

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maša Anderlič

ADHD v odrasli dobi in razreševanje medosebnih konfliktov

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maša Anderlič

ADHD v odrasli dobi in razreševanje medosebnih konfliktov

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Ljubljana, 2023

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, doc. dr. Primožu Rakovcu, za njegovo ažurnost, potrpežljivost in podporo v trenutkih, ko sem to potrebovala.

Zahvaljujem se tudi sogovornikom, ki so bili pripravljeni z menoj deliti delčke lastnih zgodb. Brez vas to delo ne bi bilo mogoče.

Hvaležna sem vsem bližnjim, ki so me spodbujali in verjeli vame v obdobju študija, še posebej ob pisanju diplomskega dela. Vsem, ki so mi pripomogli izoblikovati se v osebo, kakršna sem danes.

ADHD v odrasli dobi in razreševanje medosebnih konfliktov

Povzetek diplomskega dela

V diplomskem delu pišem o populaciji odraslih oseb z ADHD-jem in raziskujem njihovo razreševanje medosebnih konfliktov. V uvodu na kratko opredelim motnjo pozornosti, njene dobre plati in značilnosti simptomatike pri odraslih. Prav tako opisujem prijateljske, partnerske in družinske odnose oseb z ADHD-jem in motnjo povežem s socialnim delom. V diplomskem delu boste lahko našli tudi znanja s področja komunikacije, konfliktov in njihovo povezavo s kvaliteto v odnosih. Izpeljala sem kvalitativno, empirično in eksplorativno raziskavo. Besedne opise šestih odraslih oseb z ADHD-jem sem na podlagi vodila za intervju zbrala z metodo spraševanja. Kvalitativna raziskava na neslučajnostnem, priložnostnem vzorcu prikazuje povezavo komunikacije in odzivanja na konflikte z njihovimi razpleti in razreševanjem konfliktnih situacij. S pomočjo svoje raziskave ugotavljam, da se sogovorniki občasno spopadajo z impulzivnostjo pri komunikaciji v odnosih. Kljub temu se je pokazalo, da sogovorniki konfliktov ne rešujejo na enak način, zato tudi razpleti konfliktnih situacij niso enotni. Pokazala se je razlika v komunikaciji in razreševanju konfliktov glede na spol. S pomočjo svoje raziskave in poglobljenih zgodb sogovornikov lahko zaključim, da na razreševanje konfliktov odraslih oseb z ADHD-jem ne vpliva zgolj njihova diagnoza, temveč njihove komunikacijske veščine, čustvena inteligenca, osebnostne značilnosti, pretekle izkušnje z razreševanjem konfliktov ipd.

Ključne besede: ADHD, ADHD v odrasli dobi, komunikacija, konflikti, razreševanje konfliktnih situacij, razpleti konfliktnih situacij.

ADHD among adults and interpersonal conflict resolution

Graduation Thesis Abstract

In my bachelor's thesis, I focus on the population of adults with ADHD and explore their interpersonal conflict resolution. In the introduction, I touch on attention deficit disorder, its positive aspects, and symptomatic in adults. I also write about the friendships, romantic relationships, and family dynamics of individuals with ADHD and connect ADHD to social work. In the thesis, you will also find knowledge on communication, conflicts, and their connection to relationship quality. My research is qualitative, empirical, and exploratory. Using interview guidelines, I collected verbal descriptions from six adults with ADHD. This qualitative study uses a non-randomized, casual sample to connect communication and response to conflicts with the outcomes and resolution of conflict situations. Based on my research, I found that participants occasionally struggle with impulsivity in communication within relationships. However, it became evident that individuals do not resolve conflicts in the same way, so the outcomes of conflict situations cannot be generalized. Differences in communication and conflict resolution were observed based on gender. Through my research and the in-depth stories of my interviewees, I can conclude that conflict resolution in adults with ADHD is influenced not only by their diagnosis but also by their communication skills, emotional intelligence, personality traits, past experiences with conflict resolution, etc.

Keywords: ADHD, adult ADHD, communication, conflicts, conflict resolution, outcomes of conflict situations.

Predgovor

V diplomski nalogi sem želela razpravljati o tematiki, ki me bo pritegnila in bo uporabna na moji bodoči karierni poti. Tako sem se na podlagi osebnih izkušenj odločila za tematiko ADHD-ja v odrasli dobi, ki pri nas še zmeraj velja za premalo raziskano področje. V zadnjem obdobju sem spoznala nekaj odraslih oseb z ADHD-jem, s katerimi smo se strinjali, da se pogosto težje soočamo s stresnimi situacijami, med katere sodijo tudi konflikti. Prav tako sem v naši družbi opazila prisotnost stigme, povezane z ADHD-jem, na podlagi katere najverjetneje določeni posamezniki osebe z ADHD-jem označujejo za težavne, lene in konfliktne. Podobna opažanja sem zasledila tudi na področju razreševanja konfliktov, da osebe z ADHD-jem nismo sposobne njihovega razreševanja. Sama menim, da so čustvena inteligenca, komuniciranje v odnosih in osebnostne značilnosti ključne pri razreševanju konfliktov.

Pisanje diplomske naloge je bil dolgotrajen proces, skozi katerega sem spoznavala načine komuniciranja in razreševanja konfliktnih situacij. Hkrati sem s pomočjo samorefleksije prišla do številnih spoznanj o lastnem razreševanju konfliktov. Upam, da bo diplomska naloga vzpodbudila razmišljanje o bralčevih strategijah razreševanja konfliktov, ne glede na to ali slednji imajo ADHD ali ne. Obenem si želim, da bi bila moja raziskava kot opomnik o širjenju ozaveščenosti med odraslimi osebami z ADHD-jem pri nas. Menim, da je omenjena populacija pri nas marsikdaj spregledana.

Namen opravljene raziskave je bil spoznati, kako odrasle osebe z ADHD-jem razrešujejo konfliktne situacije. Rezultati raziskave so lahko v pomoč odraslim osebami z ADHD-jem, njihovim bližnjim, pa tudi raznim strokovnim delavcem s področja socialnega varstva.

Večina literature v diplomski nalogi temelji na psiholoških in medicinskih pristopih, zato jezik socialnega dela ni zastopan v tolikšni meri, kot bi si želela.

Kazalo vsebine

| | |
|--|-----------|
| 1. Teoretični uvod | 1 |
| 1.1. Opredelevitev motnje pozornosti | 1 |
| 1.2. ADHD v odrasli dobi | 1 |
| 1.2.1. Simptomi in izražanje ADHD-ja | 3 |
| 1.2.1.1. Pozornost | 3 |
| 1.2.1.2. Hiperaktivnost | 4 |
| 1.2.1.3. Impulzivnost | 4 |
| 1.2.1.4. Izvršilne funkcije | 5 |
| 1.2.1.5. Čustvena regulacija pri posameznikih z ADHD-jem | 6 |
| 1.2.2. Dobro plati ADHD-ja | 7 |
| 1.2.3. ADHD in socialne spretnosti | 9 |
| 1.2.4. ADHD in odnosi | 9 |
| 1.2.4.1. Prijateljstvo | 9 |
| 1.2.4.2. Partnerstvo in zakonska zveza | 10 |
| 1.2.5. ADHD in socialno delo | 11 |
| 1.3. Medosebni konflikti | 13 |
| 1.3.1. Komunikacija | 13 |
| 1.3.2. Konflikt | 14 |
| 1.3.3. Vrste konfliktov | 14 |
| 1.3.4. Vpliv konfliktov na odnose | 16 |
| 1.3.4.1. Pozitivne posledice reševanja konfliktov v medosebnih odnosih | 16 |
| 1.3.4.2. Negativne posledice nerešenih konfliktov v medosebnih odnosih | 17 |
| 1.3.5. Stili reševanja medosebnih konfliktov | 17 |
| 2. Opis problema | 20 |
| 2.1. Raziskovalna vprašanja | 21 |
| 3. Metodologija | 22 |
| 3.1. Vrste raziskave | 22 |
| 3.2. Teme raziskovanja | 22 |
| 3.3. Merski instrument | 22 |
| 3.4. Populacija in vzorec | 23 |
| 3.5. Metoda zbiranja podatkov | 23 |
| 3.6. Obdelava in analiza podatkov | 24 |
| 4. Rezultati | 25 |
| 4.1. Komunikacija oseb z ADHD-jem v odnosih | 25 |
| 4.2. Odziv oseb z ADHD-jem na konflikte | 28 |
| 4.3. Razreševanje konfliktnih situacij | 29 |
| 4.4. Razpleti konfliktnih situacij | 32 |
| 5. Razprava | 35 |
| 5.1. Kritično ovrednotenje metodologije | 38 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 6. Sklepi..... | 39 |
| 7. Predlogi | 40 |
| 8. Viri in literatura | 41 |
| 9. Priloge | 47 |
| 9.1. Vodilo za intervju..... | 47 |
| 9.2. Intervjuji | 48 |
| 9.3. Odprto kodiranje..... | 63 |

Kazalo preglednic

| | |
|--|----|
| Razpredelnica 3.1: Osnovne značilnosti enot vzorca | 23 |
|--|----|

1. Teoretični uvod

1.1. Opredelitev motnje pozornosti

Za motnjo pozornosti poznamo pri nas in po svetu več poimenovanj, ki so se skozi leta in z razvojem tega področja spreminjala. Danes jo pri nas poimenujemo z različnimi, med seboj enakovrednimi strokovnimi izrazi, kot so: motnja pozornosti in hiperaktivnosti, motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo ali brez nje ter hiperkinetična motnja (Strong in Flanagan, 2012). Ker je prisotna pri ljudeh po vsem svetu, se je tudi pri nas najbolj uveljavila mednarodna kratica ADHD ali AD/HD, ki je izpeljana iz angleščine in pomeni Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, to poimenovanje pa bom v nalogi uporabljala tudi sama (Rotvejn Pajič, 2011).

Ameriška psihiatrična zveza (izvorno: American psychiatric association) ADHD opisuje kot najpogostejšo nevrorazvojno motnjo, ki prizadene otroke, a se pogosto nadaljuje v odraslost. Zaznamujejo jo predvsem težave s pozornostjo, hiperaktivnostjo in impulzivnostjo, ki se lahko med posamezniki razlikujejo (simptome bom podrobneje opisala v kasnejših poglavjih). Zgoraj omenjene težave pomembno vplivajo na posameznikovo vsakodnevno delovanje in kakovost življenja, vključno s poklicnimi in akademskimi dosežki ter medosebnimi odnosi. Pomembno je, da se ADHD prepozna in diagnosticira pravočasno, saj ustrezno zdravljenje in podpora posamezniku znatno izboljšata kakovost življenja. S primernimi pristopi in strategijami lahko posamezniki z ADHD-jem dosežejo svoj polni potencial in razvijajo svoje moči, s čimer lahko izboljšajo svoje vsakodnevno delovanje in zadovoljstvo v življenju nasploh.

Med prebiranjem literature sem ugotovila, da večina literature temelji na medicinskem in psihološkem pristopu. Raziskovanje doživljanja ADHD-ja, ki je pomembno za socialno delo, pa je veliko bolj okrnjeno. Zaradi teh razlogov večino literature v svoji nalogi črpam iz medicinskega in psihološkega pristopa, temu primerna je tudi uporaba jezika.

1.2. ADHD v odrasli dobi

ADHD velja za dokaj dobro raziskanega med otroki, medtem ko gre v odraslosti še zmeraj za pomanjkanje študij in informacij. Barkley, Murphy in Fischer (2010) sicer pišejo, da segajo članki o ADHD-ju v odrasli dobi vse do 60. let prejšnjega stoletja. Takrat je marsikdo mislil,

da znaki, ki kažejo na pojav ADHD-ja, do pubertete izzvenijo. Ross in Ross (1976) sta že v letu 1976 prišla do dokazov, da znaki ADHD-ja ne izzvenijo, ampak se prenesejo v puberteto in nato v odraslo dobo. Kljub temu so širša publika in strokovnjaki potrdili legitimnost ADHD-ja v odrasli dobi šele v 90. letih prejšnjega stoletja. Barkley (2018) piše, da je ADHD v odrasli dobi danes precej bolje sprejet, ob tem pa meni, da se bo sprejemanje nadaljevalo in najverjetneje povečalo v desetletjih pred nami.

Barkley (2018) govori o študijah, ki so dokazale, da se ADHD iz otroštva v puberteto prenese v 70 % primerov, v odraslost pa v približno 66 % primerov. Tudi Rotvejn Pajič (2011 in 2002) piše o tem, da so pri otrocih z ADHD-jem v obdobju odraščanja in prehodu v odraslost možni trije izidi, pri čemer vsak izmed njih predstavlja približno tretjino otrok:

- Pri prvi skupini otrok znaki do pubertete postopno izzvenijo. Tako pri tej skupini v mladostništvu in v odrasli dobi ni opaziti velikih odstopanj od nevrotipčnih. V veliko primerih so v življenju uspešni.
- Pri drugi skupini otrok ti doživljajo številne stiske. Značilni sta agresivnost in odklonilne oblike vedenja. To se v odraslosti lahko kaže kot izpostavljenost ekstremnim situacijam, kot so na primer zapletanje v konflikte, pogosto menjanje partnerjev, zaposlitve in prebivališča, nagnjenost k tveganju in nevarnih situacijam.
- Pri tretji skupini otrok pride do blagega izboljšanja, vendar se znaki in stiske v manjši obliki prenesejo v odraslo dobo. Z znaki in izzivi, ki jih prinaša ADHD, se naučijo živeti, kar pomeni, da se z njimi bolj ali manj uspešno soočajo. V življenju so lahko uspešni, za to pa pogosto potrebujejo razgibanost.

Pojavnost ADHD-ja v odrasli dobi se lahko razlikuje med državami in kulturami. Pravzaprav v številnih državah še zmeraj ostaja neprepoznan, napačno diagnosticiran in nezdravljen. Še zmeraj je opazna razlika med zahodnimi in vzhodnimi državami, pri slednjih je tudi odstotek pojavnosti, zaradi zgoraj naštetih razlogov, nižji (Bathiche, 2007). Odstotki pojavnosti ADHD-ja pri odraslih nekoliko variirajo, tako je v DSM-V ta odstotek ocenjen med 2,5 % in 4,4 % populacije. Medtem ko Song in sodelavci (2021) pravijo, da so najnovejši podatki na globalni ravni o pojavnosti simptomatskega ADHD pri odraslih 6,76 %, kar pomeni 366,33 milijona odraslih v letu 2020 po vsem svetu. Študije kažejo, da je ADHD pri odraslih še zmeraj premalo prepoznan in tretiran v primerjavi z drugimi motnjami duševnega zdravja med odraslo populacijo (Manos, 2010).

Prav tako imajo odrasli, ki imajo ADHD, povečano komorbidnost z depresijo, anksioznostjo, zlorabo prepovedanih substanc in antisocialno osebnostno motnjo (American Psychological Association, 2013). Kooji (2013) je ocenil, da ima 75 % odraslih z ADHD eno

pridruženo motnjo, 33 % pa dve ali več. Če zaokrožimo vse statistične podatke, ugotovimo, da imajo na splošno odrasli z ADHD povečano tveganje za nižjo kakovost življenja. Seveda pa ne gre za pravilo, kajti raziskave kažejo, da imajo tudi številni odrasli z ADHD-jem kvalitetno življenje.

1.2.1. Simptomi in izražanje ADHD-ja

Za eno izmed značilnosti ADHD-ja velja, da se lahko kaže na različne načine. Na izražanje vplivata predvsem tip ADHD-ja in tudi vrste prevladujočih težav. Kljub raznolikosti izražanja poznamo tri osnovna področja, ki jim pravimo primarni simptomi. Bertin (2011) pravi, da predstavljajo »vrh ledene gore pri ADHD«, in sicer gre za hiperaktivnost, impulzivnost in pomanjkljivo pozornost. Pod tako imenovanim vrhom ledene gore se lahko osebe z ADHD-jem spopadajo z ostalimi stvarmi, ki so povezane predvsem s pomanjkanjem izvršilnih funkcij, ki jih bom podrobneje še predstavila. Mednje spadajo predvsem čustvene, organizacijske in motivacijske težave, tudi slabše upravljanje s časom, samonadzorom ipd. (Bertin, 2011).

Osebe z ADHD-jem kažejo izražanje že zgodaj v razvoju, in sicer do takšne mere, ki sodi med pretirano oz. neprimerno za določeno starostno skupino ali stopnjo razvoja (Barkley, 2018).

Barkley (2018) poudarja, da je pomembno, da med seboj razlikujemo izraza »simptom« in »zmanjšane sposobnosti posameznika«. Simptomi se nanašajo na posameznikova vedenja, čustvovanje in kognicijo, zmanjšane sposobnosti posameznika pa so njihova posledica.

V nadaljevanju bom nekoliko podrobneje opisala tri primarne simptome.

