema

odgovornosti, ki so res njene, se postavi za svoje pravice in se zanima za lastne interese. Dejavno uresničuje svoje cilje, ker zaupa v svoje sposobnosti. Je optimistična in pripravljena tvegati. Osredotoča se na svoje dosežke in pozitivne lastnosti in se ne obremenjuje z mnenjem drugih ljudi v tolikšni meri, da bi to vplivalo na njeno počutje (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 143-145). Občutek nemoči se ponavadi pojavi na tistih področjih, kjer nismo prevzeli odgovornosti za naše življenje. Izogibajmo se temu, da lastno moč prenašamo na zunanje okolje, saj le to na nas lahko vpliva, če mu sami to dovolimo (ibid.: 141).

Več kot imamo samozaupanja, več imamo tudi možnosti za asertivnost. Na to vplivajo tudi stili navezanosti, ki smo se jih naučili v otroštvu. Interakcije, ki smo jih imeli s starši v otroštvu, vplivajo na to, kakšen stil navezanosti bomo imeli kot odrasli. Če je bila skrb staršev za nas stalna in zanesljiva, bomo razvili stil varne navezanosti, ki je podlaga za samozaupanje. Če pa je bila vzgoja naših staršev kaotična in nestalna, bomo razvili stil navezanosti, ki bo podlaga za lastno negotovost in nezaupanje v druge ljudi (Peloquin et al 2014: 178-179). Posledično bomo najverjetneje manj uporabljali asertivno vedenje.

Tudi Dickson (1998: 21) se strinja, da je pasivni, agresivni in manipulativni način vedenja povezan s pomanjkanjem samospoštovanja.

Sprememba, ki bi jo morali uporabiti na sebi, je lahko naporna in dolgotrajna ali pa se sploh ne zavedamo, da jo potrebujemo. Agresivnost, pasivnost in posredna agresivnost so lahko izgovori za to, da kritiziramo partnerja za probleme v zvezi in se na takšen način upiramo spremembi. Zato se je dobro tudi vprašati, kaj nas na ljudeh ali partnerju tako moti, in pomislimo, če smo tudi sami takšni ali pa bi morda enako ravnali, če bi bili v takšni situaciji (ibid.:166).

Lahko se bojimo, da bodo določeni našo odkritost izkoristili. Vendar bolj ko se ukvarjamo z asertivnostjo, bolj se spoznavamo in naše samospoštovanje raste. To pomeni, da bolje presodimo, komu in kaj zaupati, obenem pa nam je tudi manj mar, kaj si drugi mislijo (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 43).

Sami pazimo predvsem, da asertivnost ne preide v agresivnost, še posebej če smo bili do zdaj pasivni. Ponavadi želijo ljudje, ki so bili večinoma pasivni, nadomestiti to vedenje s prevlado nad drugimi (Dickson 1998:22).

Bass in Davis (1998: 195) pa k temu dodajata, da je vzorec vedenja, ki smo ga običajno uporabljali, zasidran v nas in se bo ob našem poskusu spreminjanja najverjetneje upiral. Nekaj

časa je lahko še slabše kot prej, vendar moramo vztrajati. Zato moramo že pri samem učenju asertivnosti biti odločni in se zavedati, da tako kot za vsako novo navado, potrebujemo čas.

Zaviršek in sodelavci (2002: 47-48) omenjajo še eno oviro pri učenju asertivnosti, kulturne ovire. To je problem predvsem v tradicionalnejših družbah, kjer se bolj ceni soodvisnost kot avtonomija in kjer je socialna nepravilnost samoumevna.

1.7 NAČINI ASERTIVNEGA RAVNANJA

Zavedati se moramo tudi, da naše celostno vedenje zajema dejavnost, mišljenje, počutje in čustva ter fiziološke procese. V izzivalnih situacijah se ponavadi zavedamo le ene od komponent in sicer počutja. Bolj ko se osredotočimo tudi na ostale komponente, bolj bomo kontrolirali svoje življenje. Osredotočili naj bi se predvsem na dejavno komponento, preko katere lahko vplivamo na vse ostale (Glasser 1984: 34-49). Npr. ko pospravljamo po hiši, premaknemo pozornost s težave in sčasoma se nam med tem početjem izboljša počutje in tudi razmišljati začnemo drugače.

1.7.1 Ravnanje ob konflikth

Partnerju moramo najprej odkrito pojasniti, kakšne so naše želje in se vprašamo, kako sami prispevamo h konfliktu. Ob tem smo pozorni na svoj način komunikacije in uporabljamo različne spretnosti (Engl et.al 2005: 153-154):

Spretnosti govorjenja

- Odpremo se in neposredno opišemo svoje občutke in želje.
- Uporabljamo prvo osebo ednine.
- Izogibamo se posploševanja in vedno govorimo o konkretnih dogodkih.
- Če želimo partnerja opozoriti glede določenega vedenja, govorimo le o konkretnem vedenju in se izogibamo vsesplošnemu ocenjevanju.
- Držimo se bistva teme.

Spretnosti poslušanja

- Pokažemo, da sprejemamo, kar nam partner govori. Pri tem smo pozorni tudi na neverbalne znake (očesni stik, telesna drža, ton glasu) in spodbudne besede.
- Povzamemo, kar reče partner in tako preverjamo razumevanje.
- Sprašujemo odprta vprašanja za boljše razumevanje in spodbudo.
- Pohvalimo partnerja za jasno komunikacijo.
- Ob poslušanju izražamo lastne občutke.

Ko smo prevzeli svoj del odgovornosti za problem, opazujemo odziv druge osebe. Če druga oseba pozna naše prave potrebe, vendar jih ne upošteva ali pa v konfliktu ne prevzame svojega dela odgovornosti, lahko uveljavljamo svoje pravice in poiščemo drug vir izpolnjevanja potreb (ibid.).

V dominantnem odnosu, lahko oseba, ki ima manj moči v odnosu (Dragoš 2008: 14-16):

- poveča svojo sposobnost obrambe
- poveča svojo opozicijsko moč (trening asertivnosti)
- zmanjšuje indukcijsko moč dominantne osebe, a hkrati ne krepi svoje odpornosti ali
- prekine interakcijo

Pri konfliktih smo še posebej pozorni, da asertivnost ne preide v agresivnost. Lahko uporabimo taktike obvladovanja jeze, ki jih priporoča Iršič (2004: 174-177):

- o njej poročamo in jo tako ozavestimo sebi in drugemu
- vprašamo se o upravičenosti našega odziva, velikokrat je problem le v napačni zaznavi situacije
- jeza nam lahko sporoča, da je ogrožena naša neka pravica ali teritorij
- vprašajmo se, kakšen je namen naše jeze in kaj bomo z njo dosegli
- lahko počakamo, da se umiri
- če jeze ne nameravamo uporabiti konstruktivno, je bolje, če odvrne misli od zadeve, ki nas jezi
- spremenimo dejavnost
- lahko jo uporabimo za določena opravila
- lahko jo izkoristimo za uveljavljanje svojih pravic
- preusmerimo jo stran od druge osebe.

Avtor ob tem opozarja, da če smo še vedno jezni več kot 20 minut, to pomeni, da v našem okolju ali mislih obstaja nekaj, kar to jezo ohranja (ibid.: 177).

1.7.2 Zavračanje prošnje

Najprej se moramo zavedati, da zavračamo prošnjo, ne osebe. Lahko si pomagamo tako, da izrazimo svoja občutja ob tem, ko zavračamo prošnjo. Tudi druga oseba ne bi smela zavrnitve vzeti osebno. Če opazimo, da temu ni tako, jo lahko vprašamo po občutkih, da se bo počutila bolj upoštevana, vendar to ne bi smelo spremeniti naše odločitve. Pri zavrnitvi prošnje moramo biti odločni. To pokažemo tako, da jasno in brez pretiranega pojasnjevanja rečemo

"ne". Če nas pri tem ovira občutek krivde, si lahko pomagamo s kratkim pojasnilom. Vendar moramo paziti, da to ne preide v opravičevanje, saj druga oseba lahko to izkoristi. Kakor je jasen naš ne', v skladu s tem naj bo jasna tudi naša telesna govorica. Če zavračamo prošnjo, vendar ob tem mencamo, se prestopamo ali kaj podobnega, bodo ljudje težko vzeli našo zavrnitev resno in bodo poskušali spremeniti naše mnenje. Vendar pazimo, da naša govorica ne preide v agresivno, predvsem ton glasu. Če oseba še vedno vztraja pri svojem, čeprav smo ji podali naše razloge, uporabimo metodo 'pokvarjene plošče'. To pomeni, da vedno znova ponovimo, kar želimo sporočiti drugi osebi. Na miren in jasen način odklonimo prošnjo vsakič znova, ko druga oseba pripravi določen izgovor. Lahko pa ponudimo tudi kompromisno rešitev in prošnjo vsaj odložimo. Lahko predlagamo drug datum ali ali pa postavimo dodatne pogoje. V primeru da nismo sploh prepričani, ali bi prošnji ugodili, lahko prosimo za več časa (za dodaten razmislek) ali dodatne informacije, ki bi nam koristile pri odločitvi (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 87-91).

1.7.3 Prošiti za pomoč

Del asertivnega vedenja je tudi sposobnost prositi za pomoč, ko je to za nas potrebno. To nam navadno preprečujejo strahovi v ozadju, morda mislimo, da si drugi ne bodo vzeli časa za nas ali pa ga nimajo, da naša prošnja ni tako pomembna, da s tem pokažemo šibkost ali pa jih nočemo obremenjevati. Tudi pri izrekanju prošnje velja, da smo kratki in jasni, temu primerna naj bo telesna govorica. Smo odkriti in vztrajni ter se ne poslužujemo pretiranega dobrikanja. Tudi ko nekdo zavrne našo prošnjo, se zavedamo, da niso zavrnil nas kot osebe. Upoštevajmo pa tudi možnost kompromisa (ibid.: 100-104).

1.7.4 Ravnanje s kritiko

Tudi kritiko lahko sprejmemo na asertiven način. Če imamo dobro samopodobo, vemo, da kritika druge osebe ne pomeni dejstva, ampak perspektivo druge osebe. Tudi če smo storili napako, se iz nje nekaj naučimo. Pri sprejemanju kritike smo mirni in pozorno poslušamo. Ko preverimo, če smo kritiko prav razumeli, lahko ocenimo, ali je bila upravičena. Če je bila upravičena, lahko izrazimo svoje občutke in jo priznamo. Potem vprašamo, kaj je možno narediti glede napake, pri čemer nismo samokritični in smo odprti za različne načine reševanja. Če je kritika le delno upravičena, priznamo le tisti del, s katerim se strinjamo, in se le nanj odzovemo. Če pa je popolnoma neupravičena, jo odločno zanikamo z jaz stavki. Pomislimo tudi, kaj bi lahko bilo v ozadju takšne kritike (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 112-113).

Tudi če podajamo konstruktivno kritiko, lahko to storimo na asertiven način. To nam pomaga, da se postavimo zase, vendar tako, da ne povečamo medsebojnih konfliktov. Preden izrečemo kritiko, razmislimo, kaj točno želimo z njo sporočiti. Npr. če partnerju rečemo, nikoli te ni doma, vedno si s prijatelji, pravzaprav želimo sporočiti, da si želimo preživeti več časa z njim/njo. Takšna direktna komunikacija je ponavadi povezana z 'jaz' stavki in izražanjem svojih čustev. Izražamo svoje počutje ob tem, ko je nekdo kršil naše pravice. Izbrati moramo pravi čas za kritiko, saj je ob določenih trenutkih oseba lahko obremenjena in bo našo dobronamerno kritiko vzela precej slabše kot v nekem drugem trenutki. Lahko uporabimo tehniko 'sendvič', kar pomeni, da najprej povemo nekaj pozitivnega, potem kritiko in na koncu zopet pohvalimo osebo. Uporabimo le eno kritiko naenkrat, nanaša pa naj se na konkretno dejanje osebe. Nato pozorno poslušamo, predlagamo ali sprejmemo rešitev in po potrebi razložimo posledice. Ob tem pazimo na telesno govorico, ki naj ne postane agresivna ali pasivna (ibid.: 133-139).

1.7.5 Pohvale

Ko nas nekdo pohvali, se tudi odzovemo na asertiven način, zahvalimo se in nasmehnemo. Lahko vprašamo za obrazložitev, vendar se ne odzovimo negativno ali zanikalno (ah sploh nisem toliko naredila). Ni nam potrebno takoj vračati komplimenta nazaj, samo zato da zopet preusmerimo pozornost s sebe. Tudi ko podajamo kompliment, se zavedamo, da je to naše mnenje in ga damo osebi, ne glede na to, kako se bo odzvala. Pri tem smo iskreni in kratki, saj so nekateri ljudje v zadregi ob pohvalah (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 162).

1.8 UPORABNOST V SOCIALNEM DELU

Eno od osnovnih vrednot socialnega dela je samoodločitev, kar pomeni, da ima uporabnik pravico, da se sam odloča o svojem življenju, dokler s tem ne škodi komu drugemu,. To je tudi osnovno načelo asertivnosti (Milošević Arnold in Postrak 2003: 95).

Osebne pravice so temelj asertivnosti. Da bi lahko lastne zaščitili in tuje spoštovali, jih moramo najprej poznati. S treningom asertivnosti se naučimo, kako ravnati s kršitvami teh pravic, na vsakdanjih praktičnih primerih. (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2008: 72). Zato naj bi socialni delavci spodbujali asertivnost uporabnikov, v partnerskem odnosu in na vseh drugih področjih.

Šugman Bohinc (et al 2007: 28) o tem pravi, da socialni delavec v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika ne spremlja le uporabnikovih značilnih vzorcev komuniciranja, temveč reflektira tudi lastno stopnjo kongruentnosti in si prizadeva vzpostaviti delovni odnos kot varen prostor, v katerem se udeleženci učijo različnih socialnih veščin.

Ščuka (2006: 10) dodaja, da je brezpogojna pomoč tistim, ki si lahko sami pomagajo, lahko njim v škodo in zavira njihovo osebnostno rast. Posameznik lahko izgubi potencial za razvijanje lastne integritete in (p)ostaja odvisen.

Kadar vedenje enega partnerja dopolnjuje vedenje drugega, tako da skupaj sestavita novo obliko vedenjskega vzorca, govorimo o komplementarni interakciji. Tak je odnos med staršem in otrokom, med nadrejenim in podrejenim na delovnem mestu, med zdravnikom in pacientom, med učiteljem in učencem med socialnim delavcem in uporabnikom. Tudi med njimi se lahko razvije stopnjevanje ene in druge vedenjske oblike, tako da začne na primer socialni delavec izkazovati zelo ekspertno vedenjsko držo, držo moči, kar pri uporabniku sproži držo še večje nevednosti in nemoči, to izzove še večjo pomembnost in strokovno in socialno premoč prvega itn. (Šugman Bohinc et al. 2007: 29)

Tisti, ki ima več moči v odnosu, lahko namenoma ali nezavedno zavira posameznikovo asertivnost, saj se le tako lahko ohranja premoč. Če oseba sploh ne sodeluje pri izbirah in rešitvah za svoje življenje, se tudi njena samozavest ne more razvijati. Ljudje, ki so na privilegiranih položajih in so agresivni, bi morali vložiti precej napora za spremembe in sprejeti razmerje in odnos na bolj enakovredni osnovi (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 1998: 295-296).

V socialnem delu se uporabnikova moč krepi tako, da (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2004: 10):

- aktiviramo obstoječe vire
- olajšujemo dostopnosti virov
- redistribuiramo moči.
- ustvarjamo nove vire

Socialna delavka pogosto dela za uporabnika, namesto z njim. Če se posamezniku omejuje vključenost pri reševanju njegovih stisk, mu zmanjšujemo vpliv nad njegovim življenjem. Zato je asertivnost del sodobnega koncepta pomoči v socialnem delu, in sicer delovnega odnosa med socialno delavko in uporabnikom. Proces pomoči se odvija med dvema

sogovornikoma, kar nakazuje enakopravnost v odnosu. Čeprav ima socialni delavec določeno moč, da mu priskrbi določene vire, je najbolj pomembna soudeležnost uporabnika pri tem. Uporabnik naj bi se sam odločil, kaj potrebuje, kako bi to lahko pridobil, katere lastne vire že lahko aktivira in kako mu lahko socialni delavec pomaga. Rešitev se raziskuje in soustvarja. Tako uporabnik lahko predstavi in izkoristi svoje življenjske izkušnje, socialni delavec pa mu sledi in skupaj z njim raziskuje. Socialni delavec lahko tako ravna le, ko se zaveda lastne in uporabnikove pravice do asertivnosti. Zaveda se, da je uporabnik ekspert iz lastnih izkušenj in ima še vedno lastno integriteto, torej lastno mnenje in izbiro (Čačinovič Vogrinčič 2005).

Perspektiva moči kot element delovnega odnosa v socialnem delu krepi uporabnikovo asertivnost. Perspektiva moči pomeni, da 'v prispevku uporabnice spoštljivo iščemo njeno moč.' (Čačinovič Vogrinčič 2005: 12). Pomeni tudi, da se zavedamo osebne moči posameznika in njegovih pravic. Samodejno ga tudi vidimo kot osebo, ki ima določene vire in s tem moč, torej ga ne postavljamo v podrejen položaj. Če delamo npr. z uporabnico, ki ima težave v partnerski zvezi, se lahko usmerimo na njene vire, na tisto, kar lahko naredi in potem to spodbujamo (ibid.).

Hkrati se s tem preprečuje, da bi uporabnik preložil lastno odgovornost za svoje življenje na socialnega delavca in postal od njega odvisen. To je škodljivo za oba. To je lahko vzrok izgorelosti pri strokovnem delavcu in hkrati zavira razvijanje samozavesti pri uporabniku. Če smo kot socialni delavci asertivni, lahko s tem pokažemo uporabnikom, da imajo tudi sami določene pravice, ki jih lahko uveljavljajo, hkrati pa jim ponudimo model asertivnega vedenja. (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2008: 10).

Poleg preprečevanja odvisnosti v odnosu asertivnost uporabnikom pomaga, da v stresnih časih bolje izkoristijo socialne stike kot vir podpore. S tem preprečujejo tudi osamljenost in hkrati depresivnost. Zaradi občutka socialne vključenosti imajo tudi višji občutek lastne vrednosti. Ker lažje izražajo svoje težave in potrebe, imajo večjo možnost, da dobijo pomoč, ko jo potrebujejo (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2008: 10).

Z uporabo asertivnosti se lahko zmanjša stopnja nasilja v naši družbi. Koristi se začnejo že v sami partnerski zvezi, nato pa tudi v družinah. Asertivnost namreč postane model obnašanja za otroke, ki se naučijo učinkovito ravnati s konflikti (Haden 1995: 17).

Vsaka druga ženska je doživela nasilje v zadnjih 12 mesecih, največkrat psihično. Manj pa je fizičnega nasilja (5,9%), spolnega (1,5%), premoženjskega (7%) in omejevanja svobode

(6,1%). Če bi psihično nasilje izključili in upoštevali le slednje 4 vrste nasilja, bi ga v zadnjem letu doživela vsaka peta ženska (Filipčič 2011: 4-5).

Trening asertivnosti je del krepitve moči v socialnem delu. V delovnem odnosu z uporabnikom raziskujemo pretekle odzive na vzroke nemoči in z njim raziskujemo problem. (Dragoš et al. 2008: 68). S tem ga spodbujamo k izražanju lastnega, neodvisnega mnenja in sam delovni odnos postane prostor za razvijanje asertivnosti (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar 2008: 10).

Tudi določeni izrazi v jeziku socialnega dela podpirajo krepitev moči. Tak jezik vključuje uporabnika in mu dodaja moč, namesto da bi jo zmanjševal. S takimi izrazi uporabniku ne pripisujemo lastnosti in ga ne označujemo, ter ohranjamo pozornost na njegove lastne vire in soudeležnost v procesu pomoči. Te besede so npr. delovni odnos, sodelovanje, pridružiti se, dialog, idr. (Čačinovič Vogrinčič 2005: 7-8).

Pri socialnem delu z družino in v partnerski zvezi je še posebej koristno in včasih nujno, da soustvarjamo rešitve na dveh ravneh. Na prvi ravni delamo s parom ali družino na področju trenutne problemske situacije, konkretnega problema. Na drugi ravni pa raziskujemo, kako je do situacije prišlo in kaj so globlji vzroki za ta problem, še posebej, če je dolgotrajen. Asertivnosti se lahko učimo na obeh ravneh, še posebej pa je to koristno na drugi ravni, ne glede na področje problema (Čačinovič Vogrinčič 2006: 28-29).

2 PROBLEM

Iz lastnih izkušenj sem ugotovila, da večina ljudi ne pozna pojma asertivnost, prav tako ne njegovega pomena. Agresiven, pasiven in posredno agresiven stil obnašanja so družbeno sprejeti in zlahka prepoznavni, medtem ko je asertivnost redka dobrina, če je sploh prepoznana kot taka.

Naš stil vedenja vpliva na naše odnose, posledice pa so še posebej vidne v tistih odnosih z ljudmi, ki smo jim najbolj blizu. Posebej sem se poglobila v partnersko razmerje, ker se mi zdi, da je v zvezi najbolj tanka meja med nami in drugo osebo. Ker gre za ljubezenski odnos, je nekoliko težje najti pravo mero med ugajanjem drugemu in ugajanjem sebi.

To je še posebej pomembno pri odnosih, v katerih razmerje moči ni enakomerno razporejeno. V takšnih odnosih lahko pride do trajnega stresnega stanja, še posebej pri osebah, ki se vedejo na pasiven način. Takšni odnosi lahko vsebujejo tudi psihično, verbalno ali fizično zlorabo.

Če smo v odnosu z manipulativno osebo, morda sploh ne vemo, da smo izkoriščani ali podrejeni v odnosu. Še toliko bolj pomembno je, da smo asertivni v partnerstvu, če imamo ali bomo imeli otroke. Le ti se ponavadi učijo od nas in posnemajo naše stile obnašanja.

Pomanjkanje asertivnosti lahko uničujoče vpliva na katerokoli področje našega življenja, še posebej pa je to lahko škodljivo v partnerski zvezi, zato sem si postavila naslednje cilje v raziskavi:

- želela sem raziskati, ali so moški res bolj asertivni od žensk
- ali sta zadovoljstvo v partnerskem razmerju in asertivnost povezana in
- ali ljudje uporabljajo večinoma asertivno vedenje za reševanje konflikta v partnerski zvezi.

2. 1 Hipoteze in raziskovalna vprašanja

H1 Moški imajo večjo stopnjo asertivnosti kot ženske.

H2 Med asertivnostjo posameznika in zadovoljstvom v partnerski zvezi je statistično pomembna povezava.

H3 Asertiven način reševanja konfliktov v partnerski zvezi je bolj pogost kot drugi slogi reševanja konfliktov.

Za kvalitativni del raziskave bom uporabila naslednja vprašanja:

1. Kako uveljavljate lastne pravice v partnerski zvezi in hkrati upoštevate partnerjeve?
2. Kako partnerski konflikt vpliva na vas?
3. Kaj storite, če ne morete hkrati upoštevati svojih in partnerjevih potreb?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave in spremenljivke

- a) Raziskava je empirična, saj sem zbirala nove podatke o pojavih, ki me zanimajo.
- c) Pretežno je kvantitativna, delno kvalitativna. Vprašalnik je sestavljen iz zaprtih vprašanj, kar pomeni, da sem podatke kvantitativno, statistično obdelala. Na odprta vprašanja so anketirani odgovarjali z besednimi opisi, ki sem jih odprto in osno kodirala.