1.2.1.1. Pozornost

Pozornost je osnovna kognitivna sposobnost, ki je potrebna pri kognitivnih procesih, kot so mišljenje, učenje, pomnjenje idr. (Rotvejn Pajič, 2011). Ena izmed značilnosti je ta, da se lahko posameznik enkrat osredotoči na določeno stvar, drugič pa ne. Torej gre lahko pri ADHD-ju za nihanje in spremenljivo naravo pozornosti (Strong in Flanagan, 2011).

Raziskave kažejo, da odrasli z ADHD-jem doživljajo veliko enakih težav s pozornostjo, kot so vidni tudi pri otrocih, ki se spopadajo z enako situacijo. Barkley in sodelavci (2008, povz. po Barkley, 2018) so v raziskavi vključili osebe z ADHD-jem, njihove starše in partnerje, ki so potrdili, da gre za veliko podobnosti pomanjkanja pozornosti pri obeh starostnih skupinah. Izpostavili so predvsem »sanjarjenje«, »težave z dokončanjem nalog v določenem časovnem

okvirju«, »hitro preusmeritev pozornosti z eni stvari na drugo« in »težave s koncentracijo«. APA (2013) poroča, da se nepozornost kaže tudi pri organizaciji, sledenju dolgim pogovorom ali končanju nalog, ki zahtevajo dolgoročno koncentracijo. Reimer in sodelavci (2010, povz. po Barkley, 2018) v študiji raziskujejo, kako se nepozornost kaže v vsakdanjem življenju odraslih z ADHD-jem. Kot primer navajajo vožnjo avtomobila, kjer poročajo o več »padcih« pozornosti med vožnjo, še posebej v pogojih, ko je prisotnih več motečih dejavnikov.

Rotvejn Pajič (2011) piše o pomanjkljivi in odvrnljivi pozornosti. Pri prvi, pomanjkljivi, gre za težjo osredotočenost na določeno stvar in velja, da je v samem jedru ADHD-ja. Pri tem se posamezniki težko nadzorujejo oz. regulirajo, kdaj in kako se bodo osredotočili na posamezno nalogo. Pri odvrnljivi pozornosti pa gre predvsem za dražljaje iz okolja, ki posameznike z ADHD-jem dosti hitreje pritegnejo kot nevrotipične osebe. V veliko primerih se zgodi, da posameznikom z ADHD-jem dosti hitreje odvrnejo pozornost, kar vpliva, da težje ostanejo osredotočeni na stvar, ki so jo počeli do tistega trenutka oz. težje ostanejo osredotočeni na eno samo stvar. Prav tako tudi Boonstra s sodelavci (2005) in Hoza s sodelavci (2001) (povz. po Barkley, 2018) poročajo o pomanjkljivi pozornosti, ki je še posebej oškodovana, kadar gre za ponavljajoče se in same po sebi nestimulativne naloge.

1.2.1.2. Hiperaktivnost

Hiperaktivnost je nemirnost telesa oz. misli, kar osebe z ADHD-jem težko nadzirajo, saj se jih v veliki večini ne zavedajo. Pri tem gre za nezmožnost nadzora lastnega gibanja oz. nadzorovanja misli. Hiperaktivnost in impulzivnost sta med seboj tesno povezani, a v nekoliko manjši meri, kot je to značilno za otroke (Rotvejn Pajič, 2011). Barkley (2011a) in Kooij s sodelavci (2005) poročajo, da je lahko hiperaktivnost pri odraslih, za razliko od otrok, samostojen simptom, ki pa v odrasli dobi ni tako pomembna in hkrati izrazita kot impulzivnost. Barkley (2018) piše o tem, da so simptomi hiperaktivnosti in nemirnosti prisotni tudi pri odraslih, a da telesna nemirnost postaja z leti vse manj izrazita. Ta se lahko izrazi v obliki notranjega nemira, ki navzven ni tako viden. Kaže se v obliki tapkanja z rokami, nogami, mencanjem, skozi prekomerno govorjenje in prehajanje med temami.

1.2.1.3. Impulzivnost

Impulzivnost velja za hitro in nepremišljeno odzivanje brez razmisleka o morebitnih posledicah dejanj. Hiter in nepremišljen odziv je pogost pri osebah z ADHD-jem, saj se

velikokrat zgodi, da le s težavo nadzorujejo lastno vedenje. Za posameznike z ADHD-jem je značilno, da pogosto izberejo naloge, ki zahtevajo manj truda za doseg ciljev in po katerih so kmalu za tem tudi nagrajeni (Rotvejn Pajič, 2011). Prav tako imajo posamezniki vseh starosti nemalokrat težave s čakanjem in nestrpnostjo. Težave s kontroliranjem odzivov se med drugim kažejo kot zaletavost v besedah oz. dejanjih, prekinjanje v pogovorih, izustenje besed brez predhodnega premisleka, površno sledenje pravil, ki se odražajo v tako imenovanih impulzivnih napakah ipd. Hiperaktivno-impulzivno vedenje velja specifično za ADHD, bolj kot težave s pozornostjo, kar pripomore k lažjem razlikovanju posameznikov od nevrotičnih oseb (Barkley, 2018).

1.2.1.4. Izvršilne funkcije

Izvršilne funkcije so ključne za uspešno opravljanje vsakodnevnih nalog. Vplivajo na motiviranost, sposobnost načrtovanja, organizacijo časa, iniciacijo nalog in njihovo pravočasno dokončanje, samonadzor, preklapljanje z ene na drugo nalogo idr. Vsakomur se kdaj zgodi, da njegove izvršilne funkcije določeno obdobje slabše delujejo, vendar imajo posamezniki z ADHD-jem več težav pri razvoju in uporabi izvršilnih funkcij kot večina ostalih posameznikov iste starosti oz. razvojne stopnje. Slabše delovanje izvršilnih funkcij pogosto prispeva k neuspehom pri doseganju osebnih, akademskih in poklicnih ciljev (Barkley, 2018).

Čeprav izvršilne funkcije niso uvrščene kot simptom ADHD-ja v DSM-V ali v prejšnjih izdajah, jih mnogi uvrščajo med karakteristike ADHD-ja tako pri otrocih kot tudi pri odraslih (Barkley & Murphy, 2011; Barkley, Murphy & Fischer, 2008; Brown, 2013). Izvršilne funkcije so tiste, ki ne delujejo na zavedni ravni. Slabše delovanje izvršilnih funkcij pri posameznikih z ADHD-jem je gensko pogojeno. Nihanje delovanja izvršilnih funkcij je značilno pri opravljanju nalog posameznikov z ADHD-jem, in sicer njihovo boljše delovanje pri nalogah, ki zanimajo posameznika, in upad teh pri nestimulativnih nalogah (Brown, 2013).

Brown (2013) v svojem modelu opisuje šest ločenih skupin izvršilnih funkcij, ki nenehno delujejo skupaj, da pomagajo posameznikom pri obvladovanju vsakdanjih nalog. Brownov model izvršilnih funkcij tako obsega:

- *aktivacijo*

Zajema organiziranje nalog in gradiva, ocenjevanje časa za izvršitev naloge, določanje prioritet pri nalogi in začetek dela. Posamezniki z ADHD-jem imajo pogosto težave s prekomernim odlašanjem pred začetkom izvrševanja naloge, čeprav je zanje pomembna.

Odlaganje poteka toliko časa, dokler ne zaznajo, da je naloga res nujna, čemur bodo sledile tudi negativne posledice.

- *fokus*

Vključuje osredotočenje oz. fokus, ohranjanje osredotočenosti in usmerjanje pozornosti na določeno nalogo. Posamezniki z ADHD-jem imajo težave pri ohranjanju pozornosti, saj jih pogosto zmotijo distrakcije iz okolja ali pa misli znotraj njih.

- *napor*

Zajema uravnavanje budnosti, ohranjanje truda na določeni nalogi in hitrost njene obdelave. Posamezniki z ADHD-jem so uspešni pri opravljanju kratkoročnih projektov, medtem ko pri dolgoročnih težje vztrajajo, k čemur sodi tudi upad uspešnosti. Naloge težje opravijo v določenem roku, pogosto imajo tudi kronične težave z uravnavanjem spanja in budnosti.

- *čustva*

Sem spada uravnavanje čustev in obvladovanje frustracij. Posamezniki z ADHD-jem imajo pogosto kronične težave pri obvladovanju jeze, skrbi, razočaranja, želj in ostalih čustev. Čustva le s težavo potisnejo v ozadje svojih misli, saj prevzamejo njihovo razmišljanje, kar otežuje, da se posvetijo nalogam, ki jih morajo narediti.

- *spomin*

Zajema predvsem delovni spomin in priklic informacij iz te vrste spomina. Posamezniki z ADHD-jem imajo zelo dober dolgoročni spomin, medtem ko imajo številne težave s kratkoročnim, kot na primer, da se ne spomnijo, kam so pravkar kaj dali, da se ne spomnijo besed, ki jih želijo povedati v določenem trenutku ali pa kaj je v tem trenutku rekel nekdo drug. Prav tako poročajo o težavah s priklicem naučenih informacij, kadar jih potrebujejo.

- *ravnanje*

Sem spada opazovanje in uravnavanje lastnega delovanja. Posamezniki z ADHD-jem imajo težave z uravnavanjem lastnih dejanj, kar se kaže kot impulzivnost pri njihovem mišljenju in sklepanju zaključkov. Prav tako jim je lahko težje spremljati okolico, v kateri komunicirajo, kot na primer, da težje opazijo, kadar so njihovi sogovorniki užaljeni zaradi njihovih besed.

1.2.1.5. Čustvena regulacija pri posameznikih z ADHD-jem

(Barkley, Murphy & Fischer, 2008; Skirrow & Asherson, 2013; Skirrow in sodelavci, 2014) ugotavljajo, da približno 70 % odraslih z ADHD-jem poroča o težavah pri regulaciji čustev. Prav tako o čustveni disregulaciji poročajo posamezniki z ADHD-jem, ki hkrati nimajo nobene

izmed komorbidnih motenj. Te ugotovitve nakazujejo, da bi lahko bile težave pri regulaciji čustev navedene med osnovno simptomatiko ADHD-ja, čeprav ta zaenkrat še ni del DSM-V.

Regulacija čustev vključuje vse procese, ki so povezani s čustvi, njihovim doživljanjem, intenzivnostjo in izražanjem. Posamezniki, ki se spopadajo z izzivi pri čustveni regulaciji, poročajo o večji čustveni reaktivnosti, o težjem obvladovanju jeze, povečanem nihanju razpoloženja in občutenju intenzivnejših čustev. Prav tako gre za pogostost čustvene labilnosti, ki velja za hitro menjavanje različnih čustvenih stanj in doživljanje močnih čustvenih izbruhov. Poleg tega se spopadajo s težjim prilagajanjem novim situacijam in okoljem ter težjim obvladovanjem stresa. Regulacija čustev se odraža v vsakodnevem delovanju in kakovosti življenja nasploh. Posledično vpliva na medosebne odnose in akademsko ter poklicno uspešnost (Beheshti, Chavanon in Christiansen, 2020).

Določeni modeli in strategije so v pomoč pri reguliranju čustev. Eden izmed teh je Grossov model, ki velja za najbolj uveljavljenega na področju čustvene regulacije. Poenostavljenega bom opisala v naslednjih petih korakih:

- *Korak 1 oz. izbira situacije:* vključuje čustveno situacijo. Tukaj gre predvsem za posameznikovo nezmožnost predvidevanja, v katerih situacijah bodo občutili močna čustva in zanje potrebovali regulacijo.
- *Korak 2 oz. spreminjanje situacije:* vključuje spreminjanje situacije, ko se posameznik že znajde v čustveno zahtevni situaciji.
- *Korak 3 oz. preusmerjanje pozornosti:* vključuje preusmerjanje pozornosti stran od čustvene situacije.
- *Korak 4 oz. kognitivna sprememba:* vključuje interpretacijo situacije na način, da bi prišlo do zmanjšanja močnih čustev.
- *Korak 5 oz. zatiranje:* vključuje prikrivanje čustev drugim. (Gross, 2001, povz. po Thorell, Thilling in Sjowall, 2020).

1.2.2. Dobre plati ADHD-ja

Ko je govora o motnjah pozornosti, pogosto slišimo, da imajo takšni posamezniki številne primanjkljaje, učne in čustvene težave ter burne odnose. Premalokrat pa se govori o njihovih dobrih platih, močeh in talentih. ADHD ima tako poleg vseh izzivov, ki jih prinaša, tudi veliko pozitivnih plati. Strong in Flanagan (2011) pravita: »Način delovanja možganov pri ljudeh z ADHD ima lahko za posledico nekatere sposobnosti, ki pomenijo prednost.« Te sposobnosti se

od posameznika do posameznika seveda razlikujejo, najbolj prepoznavne pa bom zajela v nadaljevanju poglavja.

- *Ustvarjalnost*: je pogosta lastnost oseb z ADHD-jem. K temu prispeva, da osebam z ADHD-jem po glavi šviga veliko misli, ki vodijo do številnih idej. Prav tako so se osebe z ADHD-jem pogosto primorane prilagajati vsakdanjim življenjskih situacijam, kar prispeva k drugačnemu pogledu na življenje in posledično k iznajdljivim in izvirnim rešitvam (Strong in Flanagan, 2011).
- *Hiperfokus*: velja za stanje povečane, intenzivne osredotočenosti kateregakoli trajanja in vključuje občutek brezčasnosti, ignoriranje osebnih potreb, težave pri prenehanju z nalogami in preklapljanju na nove naloge ter občutke popolne zatopljenosti na posamezno nalogo. Kaže se lahko pri gledanju televizije, igranju videoiger, preživetem času na družbenih omrežjih in ostalih digitalnih napravah, pa tudi zatopljenosti v določene naloge na akademskih in službenih področjih (Hupfeld, Abagis in Shah, 2018).
- *Prilagodljivost in rezilientnost*: posamezniki z ADHD-jem so pogosto zelo prilagodljivi, kar v veliko primerih prepreči, da bi se odkril že v zgodnjih letih. Z iznajdljivostjo lahko posamezniki zamaskirajo oz. prikrijejo številne negotovosti, povezane z ADHD-jem, to znajo prenesti tudi na druga področja v življenju. Posamezniki z motnjo so skozi leta doživeli številna razočaranja, neuspehe, ki so jih naučili prilagajanja novim strategijam, iskanja rešitev kompleksnim težavam in pripomogli k utrditvi samih sebe.
- *Intuitivnost in sočutje do drugih*: za posameznike z ADHD-jem je značilno, da sveta ne zaznavajo na običajne načine z linearnim oz. logičnim načinom razmišljanja, ampak lažje kot drugi sprejmejo v zavest drobna znamenja, s kakršnimi sicer vsi nezavedno zaznavamo svet okoli nas. Intuitivnost nemalokrat sovpada z empatičnostjo in sočutjem do drugih ljudi. Posamezniki z ADHD-jem pogosto z veseljem priskočijo na pomoč tistim, ko to potrebujejo.
- *Pripravljeni tvegati oz. drznost*: je pogosta značilnost oseb z ADHD-jem. Poleg poškodb in težav z zakonom lahko pripravljenost na tveganja pripelje do izvedbe številnih zamisli, kot so na primer ustanovitev podjetja, spopadanje se s težavnimi projekti ipd. Tako so lahko takšni posamezniki uspešni pri projektih, ki si jih drugi ne upajo niti poskusiti (Strong in Flanagan, 2011).

1.2.3. ADHD in socialne spretnosti

Posamezniki z ADHD-jem so bolj nagnjeni k težavam pri razvoju zdravih socialnih veščin, od obdobja otroštva in vse do odraslosti, zlasti, če so pozno diagnosticirani ali pa sploh niso. V družbenih okoljih se posamezniki z ADHD-jem pogosto srečujejo s številnimi izzivi, kot so težje prepoznavanje obrazne mimike, telesne govornice, tona glasu in določenih ostalih vedenj. Tudi sami posamezniki z ADHD-jem poročajo, da se pogosto dogaja, da prekinjajo druge oz. govorijo čez njih, skačejo s teme na temo, prevladujejo v pogovoru ipd. Takšno vedenje povezujejo predvsem z impulzivnostjo in s težavami na področju kratkoročnega spomina. Zgoraj naštetim vedenjem dodamo še težave s samoregulacijo čustev in dobimo skupek vedenj, ki pripomorejo, da imajo ti posamezniki težave pri sklepanju in ohranjanju odnosov.

Čeprav težave na socialnem področju niso del diagnostičnega kriterija po DSM-V, se številni posamezniki z ADHD-jem soočajo s težavami v odnosih. Številne raziskave kažejo, da ADHD napoveduje nekoliko slabše socialno delovanje v prijateljskih in romantičnih odnosih (Ben-Naim idr., 2017; Bodalski idr., 2019; Bruner idr., 2015).