Spremenljivke:

- spol
- starost
- obstoj partnerske zveze (trenutno ali v preteklosti)
- trajanje zveze
- asertivnost posameznika
- zadovoljstvo v zvezi
- način reševanja konfliktov
- vpliv konfliktov

3.2 Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Raziskovalni instrument je standardiziran vprašalnik, ki je sestavljen iz dveh obstoječih uveljavljenih vprašalnikov:

- Rathusova lestvica asertivnosti (Rathuss Assertiveness Schedule: lasten prevod)
- Lestvica ocene partnerskega odnosa (Relationship Assessment Scale: prevod iz Mauko Jug, 2014).

Uporabila sem oba vprašalnika v celoti, anketiranci pa so odgovarjali na opisno lestvico veljavnosti.

Dodala sem še demografska vprašanja o spolu, starosti, obstoju vsaj ene partnerske zveze v življenju posameznika in trajanje le te. Na koncu vprašalnika sem postavila še tri odprta vprašanja. Vseh vprašanj bo 46, od tega dve skriti, glede na to, ali anketiranci odgovarjajo glede na trenutno zvezo ali zvezo v preteklosti.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo raziskave sestavljajo osebe moškega in ženskega spola, različne starosti, ki živijo v Sloveniji in so bili v vsaj eni partnerski zvezi. Vzorec predstavljajo 60 oseb, ki so anketo

ustrezno izpolnile. To pomeni, da so izpolnili vsaj oba vprašalnika v celoti. Vzorec je neslučajnostni, saj sem zbiralala podatke tistih, ki so bili v vsaj eni partnerski zvezi. Že v nagovoru ankete sem opozorila, da se določena vprašanja nanašajo vsaj na eno zvezo v preteklosti. Anketa je v prilogi.

3.4 Zbiranje podatkov

Izdelala sem spletno anketo na www.1ka.si, ki sem jo posredovala različnim skupinam na socialnih medijih. Osebe iz teh skupin so jo delile še s svojimi prijatelji. Anketo sem ustvarila 30.5.2017, podatke pa zbiralala do 18.6.2017.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Pri analizi podatkov in oblikovanju tabel sem si pomagala s spletno stranjo www.1ka.si. Asertivnost vsakega posameznika sem izračunala na spletni strani vprašalnika The Rathus Assertivness Schedule. Potem sem izračunala še stopnjo lestvice zadovoljstva v partnerstvu. Razliko med povprečno asertivnostjo moških in žensk v vzorcu sem izračunala s t-testom. Tako sem potrdila ali ovrgla H1. S pomočjo drugega vprašalnika pa sem dobila podatke o stopnji zadovoljstva v partnerskem razmerju. Zbrane podatke obeh vprašalnikov sem med seboj primerjala s Pearsonovim koeficientom, da potrdim ali ovržem H2. Odgovore na odprta vprašanja pa sem kvalitativno obdelala (s pomočjo odprtega in osnega kodiranja) in tako potrdila ali ovrgla H3. Pri tem sem uporabila različno število prejetih odgovorov, zato sem jih kodirala po vprašanjih, ne po osebah. Odgovore sem najprej uredila in določila enote kodiranja (enota je en posamičen odgovor). Nato sem jim dodala pojme in podkategorije, ki sem jih združila v kategorije glede na slog obnašanja.

4 REZULTATI

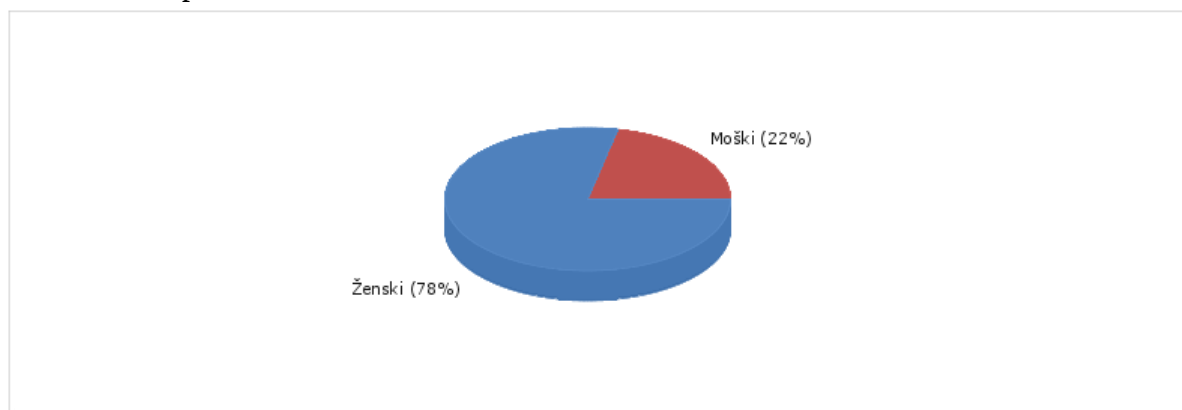
4.1 DEMOGRAFSKI PODATKI

Tabela 4.1.1 - Spol

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Moški)	13	22%	22%	22%
	2 (Ženski)	47	78%	78%	100%
Veljavni	Skupaj	60	100%	100%	

Povprečje	1.8	Std. Odklon	0.4
-----------	-----	-------------	-----

Graf 4.1.1 – Spol



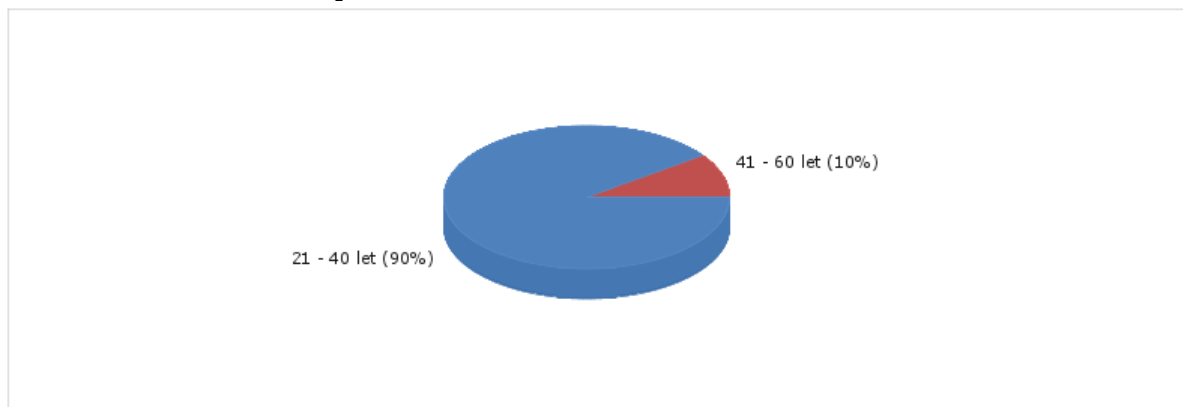
Anketo je rešilo 78% žensk in 22% moških, torej za 56% več žensk.

Tabela 4.1.2 – Starostna skupina

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (do 20 let)	0	0%	0%	0%
	2 (21 - 40 let)	54	90%	90%	90%
	3 (41 - 60 let)	6	10%	10%	100%
	4 (61 let ali več)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	60	100%	100%	

Povprečje	2.1	Std. Odklon	0.3
-----------	-----	-------------	-----

Graf 4.1.2 – Starostna skupina



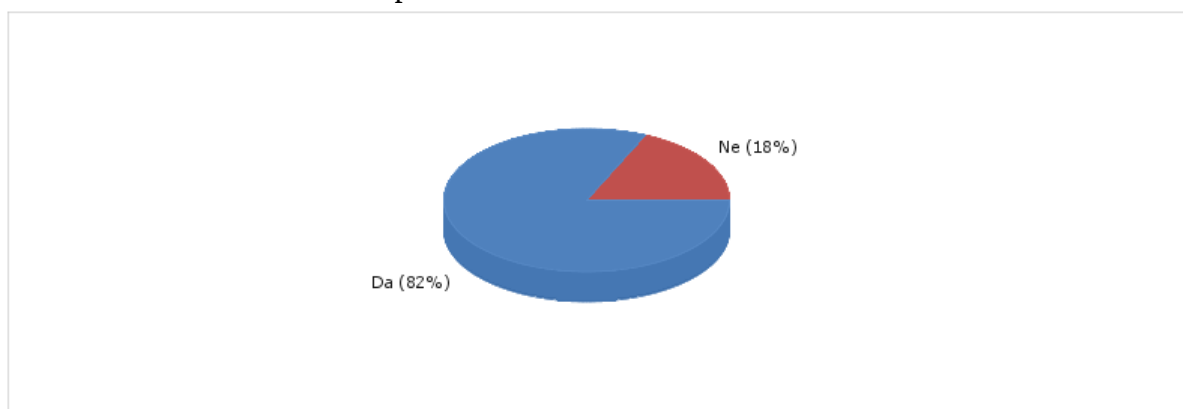
Anketirani so v 90% sodili v 2. starostno skupino (od 21-40 let), le 6 ljudi je bilo starejših od 40 let. Predstavnikov ostalih starostnih skupin raziskava ni zajela.

Tabela 4.1.3 - Ali ste trenutno v partnerski zvezi?

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Ne)	11	18%	18%	18%
	2 (Da)	49	82%	82%	100%
Veljavni	Skupaj	60	100%	100%	

Povprečje	1.8	Std. Odklon	0.4
-----------	-----	-------------	-----

Graf 4.1.3 – Ali ste trenutno v partnerski zvezi?



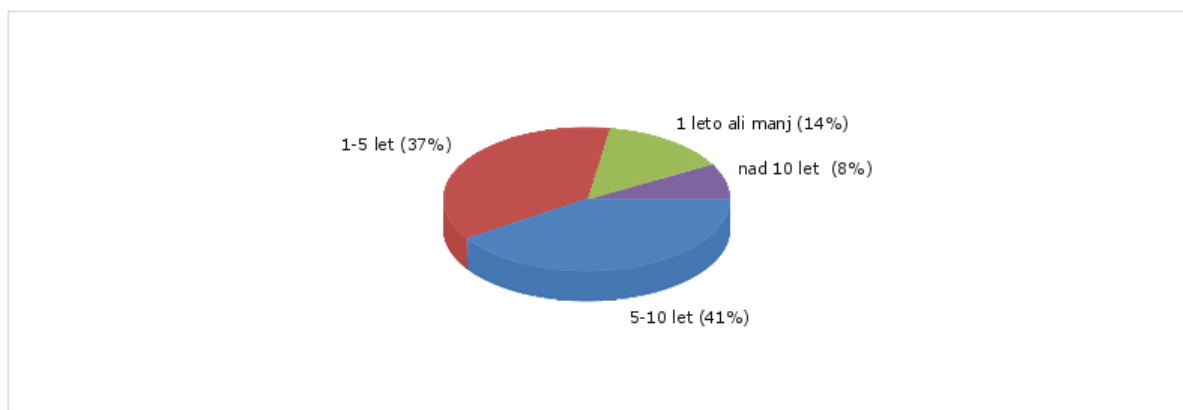
Vsi anketirani, ki sem jih upoštevala v raziskavi, so v partnerski zvezi ali pa so jo imeli vsaj enkrat v preteklosti. Takšnih, ki so odgovarjali glede na partnersko zvezo v preteklosti, je bilo 18% od 60.