1.2.4. ADHD in odnosi

1.2.4.1. Prijateljstvo

Prijateljstvo velja za stanje trajne naklonjenosti, spoštovanja, intimnosti in zaupanja med dvema oseba in je tako eno izmed pomembnejših razmerij v naših življenjih (APA, 2012). Eno izmed pomembnih vidikov prijateljstva je oblikovanje oz. s kom se posameznik odloči biti prijatelj. Prvi vtis je pogosto pomemben dejavnik prihodnjega stika. Prav tako se ponavadi družimo z drugimi, ki izgledajo kot mi, v smislu rase, spola, starosti in družbenega razreda, in tudi s tistimi, za katere menimo, da mislijo in delujejo kot mi (McKee, 2014). McKee (2014) piše o tem, da je med odraslimi na področju ADHD-ja še zmeraj prisotna določena mera stigme. Tako tudi Chew, Jensen & Rosen (2009) v svoji raziskavi med študenti poročajo, da so bili posamezniki z ADHD-jem opisani z več negativnimi pridevniki kot posamezniki brez, prav tako je raziskava nakazala, da bi manj verjetno želeli sodelovati v skupinskem projektu s takšnimi posamezniki, jih bolje spoznali in z njimi postali prijatelji v primerjavi s posamezniki, ki ADHD-ja nimajo.

Raziskave na področju posameznikov z ADHD-jem in prijateljstev kažejo, da so posamezniki z ADHD-jem prav tako spretni pri navezovanju socialnih stikov in razkrivanju

osebnih zadev kot vrstniki brez ADHD-ja (Shaw-Zirt idr., 2005). Po drugi strani pa obvladovanje konfliktov zahteva določeno stopnjo umirjenosti in potrpežljivosti, o čemer Kern in sodelavci (1999) poročajo, da so posamezniki z ADHD-jem v stresnih situacijah bolj konfliktni in agresivni. Rezultati raziskav v povezavi ADHD-ja s prijateljstvi so nekoliko različni, tako Rabiner in sodelavci (2008) poročajo, da se zadovoljstvo s prijateljstvi in družabnim življenjem med študenti, ki imajo ADHD, in tistimi, ki ga nimajo, ni razlikovalo. Tudi Canu in Carlson (2007, povz. po McKee, 2014) poročata o enakih rezultatih, ko gre za podporo prijateljev, med tistimi z ADHD-jem in tistimi brez. Na drugi strani pa Meaux in sodelavci (2009) pravijo, da značilnosti ADHD-ja lahko predstavljajo izzive v odnosih z drugimi, o čemer poročajo sodelujoče, ki pravijo, da se pri interakciji z drugimi soočajo s številnimi izzivi. Shaw-Zirt in sodelavci (2005) poročajo, da posamezniki z občutnejšimi simptomi menijo, da so v primerjavi z vrstniki z blažjimi simptomi manj kompetentni pri zagotavljanju čustvene podpore in obvladovanju medosebnih konfliktov. Na podlagi prebranega menim, da je prišlo do različnih rezultatov raziskav zaradi različnosti v izraženosti simptomatike posameznikov.

1.2.4.2. Partnerstvo in zakonska zveza

Za mnoge romantična razmerja izpolnjujejo naše potrebe po človeški povezanosti, tako v fizičnem kot tudi v čustvenem smislu. Biti v romantičnih razmerjih bi naj imelo številne prednosti, med drugim tudi zniževanje ravni stresa, dajo nam večji občutek dobrega počutja, namena, podaljševala naj bi tudi našo življenjsko dobo (Wymbs idr., 2021).

Kadar govorimo o zmenkih in ADHD-ju, Canu in Carlson (2003) poročata, da imajo mlajši moški s pretežno nepozornim tipom prvega stalnega partnerja za zmenke kasneje kot posamezniki s kombiniranim in hiperaktivno-impulzivnim tipom, ki imajo prve izkušnje z zmenki podobne starosti kot posamezniki brez ADHD-ja. Ben-Naim in sodelavci (2017) poročajo o nižji stopnji intimnosti v odnosih, kar lahko razloži rezultate Brunerja s sodelavci (2015) in nižjega zadovoljstva v romantičnih odnosih pri študentih, kjer ima eden izmed partnerjev ADHD. Prav tako so v študiji, s komunikacijo v romantičnih razmerjih v ospredju, prišli do ugotovitev, da naj bi pari, kjer ima eden izmed posameznikov ADHD, poročali o večji meri nezadovoljstva v odnosih in več negativnega vedenja med razreševanjem konfliktov kot pri parih, kjer nihče izmed partnerjev nima ADHD.

Študija Barkleya in sodelavcev (2008) je pokazala, da so sodelujoči posamezniki z ADHD-jem pogosteje samski in neporočeni kot sodelujoči nevrotični posamezniki. Michielsen in

sodelavci (2012) poročajo, da so starejši odrasli z ADHD-jem (60–94 let) bolj verjetno ločeni ali nikoli poročeni, da imajo v družbenih mrežah manj družinskih članov in da doživljajo čustveno osamljenost. Eakin in sodelavci (2004) so poročali, da je 96 % zakoncev, pri katerih ima njihov partner ADHD, menilo, da simptomi njihovega partnerja motijo njihovo delovanje na enem ali več področjih (npr. splošna organizacija gospodinjstva/upravljanje časa, vzgoja otrok in/ali komunikacija). Prav tako jih je 92 % poročalo, da na nek način kompenzirajo težave svojega partnerja. Te ugotovitve so natančneje razložile podatke Robina in Paysona (2002), katerih raziskava odraslih romantičnih partnerjev z ADHD je razkrila, da partnerji identificirajo specifično vedenje, ki je skladno s simptomi nepozornosti (npr. ne spomnijo se, kaj so jim partnerji povedali) in hiperaktivnosti-impulzivnosti (npr. delanje stvari brez predhodnega razmisleka), ki sprožajo razdor v njihovih odnosih. Poročanje o nezadovoljstvu v odnosih s partnerji z ADHD-jem vodi do številnih, vendar ne vseh, raziskav, ki poročajo, da govorimo pri takšnih parih pogosteje o razvezah (Biederman idr., 1993, 2006; Kessler idr., 2006).

1.2.5. ADHD in socialno delo

Hjern in sodelavci (2010) pravijo, da ima velik delež otrok iz družin, ki prejemajo socialno podporo oz. ki so kako drugače vključeni v institucije socialnega varstva, diagnozo ADHD. Podobno je tudi pri odraslih, saj se jih vedno več zateka po pomoč k raznim institucijam, kjer se prakticira socialno delo. Tako se v institucijah socialnega varstva povečuje število odraslih uporabnikov z ADHD-jem, hkrati se pojavljajo razna vprašanja in izzivi, povezani s tematiko ADHD-ja znotraj prostora socialnega dela. Ob prebiranju literature sem naletela na pomanjkanje takšne, ki povezuje socialno delo z ADHD-jem v odraslosti. Tako tudi socialnim delavcem manjka podatkov, podkrepljenih s študijami. Vse to se odraža na številnih negativnih izkušnjah posameznikov z ADHD, ki se srečujejo s sistemom socialnega varstva (Lundemark Andersen, 2016).

Hawthorne (2010) razpravlja o tem, kako se diagnoza ADHD pogosto povezuje z nasiljem, kriminalom, odvisnostjo in negativnim vedenjem. Posledica tega so različne oblike nestrpnosti ali/in izključevanja, kar ima številne negativne posledice za posameznike z ADHD-jem. Hannas (2010) izpostavlja, da se odrasle osebe z ADHD-jem velikokrat predstavlja kot otroke oz. »žrtve«. Poleg tega socialne intervencije znotraj socialnovarstvenih institucij pogosto temeljijo na medicinski diagnozi ali pa poudarjajo posameznikova odstopanja od »normalnosti«, kar lahko zelo negativno vpliva na posameznikovo samospoštovanje in samopodobo. Ravno takšne situacije kažejo na potrebo po razvoju pristopa, ki bo posameznike v sistem socialnega varstva

in hkrati v družbo vključeval in ne nasprotno. Za enega izmed takšnih konceptov v socialnem delu velja koncept perspektive moči, avtorja Saleebeya. Ta v ospredje postavlja uporabnikove vire in moči. Koncept sicer priznava težave, s katerimi se srečujejo uporabniki, a jih nikoli ne omejuje na njihove primanjkljaje, disfunkcije in ovire. Na izzive poskuša gledati kot na priložnosti za spremembe. Tako bi moral odnos pomoči temeljiti na sodelovanju in empatiji, da bi uporabnike opolnomočil, ne pa jim moči odvzema, kar se pogosto zgodi pri obravnavanju uporabnika na podlagi medicinske diagnoze (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2019).

Lundermark Andersen (2016) govori o »klientizaciji« kot o procesu, v katerem se uporabniki z ADHD-jem srečujejo s socialnovarstvenimi ustanovami. V okviru tega procesa se uporabnikovi problemi prevedejo v sistemski jezik, uporabniške zgodbe pa se opredelijo z diagnozami in konteksti, ki uporabnike razvrstijo, da se prilagajajo kategorijam, znotraj ureditev in postopkov, ki so na voljo v sistemu socialnega varstva. Avtorica pravi, da je treba razvijati strategije za premagovanje klientizacije kot skupno odgovornost v socialnem delu. Meni, da se bo treba posvetiti temam, kot so razumevanje posameznikovih izzivov, brez da se ti pretvorijo v sisteme in kategorije, za katere je potrebna medicinska diagnoza, ki je trenutno še zmeraj pogoj za dostop storitev znotraj sistemov socialnega varstva. Izpostavlja, da so uporabniške perspektive tiste, ki morajo biti kot izhodišče za razvoj učinkovitih strategij za krepitev moči sodelovanja v socialnem delu. Na tej točki avtorica predstavlja koncept sposobnosti, ki izhaja iz ocene posameznikovih virov iz perspektive moči po Saleebeyu. V okviru omenjenega koncepta je uporabnik tisti, ki ima moč, da poleg lastnega pregleda razpoložljivih virov imenuje izzive in opredeli njemu nujne ukrepe, da v sodelovanju s socialnim delavcem pride do dosega lastnih ciljev.

Med zgoraj omenjeni koncept sodi model, sestavljen iz petih komponent sposobnosti, in sicer:

- a) *formalna izobrazba*: izobrazba in delovne izkušnje;
- b) *socialne veščine*: sposobnost sodelovanja z drugimi in empatija;
- c) *časovno povezani izzivi*: strpnost, obvladovanje stresa in organizacija časa;
- d) *samospoznavanje in realistično razumevanje situacij*: sposobnost videnja sebe in drugih kot osebe z močmi in slabostmi;
- e) *potencial za ukrepanje*: predlogi za podporo in storitve, ki jih ponuja socialnovarstveni sistem, tudi predlogi za lastne ukrepe.

Gre za izvirno uporabo modela pri vsakem izmed uporabnikov, ki na podlagi petih komponent poskuša zagotoviti natančnejši pregled med viri, močmi in področji, kjer imajo uporabniki prostor za napredek, namesto kriterijev, ki temeljijo na medicinski definiciji diagnoze. Poudarek je predvsem na sodelovanju med uporabniki – posamezniki z ADHD-jem in socialnimi delavci (Lundermark Andersen, 2016).

1.3. Medosebni konflikti

1.3.1. Komunikacija

»V najširšem pomenu je komunikacija proces izmenjave podatkov in informacij za medsebojno sporazumevanje. Namenjena je vzpostavljanju medsebojnih stikov, pridobivanju znanja, izmenjavi stališč, prenašanju izkušenj in spoznanj, dogovarjanju in sporazumevanju ter oblikovanju medsebojnih razmerij. Pri komunikaciji gre za kakršnokoli verbalno ali neverbalno vedenje, ki ga zazna druga oseba.« (Vrhovec, 2003)

Čačinovič Vogrinčič (1998) pravi, da je komunikacija izmenjava informacij v procesu interakcije, pri čemer je vsaka interakcija tudi komunikacija. Cvetko (2005) definira komunikacijo kot proces izmenjave med najmanj dvema posameznikoma. Pravi, da pri komunikaciji z drugo osebo zaznamo njegov odziv, tako nanj odgovorimo z lastnimi mislimi in čustvi. Nemogoče je, da med seboj ne bi komunicirali, saj komuniciramo z vsemi, s katerimi smo v stiku, naj bo to besedno ali pa le z obrazno mimiko in kretnjami.

Kadar komuniciramo, se učimo, kdo je oseba, s katero smo v interakciji. Komunikacija je tako zelo pomemben dejavnik, ki določa naše odnose z drugimi in s svetom, ki nas obkroža. Nameni medosebne komunikacije so razreševanje problemov in konfliktov, dajanje in dobivanje informacije, ohranjanje stikov z drugimi, vplivanje na druge osebe (Vrhovec, 2003).

V komunikaciji prihaja tudi do motenj oz. šumov. To je lahko vsak element, ki moti proces komunikacije; predhodne izkušnje, predsodki, zvoki iz okolice, neučinkovito izražanje ipd.

Beck (2013) govori o petih kognitivnih načelih, na katera moramo biti pozorni, kajti zaradi njih pride do šumov oz. motenj v komunikaciji:

- opiranje na trenutna lastna razpoloženja lahko vodi, da smo pri dekodiranju vedenj drugih pristranski;
- zanašanje na signale, ki so o informacijah o razpoloženju pogosto dvoumni;
- te poskušamo razvozlati z lastnim kodirnim sistemom, ki ni vedno pravilen;
- nikoli ne moremo poznati misli, čustev, pogledov in razpoloženj drugih oseb;

- naše prepričanje o pravilnosti motivov in pogledov druge osebe ni povezana z dejansko pravilnostjo našega prepričanja.

Zgoraj opisani šumi oz. motnje v komunikaciji pogosto vodijo do konfliktov, ki so zaradi različnih potreb, čustev in dejanj neizogibni v vsakem odnosu (Beck, 2013).

1.3.2. Konflikt

»Konflikt je del življenja, sestavni del človeške realnosti.« (Iršič, 2021) Je del našega obstoja in del naše evolucije. Konflikt sam po sebi ni ne negativen ne pozitiven, ampak je posledica raznolikosti v naših mišljenjih, odnosih, prepričanjih in percepcijah. Konflikt lahko naše odnose izboljša ali pa jih konča (Iršič, 2021). Vsak izmed nas ima vpliv na izid konflikta, ali bo pozitiven ali negativen, ta vpliv pa se kaže v načinu, kako se z njim soočamo (Iršič, 2010).

Različni avtorji različno definirajo konflikt. Tudi strokovne definicije konflikta niso enake. Razlika med definicijami je predvsem v definiranju konflikta kot interakciji (npr. konstruktivno in destruktivno) ali v definiranju konflikta kot stanja (npr. neuskklajenost ciljev) (Iršič, 2021).

Iršič (2004) konflikt opredeljuje kot stanje nasprotujočih si teženj, kjer dva ali več sistemov znotraj tega sistema zaradi križanja interesov ne učinkujejo optimalno. Sama neuskklajenost še ne pomeni konflikt, vse dokler ne ovira delovanje sistema.

Tudi Lamovec (1994) konflikt opredeljuje kot stanje, saj gre po njenem mnenju pri konfliktu za nasprotujoča si mnenja in interese, kjer dejanje posameznika ovira oz. omejuje dejanje drugega. Meni, da konflikt izhaja iz razlik v potrebah in pričakovanjih med dvema ali več osebami ali/in med razkorakom v posameznikovih ciljih in razlikami v načinih njihovega udejanjanja.

Tuja avtorja, Bush in Folger (1994), pravita, da se konflikt pojavlja zaradi realnega ali pa navideznega nestrinjanja med interesi ali/in potrebami posameznikov, ki so v interakciji (Isenhardt in Spangle, 2000).

1.3.3. Vrste konfliktov

Kadar poznamo vrste konfliktov, se z njimi lažje spopadamo in jih tako tudi uspešneje rešujemo. Obstaja več različnih klasifikacij vrst konfliktov, ki jih navajajo različni avtorji. Korošec (2011) pravi, da gre pri vsakem konfliktu za preplet različnih lastnosti, kot so stopnja, odkritost, aktivnost, ozadje, raven konflikta, število vpletenih itn.

Glede na število vpletenih oseb v konflikt delimo konflikte na osebne, skupinske in družbene (Horvat, 1998).

Brajša (1994) deli konflikte v štiri skupine, in sicer na:

- intrapersonalne oz. osebne konflikte,
- interpersonalne oz. medosebne konflikte,
- konflikte znotraj skupin,
- konflikte med skupinami.

Sama se bom v nalogi osredotočila na osebne konflikte, ki jih lahko še podrobneje razdelimo na intrapersonalne oz. konflikte znotraj nas samih in interpersonalne oz. medosebne konflikte, ki jih bom tudi sama podrobneje opisala v naslednjem poglavju.

Lamovec (1991) medosebni konflikt opisuje kot situacijo, v kateri dejanje ene osebe onemogoča, otežuje ali ovira dejanje druge osebe. Konflikt torej nastane, kadar imamo dve med seboj izključujoči si želji. Dodaja, da so konflikti v medosebnih odnosih neizogibni, saj imamo med seboj različna mnenja in interese ter da odsotnost konfliktov v odnosih ne pomeni, da so ti tako kvalitetni, ampak je prej znak apatije, odtujenosti in nezainteresiranosti. Iršič (2004) medosebni konflikt opredeljuje kot stanje, kjer dve ali več oseb v določenem odnosu oz. skupini zaradi neusklajenosti ne funkcionirajo učinkovito. Medtem ko ga D. R. Peterson (povz. po Iršič, 2004) opredeljuje kot medosebni proces, do katerega pride, kadar dejanja ene osebe vplivajo na dejanja druge osebe.