Tabela 4.1.4 - Trajanje sedanje zveze

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (1 leto ali manj)	7	12%	14%	14%
	2 (1-5 let)	18	30%	37%	51%
	3 (5-10 let)	20	33%	41%	92%
	4 (nad 10 let)	4	7%	8%	100%
Veljavni	Skupaj	49	82%	100%	

Povprečje	2.4	Std. Odklon	0.8
-----------	-----	-------------	-----

Graf 4.1.4 - Trajanje sedanje zveze (n = 49)



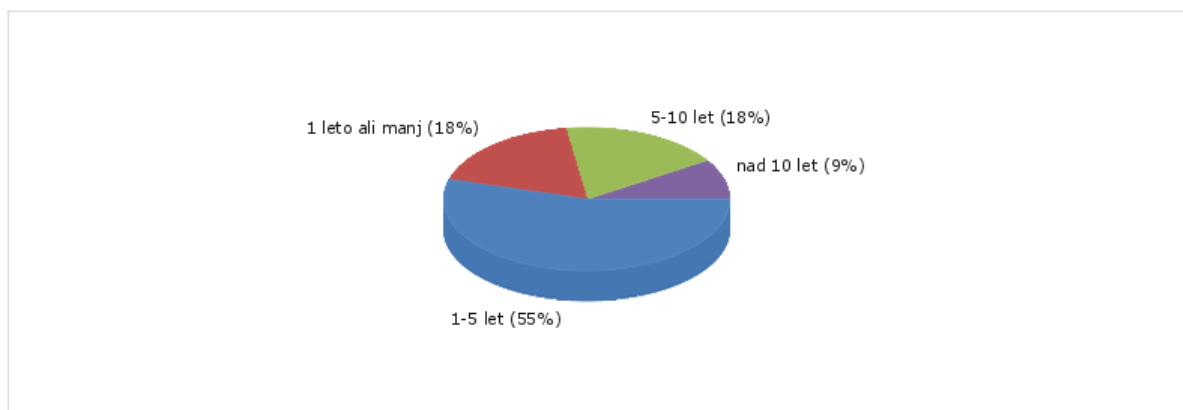
Partnerska zveza tistih, ki so odgovarjali glede na zvezo v sedanjosti, je večinoma sodila v razpon od enega do desetih let.

Tabela 4.1.5 - Trajanje najdaljše zveze v preteklosti

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (1 leto ali manj)	2	3%	18%	18%
	2 (1-5 let)	6	10%	55%	73%
	3 (5-10 let)	2	3%	18%	91%
	4 (nad 10 let)	1	2%	9%	100%
Veljavni	Skupaj	11	18%	100%	

Povprečje	2.2	Std. Odklon	0.9
-----------	-----	-------------	-----

Graf 4.1.5 – Trajanje najdaljše zveze v preteklosti (n = 11)



Partnerska zveza tistih, ki so odgovarjali glede na zvezo v preteklosti, je v 55% trajala več kot 1 let in manj kot 5 let. Tistih, katerih zveza je trajala več kot 10 let, je 9%.

Tabela 4.1.6 – Preverjanje H1

Spol	Število v vzorcu	Povprečna asertivnost	Sd asertivnosti	Izračunana vrednost	t vrednost za $\alpha = 2P = 0,05$
Moški	13	18,46	56,56	0,28	2,00
Ženske	47	5,72	160,93		
Skupaj	60	12,09	108,75		

Opomba: Sd=standardni odklon

Za preverjanje H1 sem uporabila t-test. Standardna napaka je znašala 45.63, proste stopinje pa 58. Uporabila sem t vrednost 5% tveganjem, ki je bila najbližje moji vrednosti prostih stopinj (60). Ker je izračunana vrednost manjša kot tabelirna vrednost (2.00), lahko potrdim ničelno hipotezo. S 5% tveganjem lahko trdim, da je med moškimi in ženskami dejansko razlika v povprečni asertivnosti v vzorcu (n= 60).

4.2 PREVERJANJE H2

Preverjala sem, ali sta asertivnost posameznika in stopnja zadovoljstva v partnerski zvezi statistično pomembno povezana. Uporabila sem Pearsonov koeficient, neodvisna spremenljivka je asertivnost posameznika. Pearsonov korelacijski koeficient za dani vzorec (n=60) je 0.2, zato lahko ovržem H2. Med asertivnostjo posameznika in zadovoljstvom v

partnerski zvezi obstaja sorazmerna zveza, vendar je neznatna oziroma nizka. Tabela vrednosti je v prilogi.

4.3 KVALITATIVNA ANALIZA ZA H3

1. Vprašanje - *Kako uveljavljate lastne pravice v partnerski zvezi in hkrati upoštevate partnerjeve?*

Kategorija ASERTIVNOST

→ **Pogovor (16 oseb)**

- pogovarjati se in prilagajati
- pogovoriti se
- pogajati se
- dialog

→ **Kompromis (8 oseb)**

- dogovor
- kompromis
- enkrat eden, drugič drugi
- pravice obeh
- izraziti želje

→ **'Jaz' komunikacija (2 osebi)**

- povedati mnenje in poslušati brez obsojanja
- izraziti mnenje

→ **Odkritost (3 osebe)**

- poslušati
- poštena komunikacija

Kategorija AGRESIVNOST

→ **Vztrajanje pri svojem (4 osebe)**

- trma
- težko
- uveljaviti svoje in prilagoditi se drugemu
- vedeti, kdo je moški

Kategorija POSREDNA AGRESIVNOST

→ **Mešani občutki (1 oseba)**

- nejasno

Kategorija PASIVNOST

→ **Popustljivost (1 oseba)**

- ne upoštevati sebe

2. Vprašanje - *Kako partnerski konflikt vpliva na vas?*

Kategorija ASERTIVNOST

- **Pogovor (2 osebi)**
 - razrešitev
 - sprava
- **Kompromis (2 osebi)**
 - razumeti določene reakcije
 - dialog
- **Sprejetje (1 oseba)**
 - sprijaznjenost
- **Sprostitev (1 oseba)**
 - pogovor s prijateljico
- **Koristno za odnos (4 osebe)**
 - učenje
 - sprostitve
 - prostor za pogovor

Kategorija AGRESIVNOST

- **Jeza (2 osebi)**
 - jeziti se
 - močna reakcija

Kategorija POSREDNA AGRESIVNOST

- **Mešani občutki (3 osebe)**
 - povezuje in navdaja z obupom
 - ne posvečati pozornosti zadevi
 - potrto in sprostitve

Kategorija PASIVNOST

- **Neprijetni občutki (13 oseb)**
 - slabo počutje
 - tesnoba
 - stres
 - močna reakcija
 - ne posvečati pozornosti zadevi
- **Zamera (1 oseba)**
 - vzeti osebno
- **Žalost (6 oseb)**
 - zaprtost vase
 - jeza in žalost
 - močna reakcija
- **Nemoč (1 oseba)**
 - nesmiselno
- **Strah pred izgubo (1 oseba)**
 - tesnoba
- **Izogibanje (2 osebi)**

- psihična obremenitev
- **Popustljivost (1 oseba)**
- doseči mir za vsako ceno

Kategorija SITUACIJSKA ASERTIVNOST

- **Sorazmernost konflikta (4 osebe)**
- odvisno od konflikta

3. Vprašanje - *Kaj storite, če ne morete hkrati upoštevati svojih in partnerjevih potreb?*

Kategorija ASERTIVNOST

- **Pogovor (8 oseb)**
- prositi za nasvet
- izraziti mnenje
- **Kompromis (17 oseb)**
- pogovoriti se
- kompromis
- dialog
- enkrat eden, drugič drugi
- prilagodljivost
- dogovor
- **Sprejetje (1 oseba)**
- potrpežljivost

Kategorija AGRESIVNOST

- **Vztrajanje pri svojem (7 oseb)**
- upoštevanje svojih potreb
- doseči svoje
- močna reakcija

Kategorija POSREDNA AGRESIVNOST

- **Mešani občutki (2 osebi)**
- pomembnost potreb

Kategorija PASIVNOST

- **Popustljivost (6 oseb)**
- prilagoditi se
- upoštevati partnerja
- **Neprijetni občutki (1 oseba)**

Kategorija SITUACIJSKA ASERTIVNOST

- **Sorazmernost konflikta (1 oseba)**
- odvisno od konflikta

Za tezo, da osebe iz vzorca večinoma rešujejo konflikte na asertiven način, sem naredila kvalitativno analizo z odprtim in osnim kodiranjem. Anketiranci niso odgovarjali na odprta vprašanja v celoti, zato sem dobila različno število odgovorov na določeno vprašanje. Ker

nisem želela zavreči dobljenih odgovorov, sem kodirala glede na vprašanje, ne na osebo. Odgovorov na prvo vprašanje je bilo 35, na drugo 44 in na tretje 43.

Pojme sem razporedila v pet kategorij, glede na slog obnašanja, ki ga posamezniki najbolj pogosto uporabljajo pri partnerskih konfliktih. Pomagala sem si s teoretičnim delom naloge. Dodala sem še kategorijo situacijska asertivnost, v katero spadajo pojmi, ki se nanašajo na sorazmernost konflikta. Reševanje konflikta v teh primerih je bilo odvisno od situacije ali velikosti konflikta.

V vseh treh vprašanjih je bilo res največ tistih, ki konflikte rešujejo na asertiven način. Agresivno vedenje se je najbolj izpostavilo pri tretjem vprašanju o tem, kaj storiti, če ne moremo hkrati upoštevati svojih in partnerjevih potreb? To se mi zdi pričakovano, saj po tem, ko ne moremo doseči kompromisa, obstaja večja možnost, da bomo uporabili agresivnost. Posredno agresivno vedenje je bilo pri vseh treh vprašanjih približno enakomerno zastopano. Najbolj pa me je presenetila razlika med prvim in drugim vprašanjem, saj se pri drugem vprašanju pojavi veliko več znakov pasivnega vedenja, hkrati pa se zmanjšajo znaki asertivnega vedenja. Odgovorov, ki sodijo v pasivno vedenje, je bilo pri prvem vprašanju 1, pri drugem pa 12. Čeprav vsebuje prvo vprašanje največ odgovorov in se ne more povsem primerjati z drugim vprašanjem, lahko vseeno opazimo, da so se znaki asertivnosti pri drugem vprašanju zmanjšali. Število odgovorov, značilnih za situacijsko asertivnost, pa se je povečalo.

To pripisujem naslednjim predpostavkam:

- da anketiranci na prvo vprašanje morda odgovorijo tako, kot mislijo, da bi morali odgovoriti
- da se pri drugem vprašanju izrazi tudi čustvena komponenta (kako vpliva konflikt na osebo), ki razkrije slog obnašanja, ki ga oseba dejansko uporabi v konfliktu
- da pri pomembnejših konfliktih oseba pogosteje uporabi druge sloge obnašanja (ob močnejši čustveni reakciji je oseba bolj nagnjena k uporabi tistega sloga, ki ga tudi sicer največkrat uporablja).

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Po demografskih podatkih je vidno, da je v raziskavi sodelovalo veliko več žensk kot moških. To me ne preseneča, saj menim, da je ženskam tema asertivnost in partnerska zveza nekoliko bližje kot moškim. Morda jo tudi bolj potrebujejo. Ženske so tudi sicer bolj pripravljene reševati ankete in brati članke glede stvari, ki jih zanimajo. Pogosteje si tudi poiščejo pomoč kot moški.

Največ anketirancev sodi v starostno skupino od 21-40 let. To bi pripisala predvsem temu, da sem anketo delila preko socialnih omrežij, v katerih so bile skupine z osebami, ki so stare približno kot jaz.

Večina anketirancev je odgovarjala na vprašanja glede trenutne partnerske zveze, le 18% pa je odgovarjalo z mislijo na preteklo zvezo.

Partnerska zveza tistih, ki so trenutno v zvezi, v največ primerih traja od enega do petih let. Enako velja za tiste, ki so reševali anketo glede na preteklo zvezo. Za obe skupini tudi velja, da je bilo skoraj enako število odstotkov tistih, katerih zveza traja (je trajala) nad 10 let (8% v prvi in 9% v drugi skupini). Mislim, da to pripomore k verodostojnosti vzorca. Namreč tisti, ki so ali so bili v daljši zvezi, morda doživijo več sprememb, faz in konfliktov v razmerju in imajo tako priložnost preizkušati več slogov obnašanja, v različnih situacijah.