Isenhardt in Spangle (2000) kot najpogostejše vzroke za konflikte navajata:

- *razlike v interpretaciji informacij* (na podlagi interpretacij si ustvarimo različna mnenja o osebah in stvareh, pogosto te interpretacije od osebe do osebe variirajo),
- *interese* (imamo namreč različne interese, ki si med seboj lahko nasprotujejo),
- *postopke* (nočemo sodelovati pri postopku reševanja konfliktov, če vanj ne verjamemo),
- *vrednote* (razlike v vrednotah lahko vodijo do razhajanj v odnosih),
- *odnose* (sodelovanje v odnosih se vzpostavi, ko smo v odnosih, v katerih nam je udobno),
- *vloge* (pomembnost vedenja v skladu z našimi družbenimi vlogami),
- *komunikacijo* (šumi v komunikaciji in napačne interpretacije pogosto vodijo do konfliktov).

Definicij medosebnega konflikta je mnogo, sama jo razumem kot situacijo, kjer imata dve ali več oseb nanjo različne poglede ali pa imata v zvezi s situacijo nasprotujoče si interese, cilje in vrednote. Za veliko večino ima beseda konflikt negativen pomen, saj lahko pomeni, da pride

do razhajanja v odnosu, hkrati lahko ta situacija pripelje do razvoja odnosa. Zdi se mi, da je izid medosebnega konflikta povezan z ravnanji udeleženih v konfliktu, na kakšen način ga bodo poskusili razrešiti.

1.3.4. Vpliv konfliktov na odnose

»Konflikti predstavljajo priložnost za konstruktivno interakcijo, hkrati tudi nevarnost za destruktivno komunikacijo, od nas pa je odvisno, če smo to priložnost sposobni izkoristiti.« (Iršič, 2021) Prav tako Iršič (2021) pravi, da je to odvisno predvsem od zahtevnosti konflikta in udeležencevih sposobnosti za konflikt. Vsak konflikt tako predstavlja preizkušnjo za odnos, ki z vsakim konfliktom dobi dodatno potrdilo svoje moči, smisla in vrednosti (Milivojević, 2011).

1.3.4.1. Pozitivne posledice reševanja konfliktov v medosebnih odnosih

Iršič (2021) pravi, da se ljudje ponavadi izogibamo konfliktom, saj jih ne vidimo kot priložnosti, pogosto jih namreč dojemamo kot nevarnost. Posledično se jim izogibamo, namesto da bi jih uporabili za osebno rast, napredek, utrjevanje odnosov. Avtor navaja, da prispevajo še k boljšemu vzdušju v odnosih, k boljši komunikaciji, boljšemu razumevanju sebe in drugih, pa tudi izboljšanja zaupanja drug drugemu in nam samim.

Tudi Lamovec (1993) navaja številne prednosti, ki jih prinesejo konflikti v medosebnih odnosih. Izpostavlja, da nam konflikti med drugim pomagajo ozavestiti probleme, ki obstajajo v naših odnosih, saj se ponavadi ob vsakem konfliktu v odnosu skriva določena globlja težava, ki se je niti nujno ne zavedamo. Tako v vsakem odnosu pride do trenutka, ko je treba stare vzorce zamenjati z novimi; konflikti skrbijo, da do spremembe pride, ko je ta potrebna. Konflikti odganjajo tudi monotonost in skrbijo, da z njihovo pomočjo v medsebojne odnose vključujemo dinamiko. Tudi Lamovec (1993) se strinja, da se s pomočjo konfliktov lahko veliko naučimo tako o sebi kot o drugih. Spoznavamo, kako se odzivamo na določene situacije, katera čustva te situacije vzbujajo v nas in do kakšne mere lahko ta čustva v teh situacijah nadziramo. Spoznamo tudi, kako se drugi odzivajo na konfliktne situacije, kako jih rešujejo in katere metode uporabljajo za doseg željenih ciljev. Rešeni konflikti izboljšujejo sposobnosti reševanja in obvladovanja konfliktov, hkrati nam dajo pomembne izkušnje pri reševanju konfliktov. Prednost konfliktov pa je tudi poglobljanje naših odnosov, saj rešeni konflikti pomenijo, da je določen odnos dovolj trden, da je kos številnim preizkušnjam.

1.3.4.2. Negativne posledice nerešenih konfliktov v medosebnih odnosih

Beseda konflikt ima že po naravi negativen prizvok, zato večina ljudi ob tej besedi pomisli na negativne posledice konfliktov.

Iršič (2004, povz. po Iršič, 2021) pravi, da so negativne posledice nerešenih konfliktov predvsem upad dobrega vzdušja in slabša kakovost komunikacije v odnosih, stagnacija odnosa, tudi razpad odnosa, vodi lahko do izključevanja, zlorabe in zatiranja ter do končne in ekstremne oblike konflikta – nasilja.

Vsak nerešen konflikt ovira komunikacijo v odnosu. Komunikacija velja za ključno komponento vsakega odnosa, njeno pomanjkanje vodi v odtujenost in oslabele odnose. Kadar udeleženci v konfliktu slednjega uspešno razrešijo, težava izgine, v primeru, ko se to ne zgodi, ostaja vsaj en posameznik v konfliktu nezadovoljen. To pomeni, da nezadovoljen posameznik takšno situacijo (pod)zavestno zaznava kot nevarno. Tako se udeleženci pogosto zapletajo v področje preteklih konfliktnih situacij, kar ovira produktivno komunikacijo in prispeva k širjenju in poglobitvi konflikta. Vsak nerešen konflikt ovira produktivno komunikacijo in interakcijo, dokler se ga ne razreši. Kopičenje nerešenih konfliktov onemogoča učinkovito medsebojno komunikacijo, slednjo nadomesti destruktivna komunikacija, katere pogostost v odnosu lahko vodi do njihovega konca (Iršič, 2021).

V primeru, da gre za medosebne konflikte na delovnem mestu, pa veljajo za negativne posledice nižja motiviranost pri delu, pomanjkanje sodelovanja, nižja produktivnost, težave pri delovanju, morebitne odpovedi na delovnem mestu in nezaupanje do sodelavcev ali nadrejenih (Iršič, 2010).

1.3.5. Stili reševanja medosebnih konfliktov

Vsak izmed nas ima določen prevladujoč stil reševanja konfliktov, ki ga razvijemo skozi življenje. Posameznikov odziv se lahko razlikuje glede na situacijo ali osebo, s katero je v interakciji. Na naše odzivanje vplivajo naravnost do konflikta, njegove okoliščine, odnos z drugimi, razpoloženje v določeni situaciji ter socialno okolje. Naš odziv je tako skupek zgornjih elementov, pogojen glede na dano situacijo. Kljub temu se opazijo podobnosti odzivanja posameznika v konfliktnih situacijah (Iršič, 2004).

Lamovec (1993) pravi, da ko enkrat razvijemo način reševanja konfliktov, tega začnemo uporabljati vse bolj avtomatsko, brez da bi o njem veliko premišljevali. Uporabljamo ga v skladu s tem, kaj želimo v dani situaciji doseči, ali nam je bolj pomemben lasten cilj ali odnos

z drugimi. Avtorica stile reševanja konfliktov primerja z živalmi in njihovim obnašanju. Strategije reševanja konfliktov nekoliko variirajo od avtorja do avtorja, Lamovec (1993) govori o petih strategijah reševanja konfliktov, in sicer:

1. *Umik (želva)*: podobno kot se želve umaknejo v lasten oklep, kadar se čutijo ogrožene, se tudi posamezniki, ki se poslužujejo te strategije reševanja konfliktov, želijo ogniti problematičnim tematikam in konfliktom. Menijo, da konflikta ni mogoče rešiti, zato se raje fizično in psihično umaknejo, saj ne želijo, da pride do konfrontacije.
2. *Prevlada (morski pes)*: takšnim posameznikom osebni cilji pomenijo zelo veliko, zato želijo lastne cilje doseči za vsako ceno. Potrebe drugih jim niso prioriteta, slednja jim je le zmaga, ki jim daje občutek uspeha. V konfliktnih situacijah ponavadi nasprotnika napadejo z argumenti, s čimer ga želijo prestrašiti in dokazati lastno (pre)moč.
3. *Zglajevanje (medvedek)*: zanje je odnos izredno pomemben, zato se marsikdaj odrečejo lastnim ciljem s prepričanjem, da tako rešujejo odnos. Menijo, da so konflikti škodljivi, zato jih navadno (pre)hitro zgladijo v strahu, da bi odnose poslabšali. V nasprotju s prejšnjim stilom jim je pomembno, da jih imajo drugi radi.
4. *Kompromis (lisica)*: takšni posamezniki so zainteresirani tako za svoj cilj kot tudi za odnos, zato želijo poiskati kompromise. Za kompromis so se pripravljene delno odpovedati svojemu cilju, delno pa žrtvovati tudi določene vidike odnosa. Iščejo rešitve, ki bi bile dobre za obe strani, čeprav niso za nobeno stran popolne.
5. *Konfrontacija (sova)*: posameznikom s tem stilom reševanja konflikta so pomembni tako cilji kot tudi odnosi. Na konflikte gledajo kot na situacijo, ki jo je potrebno in možno rešiti, zato iščejo rešitev, ki bo omogočila realizacijo lastnih ciljev in ciljev drugega. Pripravljene so sprejeti samo tisto rešitev, ki zadovolji obe strani.

Avtorji Zacchilli, Hendrick in Hendrick (2009) govorijo o šestih strategijah razreševanja konfliktov, in sicer o kompromisu, izogibanju, dominaciji, podrejanju, separaciji in interakcijski reaktivnosti.

Pri kompromisu je glavni cilj, kot že sama beseda pove, doseganje zadovoljstva na obeh straneh. Kompromis se lahko doseže s sodelovanjem in pogajanjem. Pri izogibanju se vpleteni konfliktom raje ognejo, še preden bi ti nastali. Pri dominaciji gre za posameznikovo nadvlado in željo po zmagi v konfliktu, ne glede na ostale navzoče. Za podrejanje je značilno, da ena stran potlači lastne cilje in želje ter se tako z željo po končanju konflikta podredi drugi strani. Separacija pomeni, da se obe strani fizično ločita z namenom pomiritve njunih čustev. Čez čas se vrmeta k reševanju konfliktna situacije. Za zadnjo, interakcijsko reaktivnost so značilne predvsem verbalna agresija, čustvena nihanja in pomanjkanje zaupanja pri obeh straneh.

Različni avtorji imajo pri strategijah razreševanja konfliktov številne skupne točke, vsak izmed njih pa tem skupnim točkam doda še lasten podpis. Pomembno je zavedanje, da ne uporabljamo vedno samo ene strategije reševanja konflikta, ampak jih menjujemo glede na pomembnost našega cilja in odnosa.

2. Opis problema

Ideja o temi diplomskega dela izhaja iz osebne izkušnje, in sicer lastne ugotovitve in kasnejše diagnoze ADHD. Ob tem sem razmišljala, kako je možno, da toliko časa nisem vedela, da je to del mene, in koliko ljudi se nahaja v meni podobni situaciji. Od takrat je moje zanimanje za tematiko izredno veliko. Hkrati sem v nalogi z ADHD-jem združila konflikte, ki so del našega vsakdana in jim ne moremo uiti, čeprav si to kdaj želimo.

Pojavnost ADHD-ja se je v zadnjih letih izredno povečala (Abdelnour, Janes in Gold, 2022). A se število primerov močno razlikuje po različnih delih sveta. Zgornja izjava tako velja za ZDA, kjer je na tem področju izvedenih tudi največ raziskav, povsem drugače pa je v manj razvitih delih sveta, kamor spadajo afriške, nekatere severnoameriške države itd. Kljub naraščanju ozaveščenosti in prepoznavnosti ADHD-ja po svetu tudi v naši državi vladajo številni primeri, kjer posamezniki niso diagnosticirani oz. zase ne dobijo primerne podpore, kar je še posebej izrazito pri odrasli populaciji. Tako sem se v nalogi posvetila zgoraj opisani populaciji in njenem spopadanju z razreševanjem medosebnih konfliktov. Tematika ADHD-ja pri odraslih je v Sloveniji še zmeraj zelo malo raziskana, kar se med drugim kaže tudi v pomanjkanju literature v slovenščini. S svojo raziskavo bom tako pripomogla k raziskovanju in prepoznavanju načina razreševanja medosebnih konfliktov pri odraslih osebah z ADHD-jem, ki velja za zelo uporabno tudi v prostoru socialnega dela.

Prva tema, ki jo želim raziskati, je komunikacija oseb z ADHD-jem v odnosih. Zanima me predvsem, kako posamezniki z ADHD-jem komunicirajo v odnosih in kako to vpliva na njihovo vpletenost in razreševanje konfliktov. Pozornost bom namenila tudi, kako se osebe z ADHD-jem odzivajo na konflikte in katera čustva in občutke pri tem doživljajo. Znotraj tega me zanima, če kateri izmed stilov reševanja konfliktov prevladuje pri tej populaciji. Raziskovala bom tudi, kako osebe z ADHD-jem razrešujejo lastne konfliktne situacije. Znotraj tega me bo zanimalo predvsem, kako pogosto se znajdejo v konfliktih, kako jih rešujejo in (ne)razrešujejo ter kaj menijo o lastnih veščinah pri razreševanju konfliktnih situacij. Na koncu bom raziskala še razplete konfliktnih situacij oseb z ADHD-jem, znotraj tega še kakšno mnenje imajo o konfliktih in njihovi možnosti razrešitve ter povezanost (ne)rešenih konfliktov in kvalitete v odnosih.

2.1. Raziskovalna vprašanja

R1: Kako osebe z ADHD-jem komunicirajo v medosebnih odnosih?

R2: Kako se osebe z ADHD-jem odzovejo na konflikt in kako to prispeva k njihovemu razreševanju medosebnih konfliktov?

R3: S katerimi težavami se osebe z ADHD-jem soočajo pri razreševanju konfliktov?

R4: Kako bi osebe z ADHD-jem opisale razplete lastnih konfliktnih situacij?

3. Metodologija

3.1. Vrste raziskave

Mesec (2009) pravi, da ločimo kvalitativne in kvantitativne raziskave. Moja raziskava znotraj diplomskega dela sodi med kvalitativne metode raziskovanja. To pomeni, da sem kot osnovno gradivo zbirala besedne opise in pripovedi, ki sem jih pridobila skozi pogovor z odraslimi osebami z ADHD-jem. V kvalitativnih raziskavah se gradivo obdelava in analizira na beseden način z metodo kodiranja. Poleg kvalitativne metode raziskovanja sem uporabila še eksplorativno oz. poizvedovalno metodo, saj sem se med raziskovanjem seznanila z nekaterimi osnovnimi značilnostmi novega pojava in ga definirala. Tematika ADHD-ja pri odraslih v povezavi z razreševanjem konfliktom namreč pri nas še ni raziskana v veliki meri. Hkrati gre za empirično raziskavo, saj sem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo.

3.2. Teme raziskovanja

V tem poglavju navajam teme raziskovanja, ki sem jih oblikovala na podlagi raziskovalnih vprašanj in vprašanj v merskem instrumentu.

To so:

- komunikacija oseb z ADHD v odnosih,
- odziv oseb z ADHD v konfliktih,
- razreševanje konfliktnih situacij,
- razpleti konfliktnih situacij.

3.3. Merski instrument

Kot merski instrument sem uporabila vodilo za intervju, ki jih prilagam v prilogi št. 1. Vodilo za intervju sem si pripravila vnaprej in ga sestavila iz 14 vprašanj, razdeljenih v štiri sklope glede na teme. Preden sem začela s postavljanjem vprašanj, sem sogovornike povprašala še o demografskih podatkih, ki so vključevali spol, starost, trajanje diagnoze ADHD in stopnjo izobrazbe ter trenutno delovno mesto. Vprašanja so odprtega tipa, saj tako sogovornikom omogočajo več prostora za opisovanje lastnih izkušenj, povezanih z razreševanjem konfliktnih

situacij. Glede na povedano sem posamezna vprašanja prilagajala sogovornikom in po potrebi dodajala podvprašanja.

3.4. Populacija in vzorec

Mojo populacijo sestavljajo vsi polnoletni državljani Republike Slovenije, v marcu in aprilu 2023, ki so bili diagnosticirani za motnjo ADHD.

Moja raziskava temelji na neslučajnostnem priložnostnem načinu vzorčenja, in sicer sem za raziskovanje pridobila sogovornike predvsem po dostopnosti. Sogovornike sem zbirala predvsem na podlagi poznanstva in jih iskala med svojimi prijatelji, znanci, prijatelji prijateljev in med študenti Fakultete za socialno delo. Pri iskanju sogovornikov sem bila pozorna tudi na demografske podatke, saj sem poskušala pridobiti sogovornike, ki bi v enaki meri zastopali oba spola. Prav tako sem želela raznolikost starostnih skupin, kar mi je bilo oteženo pri starejši populaciji. Tako večina sodelujočih predstavlja enako starostno skupino, v katero sodim tudi sama. Gre predvsem za mlade med 20 in 30 letom starosti, z izjemo ene osebe, ki ima 48 let. Leta diagnoze ADHD-ja se razlikujejo, in sicer gre za razpon od 3 do 22 let.

Razpredelnica 3.1: Osnovne značilnosti enot vzorca

| Oznaka sogovornika | Spol | Starost | Trajanje diagnoze ADHD | Stopnja izobrazbe in trenutno delovno mesto |
|--------------------|------|---------|------------------------|---|
| A | M | 24 let | 15 let | V, programer v start up podjetju |
| B | Ž | 25 let | 12 let | VII, študentka socialnega dela |
| C | M | 30 let | 22 let | V, računalničar |
| D | Ž | 21 let | 3 leta | V, študentka velnesa |
| E | Ž | 20 let | 12 let | V, študentka velnesa |
| F | M | 48 let | 8 let | IV, samostojni podjetnik |

3.5. Metoda zbiranja podatkov

Podatke sem zbirala z metodo spraševanja, in sicer z delno standardiziranim intervjujem. Intervjuvance sem predhodno kontaktirala in jih prosila za sodelovanje. Pri tem sem jim razložila namen raziskave, njihovo vlogo in zagotovilo o anonimnosti. To sem storila ali preko klica, SMS sporočil oz. preko družbenih omrežij Facebook oz. Instagram. Na enak način smo se dogovorili za srečanja v živo. Z izjemo enega intervjuvanca, s katerim sem intervju opravila s pomočjo videoklica, preko programa Zoom. Vlogo spraševanca sem prevzela sama, in sicer

je spraševanje intervjuvancev potekalo ustno. Pred samim začetkom intervjujev smo sklenili ustni dogovor o sodelovanju, v katerem sem jim ponovno predstavila namen raziskave, njihovo vlogo, zagotovilo o anonimnosti in jih prosila za snemanje pogovora z namenom kasnejše lažje transkripcije. Pogovore sem izvedla na različnih lokacijah po Sloveniji, večinoma v Ljubljani in na Štajerskem. Vsi pogovori so potekali v neformalnem okolju, navadno pri meni doma ali na domu sogovornika. Med samim spraševanjem sem poskušala zagotoviti varno in umirjeno okolje, ki je za mojo populacijo s težavami s koncentracijo še kako pomembno. Sami populaciji sem se prilagodila tako, da sem bila med spraševanjem pozorna, da nismo preveč zašli s teme, da je rdeča nit pogovora ostala pri razreševanju konfliktov. Na začetku vsakega srečanja smo z intervjuvanci poklepetali, kar se je odražalo v bolj sproščenem vzdušju skozi pogovore. Med samim pogovorom sem vodilo za intervju imela s sabo, na računalniku, tako, da so vprašanja lahko videli tudi sogovorniki. Čas trajanja intervjujev se je precej razlikoval od sogovornika do sogovornika, in sicer v povprečju od 30 minut pa do ene ure, kar je bilo odvisno predvsem od seznanjenosti sogovornikov s tematiko razreševanja konfliktov. Intervjuje sem s sogovorniki izvajala maja 2023.

3.6. Obdelava in analiza podatkov

Po koncu zbiranja podatkov sem gradivo obdelala na kvalitativen način. Zvočne posnetke, ki sem jih posnela s telefonom, sem transkribirala v Wordov dokument. Pred samimi snemanji intervjuvancev sem dobila njihovo dovoljenje. Vsak intervju sem označila s črko (od A do F) intervjuja, spol intervjuvanca, njeno/njegovo starost, trajanje diagnoze ADHD in stopnjo izobrazbe ter trenutno delovno mesto. Anonimnost intervjuvancev sem zagotovila tako, da transkripti intervjujev ne vsebujejo intervjuvančevih imen ali pa ostalih podatkov, po katerih bi jih lahko prepoznali, kot je to na primer polno ime delovnega mesta, njihov kraj bivanja ipd. Nato sem transkripte intervjujev ponovno prebrala in jim označila enote kodiranja. Izjave sem označila s številkami od ena naprej. Kasneje sem jih prekopirala v tabelo za odprto kodiranje, ki se nahaja v prilogi št. 3. Pri procesu odprtega kodiranja sem sorodne pojme združila v kategorije, te pa v zastavljene teme. Za proces kodiranja sem uporabila program Microsoft Word. Na podlagi odprtega kodiranja sem zapisala rezultate, razpravo, sklepe in predloge.

4. Rezultati

Rezultate sem zapisala na podlagi obdelave in analize podatkov, ki sem jih dobila v pogovorih z odraslimi osebami z ADHD-jem. Pogovore sem analizirala glede na štiri glavne teme, in sicer komunikacijo oseb z ADHD-jem v odnosih, odziva oseb z ADHD-jem na konflikte, razreševanja konfliktnih situacij in razpletov konfliktnih situacij. Ker so teme ponekod precej obsežne, sem se odločila, da jih zaradi boljše preglednosti razdelim še v kategorije, ki sem jih ponekod združila, kot na primer dobre in slabe plati lastne komunikacije ipd. Zapisani rezultati ne predstavljajo celotne populacije odraslih oseb z ADHD-jem, ampak se nanašajo na vzorec intervjuvanih odraslih oseb z ADHD-jem.

4.1. Komunikacija oseb z ADHD-jem v odnosih

Pri prvi temi sem želela ugotoviti, kako sogovorniki z ADHD-jem komunicirajo v odnosih z bližnjimi in ali se ta med posameznimi odnosi (prijateljstvo, partnerstvo in družina) znatno razlikuje. Prav tako me je zanimalo, ali prihaja do razlik v zaznavanju sogovornikove lastne komunikacije in načina zaznavanja njihove komunikacije s strani njihovih bližnjih, kaj sogovorniki izpostavljajo kot dobre oz. slabe plati lastne komunikacije in kakšen pomen pripisujejo komunikaciji, kadar razrešujejo konflikte.

Pri komunikaciji med prijatelji, v romantičnih razmerjih in v družini vsi intervjuvanci ne poročajo o enakih izkušnjah, saj dve intervjuvanki pravita: *»Resnega partnerja še nisem imela, tako da se bom bolj osredotočila na prijateljstva in družino«* (E5). O podobni izkušnji poroča tudi intervjuvanka B. Večina intervjuvancev se je strinjala, da je njihova komunikacija podobna tako v romantičnih razmerjih kot tudi v družini in med prijatelji. Prihaja pa v določenih situacijah do odstopanj v komunikaciji glede na odnose. Pri komunikaciji v odnosih sem opazila dve skrajnosti, in sicer potrebo po sprotnem komuniciranju, ki sta ju izrazili dve sogovornici, ena jo je ubesedila slednje: *»Pomembno mi je, da se stvari ubesedi sproti, da se ne nabirajo«* (B2). Medtem ko je večina ostalih sogovornikov govorila o tem, da vseh misli in čustev ne ubesedijo sproti, sploh če gre za njim manj pomembna: *»Včasih ne povem čisto, kaj si mislim, saj se mi ne da pričakati po nepotrebnem«* (A3). Pri tem je izstopal sogovornik, ki o njemu neželenih temah ne želi komunicirati, kar je podobno v vseh odnosih, še posebej pa v partnerskih: *»Bivše partnerke bi verjetno rekle, da ko mi kaj ne paše, stvari zignoriram«* (C8). Prav tako bi pri vseh odnosih izpostavila, da se je večina strinjala, da se trudi v odnosih

komunicirati umirjeno, a jim to ne uspeva vedno. Enim uspeva bolje kot drugim: »Pazim, da komuniciram, ko sem umirjena, da pred tem stvari nekoliko premislim ali pa si ohladim glavo« (B3) in »Poskušam biti umirjen, a mi velikokrat ne uspe, saj sem kar impulziven. Takrat komuniciram tako, da kričim, zmerjam druge, kdaj se tudi stepem, sploh, če kaj spijem. V partnerskih odnosih je prišlo do skrajnosti, ko sem zaradi jeze razbijal predmete, a do partnerk nisem bil nikoli agresiven« (C6, C7, C10 in C11). Drugi sogovornik pa pravi: »Lahko sem umirjen in se pogovarjam umirjeno, se pa občasno tudi razburim, kdaj tudi kričim, če me kaj res razkuri« (F6, F7). Zanimivo se mi je zdelo, da večina sogovornikov omenja, da je poleg romantičnih razmerjih družina tista, kjer se njihova komunikacija najbolj razvname. »Znotraj družine je komunikacija malo drugačna, tam se hitreje razjezim kot v ostalih odnosih,« (B10) pravi sogovornica in nadaljuje: »Mogoče zato, ker z njimi živim in se težje umaknem in si ohladim glavo« (B11). Izstopala je sogovornica, ki pravi, da se je komunikacija v družini izboljšala po tem, ko je ta izvedela, da ima ADHD. Dejala je: »Jaz sem diagnozo dobila zelo pozno, zato je bilo pred tem veliko zmede v naši komunikaciji, niso vedeli, na kakšen način delujem in zakaj. Potem, ko sem jim izrazila, kaj lahko in kaj ne, no od takrat so družinski odnosi in komunikacija med nami boljši« (D6, D7).

Na podlagi mnenj bližnjih o sogovornikovi komunikaciji sem za razliko od prejšnje združene kategorije v večini dobila podobne odgovore. Večina je dejala, da bi njihovi bližnji rekli, da so v komunikaciji direktni, od tega je izstopal le en sogovornik, ki je dejal, »da bi njegova punca rekla, da njegova komunikacija ni vedno direktna, da more kdaj stvari iz njega vleči« (A11). Ostali naj bi bili po mnenju sogovornikovih bližnjih znotraj komunikacije direktni, kar lahko podkrepim z odgovorom sogovornice E: »Rekli bi, da sem direktna, da povem, kar mislim in večino stvari ne tiščim v sebi« (E14). Večina, z izjemo enega sogovornika, je omenila, da bi njihovi bližnji zagotovo omenili tudi njihovo impulzivnost, ki se sicer odraža od posameznika do posameznika nekoliko drugače. Pri vseh je to povzdignjen glas in kričanje, medtem ko se nekateri sogovorniki poslužujejo še pretepanja, kar gre sicer za izjemo pri enem sogovorniku. Skozi prebiranje literature sem zasledila študijo Langberga in sodelavcev (2018), ki pravijo, da naj bi bilo izogibanje eno izmed najpogostejših strategij reševanja konfliktov pri študentih z ADHD-jem. Ravno zaradi tega mi je izstopal odgovor sogovornice B, ki pravi: »Prav tako bi družinski člani izpostavili, da sem ponavadi jaz tista, ki se želi pogovarjati o stvareh, se z njimi soočiti« (B19). Eden od sogovornikov omenja, da njegovi bližnji opažajo upad koncentracije ob daljših oz. težjih pogovorih.

Upad koncentracije ob daljših oz. težjih pogovorih lahko povežem s slabimi platmi sogovornikove komunikacije, saj sta slednjo kot slabo plat komunikacije izpostavila še dva

sogovornika. Slednja sta omenila še nezmožnost ohranjanja teme pogovora oz. preskakovanja s teme na temo, kar lahko povežemo s pomanjkanjem ohranjanja koncentracije v pogovorih, kot omenjeno zgoraj. To je sogovornica ubesedila tako: *»Začnem govoriti o eni stvari, se med pogovorom spomnim na drugo, začnem govoriti o tem in izgubim bistvo, kaj sem želela povedati na začetku«* (D19). Večina se je strinjala, da pogosto prekinjajo sogovornike, česar ne počno nalašč. Prav tako so vsi intervjuvanci na neki točki pogovora omenili občasno oz. zmerno vzkipljivost, ki jo boljše oz. slabše obvladujejo. Eden od sogovornikov pravi, da se mu zaradi nesprotnega komuniciranja pogosto nabirajo čustva, čemur lahko sledi vzkipljivost. Preostala moška sogovornika poročata o vzkipljivosti, ki občasno preraste v agresivno vedenje, še posebej ob zaužitju alkohola: *»Poskušam biti umirjen, a mi velikokrat ne uspe, saj sem kar impulziven. Takrat komuniciram tako, da kričim, zmerjam druge, kdaj se tudi stepem, sploh, če kaj spijem,«* (C6, C7) in: *»Se zgodi, da se takrat težje obvladujem, v tisti jezi, ki jo takrat čutim. Je bilo pa to ponavadi, ko sem preveč spil«* (F22, F25). Vse tri sogovornice pri dobrih plateh komunikacije pravijo, da so z lastno komunikacijo načeloma zadovoljne, da se je ta ob delu na sebi izboljšala. Prav tako omenjene sogovornice, ki govorijo o osebni rasti, izpostavljajo, da boljše nadzirajo lastno vzkipljivost kot v preteklosti, kar štejejo med dobre plati lastne komunikacije. Trije sogovorniki izpostavljajo direktnost ob komunikaciji z drugimi. Omenja se še pomembnost sprotnega komuniciranja, uporabe *»jaz sporočil«*, povzemanje in osredotočenost na telesno govorico. Slednje je sogovornica B povedala tako: *»Pri dobrih plateh bi izpostavila to, kar sem že zgoraj, da poskušam komunicirati sproti, da se stvari ne naberejo, poskušam poudariti, kako mislim jaz, da ni nujno, da je to, kako doživljam sogovornike in dogodke, res in da preverjam, če sem določeno stvar pravilno razumela«* (B20, B21, B22).

Pri tej kategoriji opažam, da so sogovorniki pri slabih plateh lastne komunikacije izpostavljali bolj kot ne podobno, in sicer predvsem vzkipljivost, prekinjanje sogovornikov, preskakovanje s teme na temo in omemba agresivnosti pri sogovornikih moškega spola. Medtem pa so se odgovori pri dobrih plateh komunikacije zelo razlikovali, še največ skupnega je bilo pri omembi zadovoljstva z lastno komunikacijo pri vseh sogovornicah ženskega spola. Razlike sem opazila predvsem glede na spol: sogovornice ženskega spola so govorile o osebni rasti, kar je prispevalo k izboljšanju komuniciranja v odnosih, medtem ko so moški sogovorniki pogosteje govorili o vzkipljivosti, ki se razvije v agresivno vedenje. Prav tako sem opazila razlike v odgovorih, ki bi jih lahko pripisala razlikam v izobrazbi oz. tisti, ki delajo z ljudmi, in tisti v tehničnih smereh.

Pri pomenu komunikacije razreševanja konfliktov so se vsi sogovorniki strinjali, da je način komunikacije pri razreševanju konfliktov zelo pomemben, kar izpostavi sogovornica D: *»Se mi*

zdi, da je komunikacija bistvena pri reševanju konfliktov z drugimi« (D21). Podobno je odgovoril tudi sogovornik C, ki je kot ključno za razrešitev konfliktov poudaril dobro komunikacijo vseh vpletenih. Nekoliko je izstopal le sogovornik F, ki se je sicer strinjal s pomembnostjo komunikacije pri razreševanju konfliktov, a njegov odgovor ni bil ravno prepričljiv, še posebej v primerjavi z ostalimi sogovorniki.

4.2. Odziv oseb z ADHD-jem na konflikte

Pri tej temi me je zanimalo predvsem, katera so najpogostejša čustva in občutki, ki jih doživljajo osebe z ADHD-jem ob soočanju s konflikti in ali to oz. v kakšni meri vpliva na njihove stile reševanja konfliktov. To bom v razpravi primerjala tudi z nevrotičnimi osebami.