S t-testom sem potrdila prvo hipotezo. Na mojem vzorcu je povprečna asertivnost veliko večja pri moških kot pri ženskah. To potrjuje stališče, da so ženske pod vplivom kulture že od otroštva bolj spodbujane k pasivnosti kot kateremu drugemu slogu obnašanja in da asertivnost ne sodi v 'žensko vedenje'. Asertivnost pomeni odločno telesno držo, zavračanje neutemeljenih prošelj in uveljavljanje svojih pravic. Ženstvenost pa naj bi pomenila popustljivost, pripravljenost pomagati in razumevanje pod vsako ceno. Med moškimi in ženskami je vedno obstajalo neenakomerno razmerje moči. Ženske pa so bile večinoma tiste, ki so bile v podrejenem, odvisniškem odnosu. Še danes je odvisnost in ranljivost 'tipična ženska' lastnost. Moški so si skozi čas pridobili moč na javnem področju, ženske pa v zasebnem področju, doma. Tako so si lahko moški v zunanjem okolju lahko pridobivali ugled in tako razvijali samozavest, vrednost ženske pa je bila povezana predvsem z njeno vlogo v družini. Kar pomeni tudi razvijanje ustrežljivosti (družinskim članom). To pomeni, da bodo ženske imele več ovir pri doseganju asertivnosti, saj bodo žensko prej obtožili, da je sebična,

ker hoče uveljaviti svoje pravice ali zavrniti prošnjo, saj se od moškega ustrežljivost niti ne pričakuje.

Dodaten razlog nižje samozavesti pri ženskah bi lahko bili reklamni oglasi. Veliko se jih nanaša predvsem na ženske in na rešitve za njihove 'pomanjkljivosti'. Tako posredno napadajo njihovo samopodobo. Ker pa je asertivnost povezana z dobro samopodobo, je to lahko dodatna ovira za asertivno vedenje.

Presenetila me je zelo nizka povezava med asertivnostjo posameznika in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Pričakovala sem, da bosta ta dva pojma zelo povezana. Bolj kot naj bi bil asertiven posameznik, torej znal določati meje in hkrati biti empatičen, bolj naj bi bil zadovoljen v partnerski zvezi. Zadovoljitev naših konfliktnih potreb, npr. potrebe po svobodi in obenem potrebe po pripadnosti pomeni, da ima posameznik določen nadzor nad svojim življenjem. To bi mu dalo občutek zadovoljstva. Če to prenesemo na partnersko področje, bi to pomenilo uravnotežen odnos in posledično zadovoljstvo s partnerskim razmerjem. Asertivnost posameznika pomeni tudi ustvarjanje pogojev za enakomerno razmerje moči v odnosu. Torej manj dominacije, inhibicije in opozicije, namesto tega pa več partnerstva, ki bi bilo optimalna oblika odnosa. Vzorec tega ni pokazal. Razlogi so lahko različni. Če je na vprašanja odgovarjala pasivna oseba, je morda njena popustljivost razlog za manj konfliktov v odnosu. Na ta način se lahko ohranja določeno zadovoljstvo v zvezi. Lahko pa se pasivna oseba pravzaprav dobro dopolnjuje z asertivnejšim, ali celo agresivnejšim partnerjem. V tem primeru gre za komplementarni odnos. Če je odgovarjala na primer bolj agresivna oseba, in se je pri njej pojavila tudi visoka stopnja zadovoljstva v zvezi, to morda lahko pripišemo prav njenemu načinu obnašanja. Agresivna oseba izpolnjuje predvsem lastne potrebe, tako morda kratkoročno dobi tisto, kar si želi. Zato je morda sama zadovoljna z odnosom, vprašanje pa je, koliko je zadovoljen njegov/njen partner/-ica. Če pa je anketo izpolnjevala oseba, ki je sicer asertivna, vendar se je pri njej pokazala nizka stopnja zadovoljstva v zvezi, to lahko pomeni, da ni v primernem odnosu zanj.

Glede na odprte odgovore, večina ljudi očitno pozna asertivne načine reševanja konfliktov. Vendar glede na to, da so se znaki asertivnosti pri vprašanju vpliva konflikta na osebo zmanjšali in znaki pasivnosti povečali, lahko dvomimo, če res uporabljajo asertivnost toliko, kolikor menijo ali kolikor bi si želeli. Tako kot nam telesna govorica pove, kateri slog obnašanja oseba uporablja, tako nam tudi čustva lahko pokažejo, kateri slog oseba dejansko uporabi. Na primer, oseba pri prvem vprašanju odgovori, da večinoma uporablja pogovor in kompromis za razreševanje konfliktov potreb (lastnih in partnerjevih), v naslednjem vprašanju

pa odgovori, da se ob konfliktu zelo slabo počuti in ne more spati. Torej oseba pozna načine asertivnega ravnanja, vendar jih ne uporabi. Morda zato, ker le približno pozna načine asertivnega ravnanja, v določenih situacijah pa ne ve, kako bi jih uporabila. Možno pa je tudi, da si sicer predstavlja, kako se bo obnašala v konfliktu, vendar jo v dejanski situaciji prevzamejo čustva in oseba uporabi slog, ki ga tudi sicer uporablja (npr. pasivni). Če se oseba ne zaveda svojega načina komunikacije, to lahko poglobi destruktivno konfliktno interakcijo.

6 PREDLOGI

- Če bi za svojo raziskavo (in podobne) dobila večji vzorec moške populacije, bi lahko trditev, da so moški bolj asertivni od žensk, podrobneje raziskovali. Lahko bi raziskovali vzroke, ki pripomorejo k takšnemu izidu in vsakega poglobljeno razložili. To bi lahko še ustrezneje raziskali z opazovanjem in intervjuvanjem parov.
- Pri trditvi, da ni večje povezave med asertivnostjo in zadovoljstvom v partnerski zvezi, bi lahko podrobneje raziskali, ali gre to pripisovati dejavnikom v ozadju (npr. popustljivost, prevelika prepričanost vase in primernost odnosa za posameznika).
- Glede na rezultate moje zadnje hipoteze, bi lahko naredili test, ki bi pokazal, kakšen slog obnašanja bi si ljudje sami pripisali in kakšen slog dejansko uporabljajo.
- Nadalje bi lahko ljudi tudi bolj ozaveščali o pojmu in metodah asertivnosti na kateremkoli področju. Kajti iz lastnih izkušenj sem opazila, da veliko ljudi sploh ne pozna tega pojma in prosijo za razlago. Morda bi večja ozaveščenost o asertivnosti pripomogla tudi k bolj asertivnemu ravnanju.

7 UPORABLJENA LITERATURA

- Bass, E., Davis E. (1998). *Pogum za okrevanje: Priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija in Visoka šola za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič G., Kobal L., Mešl N., Možina M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998), *Psihologija družine*. Ljubljana: ZPS.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1992). *Psihodinamski procesi v družinski skupini*. Ljubljana: Advance.
- Dickson, A. (1998). *Postavite se zase: veščine odločnosti*. Ljubljana: Iskanja.
- Dragoš S., Leskošek V., Petrovič Erlah P., Škerjanc J., Urh Š., Žnidarec Demšar S. (2008), *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Giddens A. (2000). *Preobrazba intimnosti*. Ljubljana: Založba /*cf.
- Haden Elgin, S. (1995). *You can't say that to me! Stopping the pain of verbal abuse- an 8-step program*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Hendrick, S. S. (1988). *A generic measure of relationship satisfaction*. *Journal of Marriage and the Family*, 50 (1), 93–98. Dostopno na: http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_General_Relationship_Satisfaction_RELATIONSHIP.pdf (30.4.2017).
- Iršič, M. (2004), *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: Zavod Rakmo
- Klasinc, L. (2014). *Psihično blagostanje, zadovoljstvo s partnerskim odnosom in doživljanje partnerskega odnosa pri parih od mladostništva do srednje odraslosti*. *Anthropos* 1-2 (233-234), 43-64. Univerza v Mariboru: Oddelek za psihologijo. Dostopno na: http://www.anthropos.si/anthropos/2014/1_2/03_klasinc.pdf (30.5.2017)
- Mesec, B. (2009) *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Univ. v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2* (skripta). Ljubljana: Visoka šola za socialno delo. 98-144.

Milošević Arnold, V., Poštrak, M., (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.

Monteoliva A., A. Garcia-Martinez, J. Miguel, Calvo-Salguero, A., Aguilar-Luzon, M. (2012). *Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behaviour in romantic relationships*. Granada University: International journal of Psychology. 47(5), 335-345. Dostopno na: <file:///D:/Prenosi/Monteoliva%20et%20al.,%202012,%20Differences%20between%20men%20and%20women%20with%20a%20dismissing%20attachment%20style.pdf> (11.6.2017).

Novak, E. (2015). *Vse vrste konfluence ali pa je čas za nov tērmin?*. Kairos vol. 9(4), 177-180. Dostopno na: http://www.skzp.si/wp-content/uploads/2016/02/kairos_2015_vol9_4.pdf (30.4.2017).

Peloquin, K., Bigras, N., Brassard, A., Godbout, N. (2014). *Perceiving that one's partner is supportive moderates the associations among attachment insecurity and psychosexual variables*. The Canadian Journal of Human Sexuality 23(3), 178-188. Dostopno na: <file:///D:/Prenosi/Penoquin%20et%20al.,%202014,%20Perceiving%20that%20one%20partne%20is%20supportive%20moderates%20the%20associations%20....pdf> (11.6.2017).

Petrovič Erlah, P. in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost - Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo*. Nazarje: Argos.

Petrovič Erlah P. in Žnidarec Demšar S. (1998). *Trening asertivnosti*. Socialno delo 37(3/5), 295-306. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Rape Žiberna, T., Rode, N. (2011). *Opisna statistika in statistično sklepanje*. Gradivo za vaje (za interno uporabo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Romih A. (2015). *Asertivnost*. Revija Socialna pedagogika, 19(3/4), 315-334. Dostopno na: http://www.cpm-drustvo.si/media/asertivnost_clanek.objavljen.v.reviji.socialna.pedagogika.december.2015.pdf (11.6.2017).

Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J. (2007). *Življenjski svet uporabnika. Raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Zbirka Katalog. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Thurmaier F., Engl J., (2005), *Kako govoriš z menoj?: dobra in slaba partnerska komunikacija*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ule, M. (2005), *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Zaviršek, D., Zorn, J., Videmšek, P. (2002). *Inovativne metode v socialnem delu: Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba.

7.1 INTERNETNI VIRI

How to handle conflicts in grad school the smart way. Blog – Blankenship iz 2015. Dostopno na: <http://blog.time2track.com/how-to-handle-conflicts-in-grad-school-the-smart-way> (20.6.2017).

Filipčič, K. (2011). *Zaključno poročilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) "Konkurenčnost Slovenije 2006-2013"*. Dostopno na: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-RMYVUR3P/> (11.6.2017).

J. Thompson, R., Berenbaum H. (2011). *Adaptive and Aggressive Assertiveness Scales (AAA-S)*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. Dostopno na: [file:///D:/Prenosi/Thompson%20&%20Berenbaum,%202011,%20Adaptive%20and%20Aggressive%20Assertiveness%20Scales%20\(AAA-S\).pdf](file:///D:/Prenosi/Thompson%20&%20Berenbaum,%202011,%20Adaptive%20and%20Aggressive%20Assertiveness%20Scales%20(AAA-S).pdf) (30.5.2017).

Mauko Jug, I. (2014), *Povezanost zadovoljstva v partnerskih odnosih s stili reševanja konfliktov in objektnimi odnosi*. Maribor: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo. Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=64946> (30.4.2017).

Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (1978). *Rathus assertiveness schedule*. Dostopno na: http://www.cengage.com/resource_uploads/downloads/0495092746_63633.pdf (30.4.2017).

Perviz, L. (2009). *Asertivna komunikacija v teoriji in praksi*. Dostopno na:

<http://www.cek.ef.uni-lj.si/UPES/perviz355.pdf> (11.6.2017).

Singhal, A., Nagao M. (January 1993). *Assertiveness as Communication Competence A Comparison of the Communication Styles of American and Japanese students*. Asian Journal of Communication. Dostopno na:

<file:///D:/Prenosi/Singhal,%20Nagao,%201993,%20Assertiveness%20as%20Communication%20Competence%20A%20Comparison%20of%20the%20Communication%20Styles.pdf>

(30.5.2017).

Ščuka, V. (2006). *Asertivnost v komunikaciji. 3. Strokovno srečanje socialnih delavcev domov za stare Slovenije*. Skupnost socialnih zavodov Slovenije: Aktiv socialnih delavcev domov za stare. Dostopno na:

<http://www.ssz-slo.si/Media/Default/documents/publikacije/7324BCFE.pdf> (30.4.2017).

Žigon, N. (2012), *Kaj naj bi bila ženstvenost*, spletni portal Viva. Dostopno na:

<http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/8887/Kaj-naj-bi-bila-%C5%BEenstvenost>

(30.4.2017).

PRILOGE

A. ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem študentka Fakultete za socialno delo in pišem diplomu z naslovom Aserktivnost v partnerski zvezi. Ker potrebujem informacije za raziskavo, bi vas prosila, da si vzamete približno 5 minut in izpolnite kratka vprašanja. Če trenutno niste v zvezi, se določena vprašanja nanašajo na vašo najdaljšo zvezo v preteklosti. Anketa je anonimna, zbrani podatki pa bodo uporabljeni samo za namene moje diplomske naloge. Za sodelovanje se vam vnaprej zahvaljujem.

XSPOL - Spol:

- ☐ Moški
- ☐ Ženski

XSTAR2a4 - V katero starostno skupino spadate?

- ☐ do 20 let
- ☐ 21 - 40 let
- ☐ 41 - 60 let
- ☐ 61 let ali več

Q1 - Ali ste trenutno v partnerski zvezi?

- ☐ Ne
- ☐ Da

IF (2) Q1 = [1]

Q2 - Ali ste bili v partnerski zvezi v preteklosti?

- ☐ Ne
- ☐ Da

IF (3) Q2 = [2]

XSTAR2a41 - Koliko časa je trajala vaša najdaljša zveza?

- ☐ 1 leto ali manj
- ☐ 1-5 let
- ☐ 5-10 let
- ☐ nad 10 let

IF (4) Q1 = [2]

XSTAR2a42 - Koliko časa traja vaša zveza?

- ☐ 1 leto ali manj
☐ 1-5 let
☐ 5-10 let
☐ nad 10 let

Q3 - Večina ljudi je bolj asertivnih in agresivnih kot jaz.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q4 - Zgodilo se je že, da sem okleval/-a ali odpovedal/-a zmenek zaradi sramežljivosti.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q42_2 - Ko v restavraciji nisem zadovoljen/-na s postrežbo, se pritožim natakarju/-ici.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q5 - Pazim na tuja čustva, tudi ko so moja ranjena.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q6 - Če prodajalec porabi veliko truda, da mi predstavi izdelke, ki mi ne ustrezajo, težko rečem ne.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q7 - Če me nekdo prosi, naj nekaj storim, vprašam za razlog.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q8 - Občasno si prav želim dobrega, živahnega prepira.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q9 - Trudim se napredovati, tako kot večina ljudi v mojem položaju.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q10 - Po pravici povedano, me ljudje velikokrat izkoristijo.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q11 - Uživam v komuniciranju z neznanimi ljudmi in novimi znanci.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q12 - Pogosto ne vem, kaj bi rekel/-la privlačni osebi nasprotnega spola.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q13 - Nered/-a kličem v podjetja in institucije.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q14 - Za službo ali izobraževalni program bi se raje prijavil/-a pisno kot z osebnim razgovorom.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q15 - Nerodno mi je vrniti nakupljeno blago.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q16 - Če bi me motilo obnašanje bližnje osebe (ki jo cenim), bi prej potlačil/-a svoje občutke, kot da bi jih izrazil/-a.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q17 - Zgodilo se je že, da česa nisem vprašal/-a, da ne bi izpadel/-la neumen/-na.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q18 - Včasih me je strah, da se bom med prepirom tako vznemiril/-a, da se bom začel/-a kar tresti.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q19 - Če pomemben profesor izreče trditev, s katero se ne strinjam, bom občinstvu predstavil/-a tudi svoje stališče.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q20 - Izogibam se pogajanju o ceni s trgovci.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
odgovora 1						

Q21 - Če naredim kaj pomembnega ali posebno vrednega, drugim to povem.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q22 - Sem odprt/-a in iskren/-a glede svojih čustev.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q23 - Če neka oseba širi slabe govorice o meni, se o tem z njo čimprej pogovorim.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q24 - Težko rečem ne.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q25 - Ponavadi raje potlačim svoja čustva, kot da bi naredil/-a sceno.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q26 - Pritožim se glede slabe postrežbe ali storitve.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q27 - Včasih, ko dobim kompliment, sploh ne vem, kaj bi rekel/-la.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q28 - Če se par oseb zraven mene v gledališču ali na predavanju precej glasno pogovarja, jih prosim, da utihnejo ali pa naj se gredo pogovarjat drugam.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q29 - Če bi se kdo želel vriniti pred mano v vrsto, sem se pripravljen/-a z njim/-njo spustiti v prepir.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q30 - Zlahka izrazim svoje mnenje.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q31 - Včasih sploh ne vem, kaj bi rekel/-la.

	Sploh ne velja	Ne velja	Nekoliko velja	Precej velja	Velja	Povsem velja
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q32 - Kako dobro partner/-ica zadovoljuje vaše potrebe?

	Nikakor	Malo	Nevtralno	Veliko	Popolnom a
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q33 - Kako ste na splošno zadovoljni s svojim partnerskim odnosom?

	Nikakor	Malo	Nevtralno	Veliko	Popolnom a
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q34 - Kako dober je vaš partnerski odnos v primerjavi z večino?

	Najslabši	Malo	Nevtralno	Veliko	Najboljši
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q35 - Kako pogosto si želite, da ne bi vstopili v ta partnerski odnos?

	Nikoli	Malo	Nevtralno	Veliko	Vedno
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q36 - V kolikšni meri vaš partnerski odnos izpolnjuje vaša prvotna pričakovanja?

	Nikakor	Malo	Nevtralno	Veliko	Popolnom a
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q37 - Koliko ljubite vašega partnerja/-ico?

	Nič	Malo	Nevtralno	Veliko	Popolnom a
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q38 - Koliko problemov imate v vašem partnerskem odnosu?

	Nič	Malo	Nevtralno	Veliko	Ogromno
Vpišite besedilo odgovora 1	☐	☐	☐	☐	☐

Q39 - Kako uveljavljate lastne pravice v partnerski zvezi in hkrati upoštevate partnerjeve? (odprto odgovorite)

Q40 - Kako partnerski konflikt vpliva na vas? (odprto odgovorite)

Q41 - Kaj storite, če ne morete hkrati upoštevati svojih in partnerjevih potreb? (odprto odgovorite)

B. PREVERJANJE H2

Tabela 4.2.1 Pearsonov koeficient

X	Y	$X - \bar{X}$	$(x - \bar{X})^2$	$Y - \bar{Y}$	$(y - \bar{Y})^2$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$
-30	20	-37,483	1.404,98	-8,67	75,12	324,98
-15	23	-22,483	505,49	-5,67	32,12	127,48
-33	18	-40,483	1.638,87	-10,67	113,78	431,95
-30	32	-37,483	1.404,98	3,33	11,11	-124,82
-21	20	-28,483	811,28	-49,67	2.466,81	1.414,75
22	25	14,517	210,74	-3,67	-13,45	-53,28
25	29	17,517	306,85	0,33	0,11	5,78
-30	29	-37,483	1.404,98	0,33	0,11	-12,37
-26	27	-33,483	1.121,11	-1,67	2,78	55,92
7	33	-0,483	0,23	4,33	18,77	-2,09
9	28	1,517	2,30	-0,67	0,45	-1,01
-11	30	-18,483	341,62	1,33	1,78	-24,58
8	33	0,517	0,26	-20,667	427,13	-10,69
-9	30	-16,483	271,69	-37,667	1.418,8	620,87
-16	34	-23,483	551,45	5,33	28,44	-125,16
14	27	6,517	42,47	-1,667	2,78	-10,86
42	27	34,517	1.191,42	-1,667	2,78	-57,54
21	30	13,517	182,71	1,33	1,78	17,98
-12	22	-19,483	379,59	-6,67	44,45	129,95
-24	35	-31,483	991,18	6,33	40,09	-199,29
15	33	7,517	56,51	4,33	18,77	32,55
11	28	3,517	10,37	-0,667	0,45	-2,36
-18	23	-25,483	649,38	-5,667	32,12	144,41
21	29	13,517	182,71	0,33	0,11	4,46
-55	34	-62,483	3.904,13	5,33	28,44	-333,03
25	17	17,517	306,85	-11,667	136,12	-204,37
33	34	25,517	651,12	5,33	28,44	136,01
18	33	10,517	110,61	4,33	18,77	45,54
16	30	8,517	72,54	1,33	1,78	11,33
-21	34	-28,483	811,28	5,33	28,44	-151,81
14	31	6,517	42,47	2,33	5,44	15,19
6	35	-1,483	2,19	6,33	40,09	-9,39
21	32	13,517	182,71	3,33	11,11	45,01
20	20	12,517	156,68	-8,67	75,12	108,52
36	35	28,517	813,22	6,33	40,09	180,51
4	21	-3,483	12,13	-7,667	58,78	26,7
-3	31	-10,483	109,89	2,33	5,44	-24,43
32	19	24,517	601,08	-9,67	93,45	-237,08
71	31	63,517	4.034,41	2,33	5,44	147,99
12	32	4,517	20,40	3,33	11,12	15,04
-8	30	-15,483	239,72	1,33	1,78	-20,59
-22	19	-29,483	869,25	-9,67	93,45	285,1
39	31	31,517	993,32	2,33	5,44	73,44
7	34	-0,483	0,233	5,33	28,44	-2,57
-3	27	-10,483	109,89	-1,667	2,78	17,46
42	23	34,517	1.191,42	-5,667	32,12	-195,61
25	32	17,517	306,85	3,33	11,12	58,38

7	34	-0,483	0,23	5,33	28,44	-2,57
15	28	7,517	56,51	-0,67	0,45	-5,01
31	27	23,517	553,05	-1,67	2,78	-39,27
-1	20	-8,483	71,96	-49,67	2.466,81	421,35
6	32	-1,483	2,19	3,33	11,12	-4,94
-11	31	-18,483	341,62	2,33	5,44	-43,07
23	31	15,517	240,78	2,33	5,44	36,15
54	30	46,517	2,163,83	1,33	1,78	61,87
24	31	16,517	272,81	2,33	5,44	38,49
47	32	39,517	1.561,59	3,33	11,12	131,59
8	35	0,517	0,27	6,33	40,09	3,27
17	24	9,517	90,57	-4,67	21,8	-44,44
0	35	-7,483	55,995	6,33	40,09	-47,37
Σ 449	Σ 1720	Σ 0,02	Σ32.453,14	Σ -146,17	Σ8131,19	Σ 3180,42