Sogovorniki so poročali o številnih čustvih, ki jih doživljajo, kadar se soočajo s konflikti. Večina sogovornikov najpogosteje omenja strah, žalost, razočaranje, anksioznost in pa jezo. Slednjo je poudarila velika večina sogovornikov, sploh ob ponavljajočih se nerazrešenih dogodkih, kot je to izrazila sogovornica B, ko sva razpravljali o njeni zadnji konfliktni situaciji: *» ... zato sem se razjezila, saj se stvar ponavlja že dolgo časa«* (B59). Sogovornik F, ki je omenjal agresivno vedenje, je za prvo navedeno čustvo izrazil ravno jezo, nato pa dejal, da temu čustvu pogosto sledi sram, saj v jezi naredi kaj, na kar ni ravno ponosen. Velika večina je omenjala tudi negotovost, ki pa ne sodi med čustva. S strani sogovornice D je bila omenjena tesnoba, ki je lahko čustvo ali psihološko stanje, in pravi, da ob nerazrešitvi konfliktov čuti tiščanje v prsih: *»Zaradi nerazrešenosti konfliktov se ne počutim v redu, me tišči znotraj v prsih«* (D50). Ista sogovornica, ki sicer gleda tega izstopa, govori še o kopičenju emocij ob nesprotnem razreševanju konfliktov, kar pri njej vodi do čustvene preobremenjenosti, ter predvsem o podoživljanju emocij iz preteklih konfliktov, kar je ubesedila tako: *»Kadar pride do konfliktov, jih poskusim rešiti, drugače podoživljam trenutke z emocijami, kar pomeni, da imam lahko najlepše jutro, pa se na primer vozim na busu in se spomnim, da sem se skregala z določeno osebo in potem dobtedno po celem telesu čutim skoraj isti občutek, kot sem ga čutila takrat, ko sem se s to osebo skregala«* (D39, D40). Polovica sogovornikov se je strinjala, da gre pri njih za različnost v čustvovanju glede na osebo, s katero so v konfliktu, predvsem glede tega, ali so s to osebo v preteklosti konflikte pozitivno razrešili ali ne. Če so v konfliktni situaciji z osebo s predhodnjo pozitivno izkušnjo razrešitve konflikta, so tudi čustva, kot so strah in tesnoba, nekoliko manjša: *»Če gre za konflikte z osebami, s katerimi sem v preteklosti le-te uspešno rešila, občutim rahlo nelagodnost, a nisem pretirano zaskrbljena. Medtem ko, kadar sem v konfliktu z osebami, s katerimi konflikte težje razrešimo, pa so mi še zmeraj pomembni,*

kot so pri meni družinski člani, potem občutim predvsem strah, napetost, zaskrbljenost, o tem veliko razmišljam in hkrati težko odmislim» (B38). Dva sogovornika sta poudarjala še intenziven strah pred koncem odnosa, kar se lahko odraža v njihovih stilih reševanja konfliktov.

Ko sem se z intervjuvanci pogovarjala o čustvih v konfliktnih situacijah, sem opazila, da niso vsi sogovorniki vedeli, kaj točno spada pod čustva oz. so naštevali zgolj zelo osnovna čustva. Menim, da bi ob podrobnejšem poznavanju tematike dobila v odgovor še nekoliko bolj kompleksna čustva.

Pri samih stilih reševanja konfliktov se je večina sogovornikov strinjala, da je ta različen glede na osebe, s katerimi so v interakciji, in glede na celotno konfliktno situacijo. S sogovorniki se strinja tudi Lamovec (1993), ki pravi, da ne uporabljamo zgolj ene strategije reševanja konflikta, ampak jih menjujemo, in sicer glede na pomembnost našega cilja in odnosa. Vsi sogovorniki so poročali, da se poslužujejo izogibanja konfliktov. Dve sogovornici poročata, da se tega načina reševanja konfliktov poslužujeta zgolj ob njima napornih obdobjih, saj bi jima bilo v nasprotnem primeru soočenje s težjimi konfliktnimi situacijami preobremenjujoče: *»Je pa res, da se konfliktom kdaj poskusim tudi izogniti, če imam v tistem obdobju veliko drugih stvari ali pa če gre za nekaj povsem nepomembnega in se mi ne zdi vredno« (E27).* Za preostale sogovornike pa velja izogibanje kot primaren stil reševanja konfliktov. Sogovornici B in E kot primaren stil reševanja konfliktov izpostavljata kompromis in sodelovanje. Sogovornica B pravi: *»Odkvisno od situacije, ampak se s konflikti predvsem soočam tako, da ga poskusim rešiti s sodelovanjem, da je pridobitev na obeh straneh ali pa da dosežemo kompromis« (B36).* Sogovornica E pa izpostavlja: *»Nerada sem v konfliktih, stvari poskusim rešiti, še preden se razvijejo v konflikt. Kadar ni mogoče, potem se v zadnjem času poskusim umakniti, da prediham, nato pa se z njim soočim in poskusim doseči kompromis« (E24, E25).* Pri tej kategoriji je izstopal sogovornik C, ki je poleg izogibanja navedel še prevladovanje v konfliktih: *»... rad imam svoj prav, priznam, da mi je včasih to bolj pomembno, kot da dosežem kompromis« (C37).*

Pri tej kategoriji sem opazila predvsem to, da vsi sogovorniki niso imeli dovolj znanja o stilih razreševanja konfliktov, zato sem do teh informacij prišla z lastno interpretacijo povedanega oz. s postavljanjem dodatnih podvprašanj.

4.3. Razreševanje konfliktnih situacij

Znotraj te teme sem želela raziskovati predvsem, kako pogosto se osebe z ADHD-jem znajdejo v konfliktnih situacijah, na kakšen način jih rešujejo in ali jih razrešijo ali ne. Prav

tako me je zanimalo njihovo zadovoljstvo z razreševanjem konfliktnih situacij in kaj menijo, da lahko izboljšajo v prihodnje.

Pri kategoriji pogostnosti v konfliktnih situacijah je polovica sogovornikov izpostavila, da se v konfliktnih situacijah ne znajde pogosto, saj jih pri tem spremljajo intenzivno neprijetni občutki, kot je strah pred razpletom konflikta oz. da bi se odnos končal. Menim, da je to eden izmed razlogov, zakaj se ti posamezniki v konfliktih ne znajdejo pogosto. Sogovornik A pravi: *»Ne najdem se tolikokrat v konfliktih, ker se jim raje izogibam«* (A33). *»Ob konfliktih čutim strah, da bi se odnos končal«* (A29). Sogovornica E omenja redkost velikih preprirov, saj poskuša konfliktno situacijo razrešiti, še preden se razvijejo v konflikte, kar je najverjetneje glavni razlog redke vpletenosti v konflikte. Sogovornica D omenja, da ni velikokrat prisotna v konfliktnih situacijah, saj se ima za nekonfliktno osebo, hkrati pa zaradi doživljanja neprijetnih občutkov ob konfliktih veliko stvari zatre, da do konflikta ne bi prišlo: *»Menim, da je temu tako, ker sem nekonfliktna in razumljiva oseba in veliko stvari »požrem«, da do konfliktov ne pride, ker jih ne maram«* (D33, D36). Dva sogovornika sta pogostnost v konfliktnih situacijah opredelila kot občasno. Pri tem izstopa sogovornica B, ki razlog za pogostejšo vključenost v konfliktno situacijo povezuje s predhodno pozitivno razrešitvijo konfliktov. Tukaj se opira predvsem na pretekle pozitivne razrešitve in hkrati nima razlogov po izogibanju konfliktov z istimi posamezniki. Medtem je sogovornik C v manjšini, ko govorimo o pogostnosti v konfliktnih situacijah. To je ubesedil tako: *»Za nekoga, ki se konfliktom rad izogiba, se v konfliktnih situacijah najdem pogosto, verjetno zato, ker sem konfliktna oseba, rad imam svoj prav, priznam, da mi je včasih to bolj pomembno, kot da dosežem kompromis«* (C36, C37).

Vsak izmed sogovornikov lastne konfliktno situacijo rešuje nekoliko drugače, kljub temu sem pri njihovem pripovedovanju opazila številne podobnosti. Pri tem moram dodati, da je velika večina (razen sogovornika C in F, ki omenjata odmik kot način reševanja lastnih konfliktnih situacij) opisovala konstruktivne načine reševanja konfliktov, torej kadar se s konflikti uspejo soočiti. Vsi sogovorniki so omenili, da jim je pri reševanju lastnih konfliktnih situacij pomemben pogovor, to omenja tudi sogovornik C, ki se nasploh velikokrat poslužuje izogibanja kot stila reševanja konfliktov. Slednje je ubesedil: *»Ko se z njimi soočim na dober način, konflikte rešujem s pogovorom«* (C39). Polovica sogovornikov omenja pomembnost slišnosti obeh strani, kar sogovornica B izpostavi na naslednji način: *»Želim, da vsak vpleten pove, kako je situacijo doživel, kako se je pri tem počutil...«* (B44). Velika večina pripoveduje, da pri reševanju lastnih konfliktnih situacij želi ostati umirjena, česar jim vedno ne uspe doseči. Vse tri sogovornice poročajo, da se v stanju razburjenosti želijo umakniti, preden se lotijo reševanja konfliktno situacije. Med intervjuji so dejale, da se tega poslužujejo zadnji čas, da

temu vedno ni bilo tako, a na podlagi odmika v stanju razburjenosti in kasnejšega spoprijemanja s konflikti, v stanju umirjenosti, to vodi do izboljšanja komunikacije in razreševanja konfliktov v njihovih odnosih. Sogovornica D pravi: *»Včasih na začetku odreagiram malo bolj eksplozivno in zavestno v tistem trenutku ne želim razreševati ničesar, poskusim se umakniti in dati čustva iz sebe, ker ko se mi naberejo, jih imam veliko v sebi... se pač umaknem in priden nazaj čez čas«* (D36, D37). Velika večina sogovornikov govori o sklepanju kompromisov, kar načeloma spada k razpletom konfliktnih situacij, o katerih bom pisala nekoliko kasneje. Sogovornik A pri reševanju lastnih konfliktnih situacij izpostavlja željo po hitrem končanju konfliktov, čemur sledi (pre)hitro sklepanje kompromisov v njegovih odnosih. Sogovornik F omenja upanje o samorazrešitvi konfliktnih situacij, hkrati pa izpostavlja prisotnost obrambnega mehanizma pri soočanju z drugimi: *»Včasih čakam, da malo mine, to imam najrajši, da se stvari malo pomirijo«* (F32). *»Poskušam se pogovoriti, a mi je to pogosto težko, večkrat se v takšnih situacijah počutim, da me drugi napadajo, zato se obranim ravno s tem, da napadem nazaj«* (F35, F36).

Pri kategoriji (ne)razreševanja konfliktnih situacij me je presenetilo, da so vsi moški sogovorniki omenili, da se večkrat vračajo h konfliktnim situacijam, medtem ko so ženske sogovornice dejale, da se navadno ne vračajo h konfliktnim situacijam, saj jim je pomembno, da te razrešijo, ko enkrat pride do njih. Sogovornik A pravi: *»Se mi zdi, da vsakdo kdaj pusti kakšen nerešen konflikt, večkrat se tudi zgodi, da ga pustim, ker se mi s tem ne da ukvarjati, se pa zato k temu večkrat vrnem«* (A40). Podobno je odgovoril sogovornik F: *»Zdaj, ko razmišljam, jih večkrat ne rešim, se temu poskusim izogniti, tako da mi večkrat ostajajo in se potem k njim vračam«* (F37). Sogovornice pa pravijo: *»Skozi komunikacijo s pogovorom razrešim skoraj vsak konflikt, ki sem ga imela. Počutim se res slabo, če kaj »pometem pod preprogo« in stvari ostanejo nerešene«* (D38, D41). *»... na sploh stvari rada razrešim, saj vem, da to vpliva na kvaliteto odnosov in na moje počutje«* (B51). Ob tem sogovornica B dodaja, da obstajajo izjeme, saj se h konfliktom vrača z določeno osebo v družini, s katero komunikacija pogosto ne steče, kot bi si želela. Sogovornika C in E omenjata, da včasih konflikte razrešita, včasih ne. Pri sogovornici E je to odvisno od zrelosti sogovornika: *»Če je oseba, s katero sem imela konflikt, dovolj zrela in odprta, potem to rešim, če druga oseba ni dovolj zrela, potem stvari raje pustim in jih rešim sama pri sebi«* (E37, E38). Medtem ko sogovornik C pravi: *»Včasih jih razrešim, včasih jih pustim nerazrešene ali za nekaj časa, da preložim, ali pa jih pustim nerazrešene za vedno«* (C43, C44, C45). Kot razloge nerazrešitve navaja, da se včasih z določenimi stvarmi ne želi ukvarjati oz. ga je strah razpleta konflikta in morebitnega končanja odnosa.

Ko je govora o izboljšanju in zadovoljstvu pri lastnem razreševanju konfliktnih situacij, sem opazila, da so se sogovornikovi odgovori pri možnostih izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij velikokrat ponovili, nekateri so jih sicer ubesedili malo drugače, a bistvo ostaja enako. Vsi sogovorniki, z izjemo ene sogovornice, so kot možnost izboljšanja pri razreševanju konfliktnih situacij omenili, da bi se ob stanju razburjenosti (še) večkrat poskusili umakniti od konfliktne situacije, kar so poudarjali še posebej sogovorniki moškega spola, medtem ko so vse sogovornice omenile, da to že prakticirajo, včasih manj oz. bolj uspešno. Sogovornik C pravi: *»Prostora za izboljšanje je veliko, predvsem da bi bil v konfliktih bolj potrpežljiv, da bi konflikte večkrat poskusil reševati, ko nisem jezen in kadar ne ravnam impulzivno«* (C48). Sogovornica D pa: *»Včasih na začetku odreagiram malo bolj eksplozivno in zavestno v tistem trenutku ne želim razreševati ničesar, poskusim se umakniti in dati čustva iz sebe, ker ko se mi naberejo, jih imam v sebi veliko«* (D36). Hkrati pravi: *»Izboljšala bi se lahko tudi v tem, da ne odreagiram impulzivno, tako obrambno, da se zadržim malo nazaj«* (D44). Sogovornica C izpostavlja, da bi lahko pogosteje premislila o tem, kaj bo dejala, sogovornik F pa, da bi lahko razbil kakšno stvar manj. Obe izjavi lahko povežemo z impulzivnostjo. Velika večina sogovornikov je omenila še večkratno soočenje s konflikti: *»Izboljšal bi se lahko pri tem, da se jih ne izogibam, čeprav gre za kakšno stvar, ki ni velika, a me zmoti«* (A43). Sogovornica B pa pravi: *»Izboljšala bi se lahko, da bi se poskusila soočiti s konflikti tudi v bolj stresnih obdobjih, ne pa se jim takrat na veliko izogibati«* (B52). Pri zadovoljstvu ob lastnem razpletu konfliktnih situacij so bili odgovori bolj raznoliki. Polovica sogovornikov je izpostavila ponos ob ohranjanju umirjenosti med konfliktom. Sogovornika moškega spola navajata zadovoljstvo ob uspešni razrešitvi konfliktov: *»Ponosen sem tudi takrat, ko situacijo, kjer se prej skregam, na koncu dobro rešim«* (F41). Zastopani odgovori s strani enega sogovornika vključujejo še ponos ob soočanju s konflikti, pogostejše soočanje s konflikti v primerjavi s preteklostjo, iskrenost in prisotnost v pogovorih ter empatijo kot sposobnost sočustvovanja z drugimi.

4.4. Razpleti konfliktnih situacij

Pri zadnji temi sem želela poizvedeti, kakšno mnenje imajo sogovorniki o konfliktih in o možnostih razrešitve teh konfliktov. Poleg tega so me zanimali razpleti konfliktnih situacij odraslih oseb z ADHD-jem in kako gledajo na povezanost (ne)rešenih konfliktov s kvaliteto v odnosih.

Pri kategoriji načini reševanja in razpletov konfliktne situacije na konkretnem primeru je bila raznolikost v odgovorih precejšnja, saj je vsak sogovornik opisoval drugačno konfliktno

situacijo. Pri treh primerih je šlo za odnos znotraj družine, pri dveh za prijateljski odnos in v enem primeru za partnerski odnos. Sogovornika A in E sta situacijo rešila na zelo podoben način, namreč oba sta se o tem pogovorila, preverila, kako na situacijo gleda(jo) ostali vpleteni in kaj lahko storijo, da to izboljšajo. Tudi njun razplet konfliktna situacije je bil dober. Medtem ko se pri ostalih sogovornikih odgovori precej razlikujejo: sogovornica B sicer poroča o dosegu kompromisa, a da z razpletom konflikta ni povsem zadovoljna, prav tako o delni razrešenosti poroča sogovornik F, ki pravi, da sta si s sogovornico povedala, kar sta si mislila, a da se o tem kasneje nista več pogovarjala, tako da razplet konflikta ni bil idealen, kot se je izrazil sogovornik. Pri sogovornikih C in D do razrešitve konflikta ni prišlo, prvi se je konfliktni situaciji umaknil, saj se mu ni zdela dovolj pomembna, da bi v njej sodeloval, medtem ko sogovornica D ni našla skupne točke z osebo, s katero je bila v konfliktu, ob čemer so prisotni negativni občutki, kot je tiščanje v prsih.