C. ODPRTO KODIRANJE

A. Kako uveljavljate lastne pravice v partnerski zvezi in hkrati upoštevate partnerjeve?

/z veliko pogovarjanja in prilagajanja eden drugemu/ **a_1**

/s pogovorom/ **a_2**

/s pogovori, pogajanjem/ **a_3**

/z odločnostjo, trmo/ **a_4**

/z dogovorom in konsenzom./ **a_5**

/s kompromisi/ **a_6**

/ponavadi težko/ **a_7**

/s kompromisom/ **a_8**

/Povem svoje občutke, stališča, mnenja in poskušam razumeti partnerjeva. Poskušam ne obsojati in kazati s prstom, ampak govorim v prvi osebi ednine/ **a_9**

/Z odprtim pogovorom. sproti./ **a_10**

/Skozi pogovor in kompromise./ **a_11**

/S pogovorom./ **a_12**

/Lastne pravice poskušam popolnoma uveljaviti, partnerjevim se poskušam prilagoditi./ **a_13**

/kompromisi, pogovori/ **a_14**

/razgovor/ **a_15**

/s pogovorom/ **a_16**

/dvostranski pogovor/ **a_17**

/Poskušava skleniti nekakšen kompromis oz. enkrat upoštevava enega, drugič drugega./ **a_18**

/nevtrarno/ **a_19**

/Se pogovoriva./ **a_20**

/Ženska mora vedeti, kdo je moški pri hiši, ostalo je potem preprosto./ **a_21**

/pogovor/ **a_22**

/poslušanje, odprtost/ **a_23**

/odkrita poštena komunikacija/ **a_24**

/s pogovorom/ **a_25**

/odvisno/ **a_26**

/Glasno povem, kaj želim, potem iščeva neko srednjo pot med obema željama./ **a_27**

/Povem kaj želim, vprašam kaj on zeli, sledi kompromis in poslušanje/ **a_28**

/odkrit pogovor/ **a_29**

/jih skoraj ne/ **a_30**

/Največkrat s pogovorom, vsak malo popusti./ **a_31**

/Povem svoje mnenje, se trudim razložiti, zakaj mi je pomembno, enako želim od partnerja./ **a_32**

/Pogovoriva se, če me kaj zelo moti, povem. Enako pričakujem od njega. Potem pa je odvisno od tega, ali sva pripravljena spremeniti vedenje in sprejeti kompromise ali ne./ **a_33**

/s pogovorom/ **a_34**

/Se pogovoriva, poskušava izraziti, kaj si želiva in potem najti skupne točke ali narediti kompromis./ **a_35**

B. Kako partnerski konflikt vpliva na vas?

/slabo/ **b_1**

/postanem užaljena/ **b_2**

/spravi me v neprijetne občutke/ **b_3**

/Odvisno od konflikta, ampak slabo./ **b_4**

/Odvisno od vsebine konflikta. Včasih se mi zdi, da naju celo bolj poveže, ker izraziva svoje mnenje in se potem nekako prilagodi, včasih pa me navda z rahlim obupom in premišljujem, ali lahko živiva skupaj, če tako razmišlja./ **b_5**

/Odvisno kakšen konflikt je. Če gre za kakšno večjo stvar, zelo./ **b_6**

/Na začetku so me prepričali bolj dotolkli, ko pa sva se navadila drug na drugega in na to, kako delujeva in reagirava, vsega na jemljeva takoj osebno. Verjamem, da vsaka oseba v danem trenutku poskusa ravnati najbolje, druga stran pa to ravnanje lahko interpretira negativno./ **b_7**

/odvisno od situacije (rada odidem na kavo s prijateljico)/ **b_8**

/tako, tako/ **b_9**

/žalosti me/ **b_10**

/da se slabo počutim/ **b_11**

/Odvisno od načina in razloga. Včasih me potre, včasih me olajša./ **b_12**

/Jezna sem, da je do prepira prišlo in ga poskušam rešiti/ **b_13**

/Slabo. Ne morem se umiriti in sprostiti, spati./ **b_14**

/Zdi se mi brez smisla, da mu nič ne morem dopovedati. Oba se spustiva na nižjo raven./ **b_15**

/s pogovorom ga kmalu ni več/ **b_16**

/me hudo prizadene/ **b_17**

/zelo se počutim slabo/ **b_18**

/konflikti so del življenja/ **b_19**

/ne počutim se dobro, če je večji konflikt/ **b_20**

/Postanem žalostna, otožna, tiha, vendar drugi le deloma opazijo, da je nekaj narobe. Ne izdam drugim, da sva v konfliktu./ **b_21**

/še bolj se spoznava, veliko se naučim o njem in o sebi iz konflikta/ **b_22**

/Konflikti so vedno in boljše se počutim, ko se pogovoriva/ **b_23**

/stresno/ **b_24**

/težko/ **b_25**

/sem tečna, živčna/ **b_26**

/Postanem živčna. Mislim samo na to, strah me je izgube partnerja./ **b_27**

/Ker se s partnerjem znava pogovoriti o vsem, to dobro vpliva na najin odnos in tudi name./ **b_28**

/malo me prizadene/ **b_29**

/Spodbudim debato, izražanje mnenja, predloge, rešitve konflikta. Kompromis./ **b_30**

/Ne maram prepira. Ko pride to tega, me preveč psihično obremenjuje in se raje izogibam takim situacijam./ **b_31**

/slabo/ **b_32**

/me razžalosti in razjezi/ **b_33**

/Nič posebnega, pogovoriva se in se pobotava./ **b_34**

/žalostno/ **b_35**

/Odvisno od konflikta in njegove teže (recimo, če mi zlomi srce, ga še vedno celim po več mesecih)./ **b_36**

/Odvisno od tega, glede česa se prepirava. Običajno hitro pozabim na to in grem naprej./ **b_37**

/razburi me/ **b_38**

/Zelo. Takrat sem slabe volje, manj govorim in zaprem se vase./ **b_39**

/čustveno/ **b_40**

/poučno/ **b_41**

/Ni mi lahko. Ponavadi dovolim, da partner "zmaga", samo da dosežem mir. Moja užaljenost pa potem tudi hitro mine./ **b_42**

/Če je prepir velik, potem o tem razmišljam veliko časa in dokler ni razrešen, se ne počutim dobro./
b_43

/kakor kdaj/ **b_44**

C. Kaj storite, če ne morete hkrati upoštevati svojih in partnerjevih potreb?

/Se pogovorim, prosim za nasvete, izrazim dileme./ **c_1**

/Potrudim se ustvariti kompromis in se o tem s partnerjem pogovorim./ **c_2**

/Izraziva svoja mnenja in se odločiva za boljšo možnost./ **c_3**

/Potrebno je biti strpen./ **c_4**

/Prilagodim se in včasih dovolim, da je po njegovo. Vendar pa je naslednjič po moje./ **c_5**

/iščem kompromis/ **c_6**

/pogovorim se/ **c_7**

/dogovor/ **c_8**

/Pogovorim se z njim, vendar včasih težava obstane v zraku./ **c_9**

/pogovor/ **c_10**

/Najdem kompromis ali zlato sredino./ **c_11**

/poskušam najprej upoštevati svoje/ **c_12**

/kompromis/ **c_13**

/poskušam najti kompromis/ **c_14**

/zadovoljim bolj partnerjeve potrebe/ **c_15**

/najdeva nekaj vmesnega/ **c_16**

/pogovorim se/ **c_17**

/Odvisno od potreb in koliko so mi pomembne. Če so mi zelo pomembne, ne odstopim, če pa mi niso, se pa prilagodim./ **c_18**

/skleneva kompromis/ **c_19**

/poskušam vseeno čim manj škoditi partnerju/ **c_20**

/upoštevam svoje/ **c_21**

/upoštevam svoje/ **c_22**

/Poskušava se uskladiti tako, da je za oba dobro...da se dobiva nekje na sredini glede konsenza./ **c_23**

/pogovorim se z njim/ **c_24**

/vzpostavitev čim bolj enakopravnega kompromisa/ **c_25**

/prepir/ **c_26**

/razmislim kaj bi bilo za oba najbolje/ **c_27**

/upoštevam partnerjeve/ **c_28**

/poskušava najti skupno rešitev/ **c_29**

/včasih upoštevam svoje potrebe, včasih pa partnerjeve/ **c_30**

/Poskušam poslušati, vendar naredim, kar je najbolje zame./ **c_31**

/Se pogovoriva o tem. Če mi on pove stališče, zakaj nekaj hoče, in to lahko razumem. Npr. razumem, da mu veliko pomeni, sem se pripravljena svojim potrebam odreci. Enako velja za partnerja. Potrebno je delati na odnosu, ne pa da uveljavljamo potrebe za vsako ceno. Pod pogojem da je to obojestransko!/ **c_32**

/Vzamem si čas za premislek o zadevi. Mislim, da običajno upoštevam svoje potrebe, ampak to ne pomeni, da partnerjeve zanemarim. Poskušam najti srednjo pot./ **c_33**

/Večkrat naredim tako, da je on zadovoljen./ **c_34**

/odvisno/ **c_35**

/Skušava priti do kompromisa. Vendar v takšni meri, da nobeden nima občutka, da vedno popušča in so njegove želje upoštevane./ **c_36**

/potreben je kompromis/ **c_37**

/ne vem/ c_38

/težko mi je/ c_39

/postavim njegove potrebe pred svoje/ c_40

/Skregava se ali najdeva tretjo rešitev. Ali pa naredim po svoje in je partner potem jezen name en čas./ c_41

/Če mi potreba ni ena izmed najpomembnejših, se poskušam prilagoditi. V nasprotnem primeru poskušam najti drugačen način zadovoljitve ali pač vztrajam pri svojem./ c_42

/Če je to na primer odhod na morje, grem sama ali s sestro, mami, prijatelji, saj nama to ne predstavlja ovire, težav. Če pa je zadeva, ki naj bi vključevala oba, se oba malo prilagodiva, ali pa včasih upošteva njegove, včasih moje./ c_43

1. Vprašanje

ŠT. ENOTE	ENOTA KODIRANJA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
a_1	/z veliko pogovarjanja in prilagajanja eden drugemu/	pogovarjati se in prilagajati	pogovor	asertivnost
a_2	/s pogovorom/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_3	/s pogovori, pogajanjem/	pogajati se	pogovor	asertivnost
a_4	/z odločnostjo, trmo/	trma	vztrajanje pri svojem	agresivnost
a_5	/z dogovorom in konsenzom./	dogovor	kompromis	asertivnost
a_6	/s kompromisi/	kompromis	kompromis	asertivnost
a_7	/ponavadi težko/	težko	vztrajanje pri svojem	agresivnost
a_8	/s kompromisom/	kompromis	kompromis	asertivnost
a_9	/Povem svoje občutke, stališča, mnenja in poskušam razumeti partnerjeva. Poskušam ne obsojati in kazati s prstom, ampak govorim v prvi osebi ednine/	povedati mnenje in poslušati brez obsojanja	'jaz' komunikacija	asertivnost
a_10	/Z odprtim pogovorom. Sproti./	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_11	/Skozi pogovor in kompromise./	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_12	/S pogovorom./	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_13	/Lastne pravice poskušam popolnoma uveljaviti, partnerjevim se poskušam prilagoditi./	uveljaviti svoje in prilagoditi se drugemu	vztrajanje pri svojem	agresivnost
a_14	/kompromisi, pogovori/	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
a_15	/razgovor/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_16	/s pogovorom/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_17	/dvostranski pogovor/	dialog	pogovor	asertivnost
a_18	/Poskušava skleniti nekakšen kompromis oz. enkrat upošteva	enkrat eden, drugič drugi	kompromis	asertivnost

	enega, drugič drugega./			
a_19	/nevtrarno/	pravice obeh	kompromis	asertivnost
a_20	/Se pogovoriva./	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_21	/Ženska mora vedeti, kdo je moški pri hiši, ostalo je potem preprosto./	vedeti, kdo je moški	vztrajanje pri svojem	agresivnost
a_22	/pogovor/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_23	/poslušanje, odprtost/	poslušati	odkritost	asertivnost
a_24	/odkrita poštena komunikacija/	poštena komunikacija	odkritost	asertivnost
a_25	/s pogovorom/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_26	/odvisno/	nejasno	mešani občutki	posredna agresivnost
a_27	/Glasno povem, kaj želim, potem iščeva neko srednjo pot med obema željama./	izraziti želje	kompromis	asertivnost
a_28	/Povem kaj želim, vprašam kaj on zeli, sledi kompromis in poslušanje/	izraziti želje	kompromis	asertivnost
a_29	/odkrit pogovor/	pogovoriti se	odkritost	asertivnost
a_30	/jih skoraj ne/	ne upoštevati sebe	popustljivost	pasivnost
a_31	/Največkrat s pogovorom, vsak malo popusti./	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_32	/Povem svoje mnenje, se trudim razložiti, zakaj mi je pomembno, enako želim od partnerja./	izraziti mnenje	'jaz' komunikacija	asertivnost
a_33	/Pogovoriva se, če me kaj zelo moti, povem. Enako pričakujem od njega. Potem pa je odvisno od tega, ali sva pripravljena spremeniti vedenje in sprejeti kompromise ali ne./		pogovor	asertivnost
a_34	/s pogovorom/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
a_35	/Se pogovoriva, poskuša izraziti, kaj si želiva in potem najti skupne točke ali narediti kompromis./	izraziti želje	pogovor	asertivnost

2. Vprašanje

ŠT. ENOTE	ENOTA KODIRANJA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
b_1	/slabo/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost

b_2	/postanem užaljena/	vzeti osebno	zamera	pasivnost
b_3	/spravi me v neprijetne občutke/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
b_4	/Odvisno od konflikta, ampak slabo./	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
b_5	/Odvisno od vsebine konflikta. Včasih se mi zdi, da naju celo bolj poveže, ker izraziva svoje mnenje in se potem nekako prilagodiva, včasih pa me navda z rahlim obupom in premišljujem, ali lahko živiva skupaj, če tako razmišlja./	povezuje in navdaja z obupom	mešani občutki	posredna agresivnost
b_6	/Odvisno kakšen konflikt je. Če gre za kakšno večjo stvar, zelo./	odvisno od konflikta	sorazmernost konflikta	situacijska asertivnost
b_7	/Na začetku so me prepripi bolj dotolkli, ko pa sva se navadila drug na drugega in na to, kako delujeva in reagirava, vsega na jemljeva takoj osebno. Verjamem, da vsaka oseba v danem trenutku poskusa ravnati najbolje, druga stran pa to ravnanje lahko interpretira negativno./	razumeti določene reakcije	kompromis	asertivnost
b_8	/odvisno od situacije (rada odidem na kavo s prijateljico)/	pogovor s prijateljico	sprostitev	asertivnost
b_9	/tako, tako/	ne posvečati pozornosti zadevi	mešani občutki	posredna agresivnost
b_10	/žalosti me/	slabo počutje	žalost	pasivnost
b_11	/da se slabo počutim/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
b_12	/Odvisno od načina in razloga. Včasih me potre, včasih me olajša./	potrtost in sprostitvev	mešani občutki	posredna agresivnost
b_13	/Jezna sem, da je do prepira prišlo in ga poskušam rešiti/	jeziti se	jeza	agresivnost
b_14	/Slabo. Ne morem se umiriti in sprostiti, spati./	tesnoba	neprijetni občutki	pasivnost
b_15	/Zdi se mi brez smisla, da mu nič ne morem dopovedati. Oba se spustiva na nižjo raven./	nesmiselno	nemoč	pasivnost
b_16	/s pogovorom ga kmalu ni več/	razrešitev	pogovor	asertivnost
b_17	/me hudo prizadene/	slabo počutje	žalost	pasivnost

b_18	/zelo se počutim slabo/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
b_19	/konflikti so del življenja/	sprijaznjenost	sprejetje	asertivnost
b_20	/ne počutim se dobro, če je večji konflikt/	odvisno od konflikta	sorazmernost konflikta	situacijska asertivnost
b_21	/Postanem žalostna, otožna, tiha, vendar drugi le deloma opazijo, da je nekaj narobe. Ne izdam drugim, da sva v konfliktu./	zaprtost vase	žalost	pasivnost
b_22	/še bolj se spoznava, veliko se naučim o njem in o sebi iz konflikta/	učenje	koristno za odnos	asertivnost
b_23	/Konflikti so vedno in boljše se počutim, ko se pogovoriva/	sprostitve	koristno za odnos	asertivnost
b_24	/stresno/	stres	neprijetni občutki	pasivnost
b_25	/težko/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
b_26	/sem tečna, živčna/	tesnoba	neprijetni občutki	pasivnost
b_27	/Postanem živčna. Mislim samo na to, strah me je izgube partnerja./	tesnoba	strah pred izgubo	pasivnost
b_28	/Ker se s partnerjem znava pogovoriti o vsem, to dobro vpliva na najin odnos in tudi name./	prostor za pogovor	koristno za odnos	asertivnost
b_29	/malo me prizadene/	slabo počutje	žalost	pasivnost
b_30	/Spodbudim debato, izražanje mnenja, predloge, rešitve konflikta. Kompromis./	dialog	kompromis	asertivnost
b_31	/Ne maram prepira. Ko pride to tega, me preveč psihično obremenjuje in se raje izogibam takim situacijam./	psihična obremenitev	izogibanje	pasivnost
b_32	/slabo/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
b_33	/me razžalosti in razjezi/	jeza in žalost	žalost	pasivnost
b_34	/Nič posebnega, pogovoriva se in se pobotava./	sprava	pogovor	asertivnost
b_35	/žalostno/	slabo počutje	žalost	pasivnost
b_36	/Odvisno od konflikta in njegove teže (recimo, če mi zlomi srce, ga še vedno celim po več mesecih)./	odvisno od konflikta	sorazmernost konflikta	situacijska asertivnost
b_37	/Odvisno od tega, glede česa se prepirava. Običajno hitro pozabim na to in grem naprej./	odvisno od konflikta	sorazmernost konflikta	situacijska asertivnost
b_38	/razburi me/	močna reakcija	jeza	agresivnost
b_39	/Zelo. Takrat sem slabe	zaprtost vase	izogibanje	pasivnost

	volje, manj govorim in zaprem se vase./			
b_40	/čustveno/	močna reakcija	neprijetni občutki	pasivnost
b_41	/poučno/	učenje	koristno za odnos	asertivnost
b_42	/Ni mi lahko. Ponavadi dovolim, da partner \"zmaga\", samo da dosežem mir. Moja užaljenost pa potem tudi hitro mine./	doseči mir za vsako ceno	popustljivost	pasivnost
b_43	/Če je prepir velik, potem o tem razmišljam veliko časa in dokler ni razrešen, se ne počutim dobro./	močna reakcija	neprijetni občutki	pasivnost
b_44	/kakor kdaj/	ne posvečati pozornosti zadevi	neprijetni občutki	pasivnost

3. Vprašanje

ŠT. ENOTE	ENOTA KODIRANJA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
c_1	/Se pogovorim, prosim za nasvete, izrazim dileme./	prositi za nasvet	pogovor	asertivnost
c_2	/Potrudim se ustvariti kompromis in se o tem s partnerjem pogovorim./	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
c_3	/Izrazi svoja mnenja in se odločiva za boljšo možnost./	izraziti mnenje	pogovor	asertivnost
c_4	/Potrebno je biti strpen./	potrpežljivost	sprejetje	asertivnost
c_5	/Prilagodim se in včasih dovolim, da je po njegovo. Vendar pa je naslednjič po moje./	prilagoditi se	popustljivost	pasivnost
c_6	/iščem kompromis/	kompromis	kompromis	asertivnost
c_7	/pogovorim se/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
c_8	/dogovor/	dialog	kompromis	asertivnost
c_9	/Pogovorim se z njim, vendar včasih težava obstane v zraku./	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
c_10	/pogovor/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
c_11	/Najdem kompromis ali zlato sredino./	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
c_12	/poskušam najprej upoštevati svoje/	upoštevanje svojih potreb	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_13	/kompromis/	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
c_14	/poskušam najti kompromis/	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
c_15	/zadovoljim bolj partnerjeve potrebe/	prilagodljivost	popustljivost	pasivnost
c_16	/najdeva nekaj vmesnega/	dialog	kompromis	asertivnost

c_17	/pogovorim se/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
c_18	/Odvisno od potreb in koliko so mi pomembne. Če so mi zelo pomembne, ne odstopim, če pa mi niso, se pa prilagodim./	pomembnost potreb	mešani občutki	posredna agresivnost
c_19	/skleneva kompromis/	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
c_20	/poskušam vseeno čim manj škoditi partnerju/	upoštevati partnerja	popustljivost	pasivnost
c_21	/upoštevam svoje/	doseči svoje	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_22	/upoštevam svoje/	doseči svoje	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_23	/Poskušava se uskladiti tako, da je za oba dobro...da se dobiva nekje na sredini glede konsenza./	dogovor	kompromis	asertivnost
c_24	/pogovorim se z njim/	pogovoriti se	pogovor	asertivnost
c_25	/vzpostavitev čim bolj enakopravnega kompromisa/	dogovor	kompromis	asertivnost
c_26	/prepir/	močna reakcija	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_27	/razmislim kaj bi bilo za oba najbolje/	doseči svoje	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_28	/upoštevam partnerjeve/	upoštevati partnerja	popustljivost	pasivnost
c_29	/poskušava najti skupno rešitev/	dogovor	kompromis	asertivnost
c_30	/včasih upoštevam svoje potrebe, včasih pa partnerjeve/	enkrat eden, drugič drugi	kompromis	asertivnost
c_31	/Poskušam poslušati, vendar naredim, kar je najbolje zame./	doseči svoje	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_32	/Se pogovoriva o tem. Če mi on pove stališče, zakaj nekaj hoče, in to lahko razumem. Npr. razumem, da mu veliko pomeni, sem se pripravljena svojim potrebam odreci. Enako velja za partnerja. Potrebno je delati na odnosu, ne pa da uveljavljamo potrebe za vsako ceno. Pod pogojem da je to obojestransko!./	prilagodljivost	kompromis	asertivnost
c_33	/Vzamem si čas za premislek o zadevi. Mislim, da običajno upoštevam svoje potrebe, ampak to ne pomeni, da partnerjeve zanemarim. Poskušam najti srednjo	dogovor	kompromis	asertivnost

	pot./			
c_34	/Večkrat naredim tako, da je on zadovoljen./	upoštevati partnerjeve potrebe	popustljivost	pasivnost
c_35	/odvisno/	odvisno od konflikta	sorazmernost konflikta	situacijska asertivnost
c_36	/Skušava priti do kompromisa. Vendar v takšni meri, da nobeden nima občutka, da vedno popušča in so njegove želje upoštevane./	dogovor	kompromis	asertivnost
c_37	/potreben je kompromis/	pogovoriti se	kompromis	asertivnost
c_38	/ne vem/	nejasno	mešani občutki	posredna agresivnost
c_39	/težko mi je/	slabo počutje	neprijetni občutki	pasivnost
c_40	/postavim njegove potrebe pred svoje/	upoštevati partnerjeve potrebe	popustljivost	pasivnost
c_41	/Skregava se ali najdeva tretjo rešitev. Ali pa naredim po svoje in je partner potem jezen name en čas./	močna reakcija	vztrajanje pri svojem	agresivnost
c_42	/Če mi potreba ni ena izmed najpomembnejših, se poskušam prilagoditi. V nasprotnem primeru poskušam najti drugačen način zadovoljitve ali pač vztrajam pri svojem./	pomembnost potrebe	pogovor	asertivnost
c_43	/Če je to na primer odhod na morje, grem sama ali s sestro, mami, prijatelji, saj nama to ne predstavlja ovire, težav. Če pa je zadeva, ki naj bi vključevala oba, se oba malo prilagodiva, ali pa včasih upoštevava njegove, včasih moje./	dogovor	kompromis	asertivnost