Sogovornikovi razpleti so ena od kategorij, katere rezultate sem skozi celotno raziskavo najbolj nestrpno pričakovala. Rezultati kategorije se skladajo s pričakovanji, ki sem jih za to kategorijo tudi imela. Nasploh so sogovorniki skozi celoten pogovor omenjali blago do zmerno občasno vzkipljivost, a da kljub temu navadno pridejo do zaključkov lastnih konfliktnih situacij. To sta še posebej izpostavila sogovornika A in B: *»Zgoraj sem omenil, da kdaj vzkopim, to je res, ampak ponavadi vseeno pridem do nekih zaključkov, nekih končnih rešitev«* (A56). Vse tri predstavnice poudarjajo pomembnost razrešenih odnosov, kar so ubesedile na naslednji način: *»Mi je zelo pomembno, kako konflikte razrešim, saj želim nasploh imeti »pošlihtane« in razrešene odnose«* (B42). *»Ne maram nerazrešenih konfliktov in njihovih bremen, tudi če z osebo prekinem stike, še vedno stremim k temu, da lahko z njo normalno komuniciram, če se vidimo, da ni prisotnega nekega slabega občutka«* (D55, D52). *»Zato vedno rada razrešim konflikte, ker mislim, da je to boljše za obe osebi in za odnos nasploh«* (E52). Če se osredotočimo na same razplete konfliktov, je večina (štirje sogovorniki), v katero so vključene vse sodelujoče predstavnice, dejala, da so njihovi razpleti navadno dobri, da konflikte razrešijo na dober način. Sogovornica E tukaj izpostavlja, da v razreševanje vstopi s pogovorom, kar se nasploh izkaže za zelo dobro. Sogovornica B pa pravi: *»Navadno so razpleti dobri, rekla bi, da so nekje v dveh tretjinah dobri, da konflikte razrešim. Ostalo so ponavadi z družinskimi člani, s katerimi kar pogosto ne najdemo skupnega jezika«* (B62, B63). Sogovornika F in C, ki sta pred tem v pogovoru izrazila težave z impulzivnostjo, tudi občasno agresivnostjo, sta razplete svojih konfliktov označila kot uspešno razrešitev v polovici primerov ali nerazrešitev, ki se kaže v prekomerni jezi, ki lahko vodi v razbijanje predmetov oz. v pretepanje ali v ignoriranje situacije.

Kategoriji sogovornikovega mnenja o konfliktih in mnenja o možnostih razrešitve konfliktov sem pri samem opisu rezultatov združila, saj se je večina sogovornikov bolj posvetila kategoriji mnenja o možnostih razrešitve konfliktov kot samega mnenja o konfliktih nasploh. Mnenje o konfliktih pa je podrobneje ubesedila le sogovornica D, in sicer sledeče: *»Po eni strani so konflikti dobra stvar, ker se tu pokaže razlika med ljudmi in njihovim razmišljanjem. Vidiš, kako posameznik razmišlja v določenih situacijah. Spoznaš lahko veliko o drugem človeku, o njegovem razmišljanju, reševanju konfliktov, egocentričnosti in empatiji. Pa tudi o sebi«* (D54, D55). Opazila sem, da je sogovornica z lastnimi besedami povzela konflikte točno tako, kot sem pred tem navedla definicijo Iršiča (2021) v teoretičnem uvodu. Popolnoma vsi sogovorniki so se strinjali, da se vsak konflikt da razrešiti, je pa to odvisno od okoliščin konflikta. Sogovornica D je izpostavila: *»Menim, da se vsak konflikt da rešiti, če ima oseba ADHD ali ne«* (D53). Polovica sogovornikov je kot pogoje za razrešitve konfliktov navedla predvsem željo po soočanju s konfliktom, ki mora biti prisotna pri vseh vpletenih, dobro medsebojno razumevanje in dobro medsebojno komunikacijo, s poudarkom na dobri komunikaciji vseh vpletenih.

Pri zadnji kategoriji, kjer gre za povezavo rešenih oz. nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov, se je večina sogovornikov strinjala, da lahko rešeni konflikti odnose utrdijo, kar dobro ubesedi sogovornik C: *»Težki pogovori, ki jih razrešimo, so tisti, iz katerih zrastemo tako mi kot osebe kot tudi odnosi«* (C60). Tudi pri nerešenih konfliktih v povezavi s kvaliteto odnosov se je večina sogovornikov, z izjemo sogovornika A, strinjala, da ob njihovi nerazrešitvi odnosom škodujejo, kar se kaže v njihovem poslabšanju ali koncu. Sogovornica D pravi: *»Nerešeni konflikti po mojih izkušnjah pogosto vodijo v konec odnosa. Saj se v njih nabira veliko slabe energije in se mi zdi, da to v odnosu ostaja, se odraža v vzdušju odnosa«* (D57, D58). Sogovornik A pa je izpostavil, da ga ponavljanje nerešenih konfliktov v odnosih preganja, da te kljub izogibanju razreši.

5. Razprava

Način sogovornikove komunikacije lahko v odnosih z bližnjimi, kljub minimalni variaciji med njimi, posplošimo. Vsi intervjuvanci so spadali v starostno kategorijo od 20 do 30 let. Izstopal je le en sogovornik, ki je bil v poznih štiridesetih letih. Pri njem sem opazila pomanjkanje poznavanja tematik o komunikaciji, čustvih in razreševanju konfliktov. To sicer težko povezujem zgolj z leti, a menim, da se v preteklosti o zgoraj omenjenih temah niso pogovarjali v tolikšni meri, kot se pogovarjamo dandanes, kar bi se lahko kazalo kot pomanjkanje znanj na tem področju.

Na podlagi raziskave sem ugotovila, da imajo intervjuvanci različne načine komuniciranja v odnosih. Približno polovica sogovornikov je izražala potrebo po sprotnem komuniciranju in soočanju v odnosih ter izražanju mnenj. Zanimivo se mi zdi, da je šlo za vse sogovornice, ki so hkrati omenile zadovoljstvo z lastno komunikacijo v odnosih. Skozi pogovore sem zaznala, da so zgoraj omenjene sogovornice pokazale visoko stopnjo izražanja čustev in empatije. Medtem se je moška polovica sogovornikov nagibala k izogibanju komunikacije v konfliktnih situacijah. Na temo komuniciranja moških in žensk je bilo izvedenih že kar nekaj raziskav. Študije (Fischer in LaFrance, 2015; Kring in Gordon, 1998; Hall in Schmid Mast, 2008) pravijo, da ženske pogosto uporabljajo več verbalne komunikacije za izražanje lastnih čustev, da so bolj nagnjene h govoru o svojih občutkih in deljenju svojih misli, kažejo višje ravni empatije in večjo spretnost uporabe nebesedne komunikacije v primerjavi z moškimi, ne glede na prisotnost ADHD-ja. Teh podatkov seveda ne moremo posplošiti na vse posameznike, saj njihova komunikacija v odnosih ni odvisna zgolj od spola, temveč od številnih drugih dejavnikov. Prav tako vse sogovornice omenjajo osebno rast in izboljšanje komunikacije v odnosih v primerjavi s preteklostjo, kar pomeni, da lahko njihove komunikacijske veščine povežem z delom na sebi in ne zgolj s spolom.

Ugotovila sem podobnost med zaznavanjem lastne komunikacije intervjuvancev in njihovih bližnjih. Pri tem so oboji največkrat izpostavili razburjenost in impulzivnost znotraj komunikacije ter upad koncentracije skozi pogovor. Sogovorniki so izpostavili še preskakovanje s teme na temo in prekinjanje drugih med pogovorom, kar ima lahko pogosto negativen učinek na razplete njihovih konfliktov. Tudi Barkley (2018) piše o pogostosti izzivov, s katerimi se srečujejo posamezniki z ADHD-jem pri komunikaciji v medosebnih odnosih. Avtor izpostavlja težave pri ohranjanju zbranosti med pogovori, pri čemer jih pogosto zmotijo zunanji dražljaji oz. njihove lastne misli, in pa impulzivnost, ki se v komunikaciji kaže

predvsem v prekinjanju sogovornikov in v preskakovanju s teme na temo. Zgoraj omenjene težave se lahko odražajo v napačno razumljenih informacijah oz. motijo potek pogovora, kar lahko otežuje učinkovito komunikacijo. Barkley omenja, da so posamezniki z ADHD-jem pogosto slabši poslušalci, kar pa za večino intervjuvancev ne velja. Slednje sem opazila pri dveh sogovornikih, medtem ko ostali sogovorniki pravijo, da so dobri poslušalci. To velja predvsem za sogovornice.

Opazila sem, da intervjuvanci pogosto pripovedujejo o doživljanju stresa v konfliktnih situacijah. Sogovorniki ob konfliktnih najpogosteje omenjajo čustva, kot so jeza, žalost, razočaranje, anksioznost, tudi sram in zamera. Več kot polovica sogovornikov je izrazila, da doživlja intenzivna negativna čustva, ob čemer se mi je porajalo vprašanje, ali osebe z ADHD-jem čustva med konflikti občutijo močnejše kot nevrotični ljudje. Nekatere sogovornice so omenjale nabiranje emocij ob nesprotnem reševanju konfliktov, kar pri njih vodi v čustveno preobremenjenost. Med prebiranjem literature je moja pozornost pritegnila raziskava avtorjev Shaw, Stringaris, Nigg in Leibenluft (2014), ki pišejo o regulaciji čustev pri odraslih osebah z ADHD-jem. Avtorji navajajo, da morebitni izzivi pri regulaciji čustev lahko vodijo do intenzivnejših čustvenih reakcij v določenih situacijah, mednje spadajo tudi konflikti. Pri tem dodajajo potrebo po nadaljnjem raziskovanju, da bi z gotovostjo lahko potrdili intenzivnejše doživljanje čustev pri osebah z ADHD.

Pri stilih reševanja konfliktov sem opazila, da se vsi intervjuvanci poslužujejo izogibanja kot »reševanja« konfliktnih situacij. Za nekatere je izogibanje primaren stil reševanja konfliktov, medtem ko se ga drugi poslužujejo le v bolj stresnih obdobjih, saj se jim drugače naberejo čustva, s katerimi se težje spopadajo. To zopet lahko povežemo z regulacijo čustev pri osebah z ADHD-jem. Izogibanje kot primarni stil reševanja konfliktov omenjajo predvsem moški sogovorniki. To sem na podlagi intervjujev povezala z zgoraj omenjeno regulacijo čustev in s strahom pred morebitnimi slabimi razpleti konfliktov. Barkley (1997) povezuje izogibanje kot način reševanja konfliktov pri odraslih osebah z ADHD-jem z izvršilnimi funkcijami, ki igrajo eno izmed ključnih vlog pri reševanju konfliktov. Avtor izpostavlja, da lahko oslABLJENO delovanje izvršilnih funkcij prispeva k nagnjenosti v izogib konfliktov namesto njihovemu neposrednemu reševanju. Medtem ko Safren in sodelavci (2005) govorijo o povezavi regulacije čustev in izogibanja kot stila reševanja konfliktov. Nekaterim posameznikom z ADHD-jem naj bi bil umik lažji kot soočenje z intenzivnostjo lastnih čustev. Deutsch, Coleman in Marcus (2011) pravijo, da na izbiro stila reševanja konfliktov ne vpliva le prisotnost ADHD-ja, temveč različni dejavniki, med katere spadajo: naučeni vedenjski vzorci, posameznikov temperament,

kontekst situacije ipd. Učinkovitih strategij za reševanje konfliktov se lahko naučimo, kar nam lahko pomaga pri konstruktivnem reševanju konfliktov.

Stile reševanja konfliktov lahko delno povežem s sogovornikovo udeleženo v konfliktih. Večina sogovornikov, ki se v konfliktih ne znajde pogosto, je omenila, da je njihov primarni stil reševanja konfliktov izogibanje. Z izjemo enega sogovornika, čigar rezultat me je presenetil. Skozi celoten pogovor je namreč ponavljal, da se konfliktnim situacijam rad izogiba, nato pa je dejal, da se, čeprav se jim tako rad izogiba, v njih znajde pogosto. Menim, da je to povezano z njegovimi osebnostnimi lastnostmi, saj je priznal, da je konfliktna oseba. Pri samem reševanju konfliktnih situacij sem opazila, da so se nekatere strategije reševanja konfliktnih situacij pri posameznikih ponavljale, spet druge so si bile različne. To velja za povsem običajno, saj je vsak posameznik edinstven. Tako je tudi reševanje konfliktov odvisno od individualnih potreb in preferenc. Pri tem velja omeniti, da je večina sogovornikov pri reševanju lastnih konfliktnih situacij opisovala konstruktivne načine reševanja, torej, ko so se s konflikti dejansko soočili, kar za sogovornike vedno ne velja. Naslednjo povezavo sem opazila med kategorijo reševanja lastnih konfliktnih situacij in (ne)razreševanja konfliktnih situacij. Sogovorniki, ki izpostavljajo pomembnost slišnosti in komunikacije v pogovoru ter željo po pridobitvi vseh vpletenih, se h konfliktnim situacijam ne vračajo pogosto. Zaključujem, da se moški sogovorniki pogosteje vračajo h konfliktom kot intervjuvane ženske.

Sogovorniki so našeli številne značilnosti razreševanja lastnih konfliktov, ki so jim v ponos. Kljub temu sem na podlagi intervjujev ugotovila, da bi si sogovorniki želeli večkrat soočiti s konflikti in se ob vzkipljivosti od konfliktov umakniti. Nekateri sogovorniki v primerjavi s preteklostjo omenjajo izboljšanje. (Young in Bramham, 2007; Bramham in sodelavci, 2009) v svojih študijah predstavljajo pozitivne učinke kognitivno-vedenjske terapije na izboljšanje simptomov ADHD-ja pri odraslih osebah. Tehnike kognitivno-vedenjske terapije pomagajo pri samokontroli in strategijah spoprijemanja, kar med drugim prispeva k lažjemu obvladovanju impulzivnosti.

Kot že večkrat omenjeno, vsi sogovorniki poročajo o vsaj občasni impulzivnosti, kar pri nekaterih bolj oz. manj vpliva na razplete konfliktnih situacij. Polovici sogovornikov, kljub občasni impulzivnosti, navadno uspejo dobri razpleti konfliktnih situacij. Medtem ko so pri ostalih sogovornikih razpleti razdeljeni nekje na polovico; v pol primerih konflikte razrešijo, v ostali polovici se nerazrešitev kaže kot ignoriranje konfliktnih situacij ali doživljanje jeze, ki občasno vodi do agresivnega vedenja. Barkley in sodelavci (2007) govorijo o pogostih razpletih konfliktov odraslih oseb z ADHD-jem. Poleg razrešitve, kompromisa in izogibanja sem uvrščajo še eskalacijo in negativni čustveni vpliv. Pri eskalaciji gre za stopnjevanje čustev,

kadar v odnosih ni učinkovite komunikacije. To lahko privede do napetosti in morebitne škode v odnosih. Medtem ko pri negativnih čustvenih vplivih konflikti povzročijo negativne čustvene posledice, na primer tesnobo, ki lahko vpliva na prihodnje interakcije in odnose.

5.1. Kritično ovrednotenje metodologije

Pomembno se mi zdi opomniti, da so končni rezultati raziskave le moja interpretacija sogovornikovih odgovorov. Pri analizi podatkov – kodiranju – sem izjave razporedila v kategorije in teme. Pri tem sem najverjetneje kakšno izmed izjav nehote preveč posplošila, kar pa seveda ni bil moj namen. Lotila sem se široke in za raziskovanje zahtevne teme, zato se zavedam, da v času trajanja intervjujev nisem mogla spoznati celotnega način razreševanja posameznikovih konfliktov. Prav tako menim, da je bil moj vzorec šestih intervjuvancev premajhen, da bi se odgovori začeli ponavljati do te mere, da bi rezultate lahko posplošila. Pri določenih kategorijah, kot so pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov, presenetljivo tudi možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij, mnenje o možnosti razrešitve konfliktov in povezava (ne)rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov, so se odgovori v večini ponavljali, medtem ko so si bili odgovori pri preostalih kategorijah precej raznoliki. Za natančnejše podatke bi morala intervjuvati več sogovornikov, a sem že z iskanjem šestih imela nemalo težav, saj ne poznam toliko oseb z ADHD-jem, ki živijo v Sloveniji. Izbira kvalitativne raziskave in način obdelave podatkov s kodiranjem se mi zdita primerna, saj sem glede na izbrano tematiko z besednimi opisi pridobila bolj poglobljene podatke, kot bi jih sicer s številskega vidika. Pomanjkljivost v metodologiji vidim pri izbiri določenih sogovornikov. Ob ponovnem iskanju sogovornikov bi bila bolj pozorna, da bi bili vsi sogovorniki približno enake starosti, tako pa je eden izmed sogovornikov po starosti izstopal od preostalih. Menim, da bi bilo boljše, da bi bili vsi sogovorniki približno enake starosti ali pa bi jih pol predstavljajo mlajšo generacijo, pol pa starejšo, kar bi omogočilo primerjavo med starostnima skupinama. Tukaj lahko izpostavim, da se mi zdi dobro, da sem v svojem vzorcu imela pol predstavnikov moškega spola in predstavnic ženskega spola, saj sem lahko naredila primerjavo med spoloma. Kot možno pomanjkljivost metodologije lahko izpostavim še morebitno lastno pristranskost ob določenih kategorijah, kot so na primer pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov in povezava (ne)rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov. Dodala bi še, da bi ob ponovni izvedbi raziskave nekatera izmed vprašanj zastavila nekoliko drugače, še posebej vprašanje, ki se je nanašalo na stile reševanja konfliktov. Kljub temu sem med raziskovanjem dobila podrobnejši vpogled v razreševanje konfliktov odraslih oseb z ADHD-jem.

6. Sklepi

- Kljub določenim podobnostim intervjuvančeve komunikacije sem prišla do zaključkov, da je ta na podlagi mojega vzorca bolj pogojena s spolom kot s samim ADHD-jem. Prav tako na komunikacijo v medosebnih odnosih vplivajo še osebnostne lastnosti in pretekle izkušnje komunikacije v medosebnih odnosih.
- Na podlagi mojega vzorca so ženske tiste, ki pogosteje izražajo lastna mnenja, občutke, čustva. Prav tako so bolj pozorne na neverbalno komunikacijo v medosebnih odnosih. To lahko povezujem tudi z njihovo izobrazbo, saj so vse študentke študijskih programov, ki med drugim naslavljajo pomembnost samorefleksije in dela na sebi.
- Vsi sogovorniki se kdaj soočajo z impulzivnostjo pri komunikaciji v odnosih, s tem da jo sogovornice obvladujejo nekoliko bolje kot sogovorniki.
- Posamezniki ob konfliktih doživljajo veliko stresa, s čimer se občasno težje spopadajo.
- Vsi sogovorniki so nagnjeni k izogibanju konfliktov, razlika je v tem, da za sogovornike moškega spola velja to kot primarni stil reševanja konfliktov, medtem ko se ga sogovornice poslužujejo zgolj v bolj stresnih obdobjih.
- Nekateri sogovorniki poročajo o doživljanju intenzivnih čustev med konflikti, kar bi lahko bil razlog za nagnjenost k njihovem izogibanju.
- Sogovornice ob nerešenih konfliktih spremljajo intenzivna čustva, nekatere tudi tesnoba, kar jih potiska v razrešitev konfliktov.
- V raziskovanem vzorcu so bili posamezniki, ki v medosebnih odnosih uspešneje komunicirajo in jim je hkrati pomembna razrešenost odnosov, uspešnejši tudi pri samih razpletih konfliktov.
- V raziskovanem vzorcu sogovornice poročajo o boljših razpletih lastnih konfliktnih situacij.
- Na razreševanje konfliktnih situacij ne vpliva zgolj prisotnost ADHD-ja. Vplivajo še osebnostne lastnosti, komunikacijske veščine, stili reševanja konfliktov, pretekle izkušnje razrešitve konfliktnih situacij, s kom so v konfliktu ipd.

7. Predlogi

- Za nadaljnje kvalitativne raziskave na tem področju predlagam večji vzorec, torej da bi v raziskavo vključili več intervjuvancev in tako z večjo zanesljivostjo pridobili podatke razreševanja konfliktov pri odraslih osebah z ADHD-jem.
- Drugi predlog se navezuje na socialno delo, in sicer da bi znotraj socialnega dela namenili več pozornosti tematiki ADHD-ja nasploh ter tudi ADHD-ju odrasle populacije in njihovem razreševanju konfliktov. Socialne delavce bi namreč morali vzpodbuditi k večji seznanjenosti s tematiko ADHD-ja in njihovem prilagajanju načina komunikacije takšnim uporabnikom.
- Tretji predlog se nanaša na širjenje ozaveščenosti ADHD-ja med odraslo populacijo pri nas. To bi lahko storili na način organizacije predavanj in delavnic o načinu njihovega delovanja, načinu komunikacije z njimi in načinu podpore pri vsakdanjih opravilih: pri težavah z organizacijo časa, pozabljivostjo, odlašanjem, pomembnostjo podpore v njim stresnih situacijah ipd.
- Četrty predlog se nanaša na vzpostavitev skupin za samopomoč odraslim osebam z ADHD-jem pri nas. Tako bi ustvarili prostor, kjer bi se lahko odrasli posamezniki z ADHD-jem povezali s sebi podobnimi posamezniki. Znotraj tega bi lahko bili drug drugemu v oporo, med seboj delili izzive in strategije spoprijemanja.
- Peti predlog se nanaša na Fakulteto za socialno delo. Želela bi si, da bi bila populacija z ADHD-jem vključena v študijski program. Zavedam se, da se znotraj socialnega dela srečujemo s številnimi raznolikimi populacijami, a kljub temu menim, da si prostor zaslužimo tudi posamezniki z ADHD-jem.

8. Viri in literatura

- Ameriško psihiatrično združenje. (2013). Pridobljeno 04. 05. 2023 s <https://www.apa.org/topics/adhd>
- Abdelnour, E., Jansen, M. O., & Gold, J. A. (2022). *ADHD Diagnostic Trends: Increased Recognition or Overdiagnosis?* Journal list, 119(5). Pridobljeno dne 12. 6. 2023 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9616454/>
- Batchiche, E. M. (2007). *The prevalence of ADHD symptoms in a culturally diverse and developing country, Lebanon*. McGill University, Montreal. Pridobljeno 3. 5. 2023 s https://central.bac-lac.gc.ca/.item?id=NR50775&op=pdf&app=Library&oclc_number=720806889
- Barkley, R. A. (2018). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. A handbook for diagnosis & treatment*. New York: The Guilford Press.
- Barkley, R.A. (1997). *Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD*. Psychol Bull, 121(1). Pridobljeno 20.06.2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9000892/>
- Barkley, R. A., Murphy, K. R., & Fischer, M. (2008). *Adult ADHD: What the science says*. New York: The Guilford Press.
- Barkley, R. A., Murphy, K. R., & Fischer, M. (2010). *ADHD in adults. What the science says*. New York: The Guilford press. Pridobljeno 28. 4. 2023 s https://books.google.si/books?id=N6GJfpwHUBEC&printsec=frontcover&hl=sl&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Barkley, R.A. & Murphy, K.R. (2011). *The nature of executive function (EF) deficits in daily life activities in adults with ADHD and their relationship to performance on EF tests*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33(2). Pridobljeno 15.06.2023 s <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9217-x>
- Beck, A. T. (2013). *Samo ljubezen ni dovolj: kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov*. Ljubljana: Modrijan.
- Beheshti, A., Chavanon, M. L., & Christiansen, H. (2020). *Emotion dysregulation in adults with attention deficit hyperactivity disorder: a meta-analysis*. BMC Psychiatry, 120(20). Pridobljeno 10. 6. 2023 s <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-2442-7>

- Ben-Naim, S., Marom, I., Krashin, M., Gifter, B., & Arad, K. (2017). *Life with a partner with ADHD: The moderating role of intimacy*. *Journal of Child and Family Studies*. European Journal of Special Needs Education, 32(1). Pridobljeno 15. 5. 2023 s <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0653-9>
- Bertin, M. (2011). *The family ADHD solution: a scientific approach to maximizing your child's attention and minimizing parental stress*. New York: Palgrave Macmillan.
- Brajša, P. 1994. *Managersko komunikologija*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Bramham, J., & Young, S. (2007). *The Experience of Receiving a Diagnosis and Treatment of ADHD in Adulthood*. *Journal of Attention Disorders*, 11(4). Pridobljeno 20.05.2023 s https://www.researchgate.net/publication/6128137_The_Experience_of_Receiving_a_Diagnosis_and_Treatment_of_ADHD_in_Adulthood
- Bramham, J., Young, S., Gray, K., & Rose, E. *The experience of receiving a diagnosis and treatment of ADHD in adulthood: a qualitative study of clinically referred patients using interpretative phenomenological analysis*. *J Atten Disord*, 11(4). Pridobljeno 15.05.2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17712173/>
- Brown, T. (2013). *A new understanding of Attention deficit disorder*. Pridobljeno 8. 5. 2023 s <https://www.browнадhdclinic.com/the-brown-model-of-add-adhd>
- Bruner, M. R., Kuryluk, A. D., & Whitton, S. W. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder symptom levels and romantic relationship quality in college students*. *J Am Coll Health*, 63(2). Pridobljeno 15. 5. 2023 s <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.975717>
- Bush, R. A. B., & Folger, J. (1994). *The promise of mediation: Responding to conflict through empowerment and recognition*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Canu, W. H., & Carlson, C. L. (2003). *Differences in heterosocial behavior and outcomes of ADHD symptomatic subtypes in a college sample*. *Journal of Attention Disorders*. *Journal of Attention Disorders*, 6(3). Pridobljeno 15. 5. 2023 s <https://doi.org/10.1177/108705470300600304>
- Chew, B. L., Jensen, S.A., & Rosén, L.A. (2009). *College students' attitudes toward their ADHD peers*. *J Atten Disord*, 13(3). Pridobljeno 17.05.2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19429881/>
- Cvetko, S. (2005). *Vodenje in management podjetja (diplomsko delo)*. Pridobljeno 11.05.2023 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=2238&lang=slv>
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2019). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Deutsch, M., Coleman, P.T., & Marcus, C.E. (2011). *The handbook of Conflict resolution: theory and practice* (pdf). Pridobljeno 20.06.2023 s <https://www.perlego.com/book/993690/the-handbook-of-conflict-resolution-theory-and-practice-pdf>
- Eakin, L., Minde, K., Hechtman, L., Ochs, E., Krane, E., Bouffard, R., Greenfield, B., Looper, K. (2004). *The marital and family functioning of adults with ADHD and their spouses*. *J Atten Disord*, 8(1). Pridobljeno 17. 5. 2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15669597/>
- Fischer, A., & LaFrance, M. (2015). *What Drives the Smile and the Tear: Why Women Are More Emotionally Expressive Than Men*. *Emotion Review*, 7(1). Pridobljeno 15.06.2023 s <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1754073914544406>
- Hall, J.A. & Schmid Mast, M. (2008). *Are Women Always More Interpersonally Sensitive Than Men? Impact of Goals and Content Domain*. *Journals sagepub*. Pridobljeno 20.06.2023 s https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167207309192?casa_token=PoPaBHZjW8gAAAAA:ZsHracYoB1xxkn4PnlDSROZU0ctbwoPCCJgXM7CR5JjBN-RIMsKOxzazJ96lnvbhlTfDHQGg4s0
- Hawthorne, S.C.C. (2010). *Institutionalized Intolerance of ADHD: Sources and Consequences*. *Hypatia*, 25 (3). Pridobljeno 17.05.2023 s <https://www.cambridge.org/core/journals/hypatia/article/abs/institutionalized-intolerance-of-adhd-sources-and-consequences/AD47703D968177D3E7C64A079FE14C95>
- Hupfeld, K. E., Abagis, R. T., & Shah, P. (2018). *Living "in the zone": hyperfocus in adult ADHD*. Pridobljeno 8. 5. 2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30267329/>
- Iršič, M. (2004). *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: Rakmo.
- Iršič, M. (2010). *Mediacija*. Ljubljana: Rakmo.
- Iršič, M. (2021). *Sposobnost za konflikt*. Ljubljana: Rakmo.
- Isenhardt, M. W., & Spangle, M. (2000). *Collaborative approaches to resolving conflicts*. Sage Publications, Inc.
- Kooij, J. J. S. (2013). *Adult ADHD: Diagnostic assessment and treatment*. Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. Pridobljeno 6. 5. 2023 s <https://psycnet.apa.org/record/2013-00205-000>
- Korošec, Š., 2011. *Management konfliktov (diplomsko delo)*. Pridobljeno 17.05.2023 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=24900&lang=eng>

- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). *Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3). Pridobljeno 20.06.2023 s <https://psycnet.apa.org/record/1998-00299-010>
- Langberg, J.M., Schultz, B.K., Evans, S.W., & Schoemann, A.M. (2018). *Outcomes for adolescents who comply with long-term psychosocial treatment for ADHD*. *J Consult Clin Psychol*, 85(3). Pridobljeno 30.05.2023 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5321617/>
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lamovec, T. (1993). *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Zavod za Republike Slovenije za produktivnost dela in Center za psihodiagnostična sredstva.
- Lundermark Andersen, M. (2016). *Who is in Need of Empowerment? Social Work and Young People with ADHD*. POLIROM & Universitatea București - Dept. de Sociologie și Asistență Socială, 15(2). Pridobljeno 20.05.2023 s https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47455804/Revista_de_Asistenta_Sociala_nr_2_2016_3_iunie_2016-libre.pdf?1469287547=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRevista_de_Asistenta_Sociala_nr_2_2016_3.pdf&Expires=1687980466&Signature=UFGIIQuFfS79BcK0X8ypZU4DB3nBo6-TzJLvUm3qtvfx4UVoIOOEBkvRFSZ5gmAfQd05rnMu~2ueZG6mnT1gyIdOAOjTQ98emInGX95jBYv~ooR7u109CrZLYceQDwuCn-0gPHg5R1iMR-SYKZexly5v4h3VB~tId6yyA2OPjYqDIKq80rzTcOFJeOL860q0Hg95fPCblsDRMTOoZMJEgIKl426xcoTfr~DjjBp~MvAqVVJgBZXv5Cqg7dZqH-JpOqCm~2G~miw1IIPvayLQh0ZwRYoSlqHd5BYVlidaNUGoOHOPwKb5q6ahk0aOcuNEkD7QHgAA42nlSmQ8mSaJ3Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=109
- McKee, T. E. (2014). *Peer Relationships in Undergraduates With ADHD Symptomatology: Selection and Quality of Friendships*. *Journal of Attention Disorders*, 21(12). Pridobljeno 9. 5. 2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25359763/>
- Mesec, B. (2009). *Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Manos, M. J. (2010). *Nuances of assessment and treatment of ADHD in adults: A guide for psychologists*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(6). Pridobljeno 17.05.2023 s <https://doi.org/10.1037/a0021476>

- Michielsen, M., Semeijn, E., Comijs, H. C., Van de Ven, P., Beekman, T.F., Deeg, J.H., & Kooij, S.J.J. (2012). *Prevalence of attention-deficit hyperactivity disorder in older adults in the Netherlands*. *The British Journal of Psychiatry*, 201(4). Pridobljeno 18.05.2023 s <file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/prevalence-of-attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-older-adults-in-the-netherlands.pdf>
- Milivojević, Z. (2011). *Konflikt. Mediacija v teoriji in praksi*. Ljubljana: Društvo mediatorjev Slovenije.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. *Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder*. *Am J Psychiatry*, 171(3). Pridobljeno 20.06.203 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24480998/>
- Strong, F., & Flanagan, M. O. (2012). *Motnja pozornosti in hiperaktivnosti za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Robin, L. A., & Payson, E. (2002). *The impact of ADHD on marriage*. Guilford press periodicals, 10(3). Pridobljeno 17. 5. 2023 s https://www.researchgate.net/publication/247838794_The_impact_of_ADHD_on_marriage
- Rotvejn Pajič, L. (2011). *Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok?* Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Rotvejn Pajič, L. (2002). *Otroci s hiperkinetično motnjo. Specifične učne težave otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Skirrow, C., Asherson, P. (2013). *Emotional lability, comorbidity and impairment in adults with attention-deficit hyperactivity disorder*. *J Affect Disord*. 80(6). Pridobljeno 10. 6. 2023 s <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.011>.
- Skirrow, C., Ebner-Priemer, U., Reinhard, I., Malliaris, Y., Kuntsi, J., Asherson, P. (2014). *Everyday emotional experience of adults with attention deficit hyperactivity disorder: evidence for reactive and endogenous emotional lability*. *Psychol Med*. 44(16). Pridobljeno 10. 6. 2023 s <https://doi.org/10.1017/S0033291714001032>.
- Song, P., Zha, M., Yang, Q., Zhang, Y., Li, X., & Rudan, I. (2021). *The prevalence of adult attention-deficit hyperactivity disorder: A global systematic review and meta-analysis*. *Journal of global health*, 11(11). Pridobljeno 4. 4. 2023 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7916320/>
- Thorell, L. B., Tilling, H., & Sjöwall, D. (2020). *Emotion dysregulation in adult ADHD: Introducing the Comprehensive Emotion Regulation Inventory (CERI)*. *Journal of Clinical*

and *Experimental Neuropsychology*, 42(7). Pridobljeno dne 10. 6. 2023 z
<https://doi.org/10.1080/13803395.2020.1800595>

Vrhovec, S. (2003). *Poslovno razumevanje in vodenje*. Celje: Šolski center Celje.

Wymbs, B. T., Canu, H. W., Sacchetti, M. G., & Ranson, L.M. (2021). *Adult ADHD and romantic relationships: What we know and what we can do to help*. *Journal of marital and family therapy*, 47(3). Pridobljeno 15. 5. 2023 s
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jmft.12475>

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., Hendrick, S. S. (2009). *The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict*. *Journal of social and personal relationships*, 26(8). Pridobljeno 21.06.2023 s
https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0265407509347936?casa_token=061ysQTDK8QAAAAA:krJasmW6r126MFK_BcQMTjJCGN6QRG1ZpsQLWKq-pduvAYcgNzlieensysPNHKGysUxEa6ykEt4

9. Priloge

9.1. Vodilo za intervju

Komunikacija oseb z ADHD v odnosih

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medosebnih odnosih?

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavili? Tako dobre kot tudi slabe plati.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Odziv oseb z ADHD na konflikte

Kako se odzovete na konflikte v medosebnih odnosih? Se jim raje izogibate? Se z njimi želite soočiti? Kako se z njimi soočate?

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

Razreševanje konfliktnih situacij

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah? Zakaj menite, da je temu tako?

Kako rešujete lastne konfliktno situacije v medosebnih odnosih?

Ali konflikte v medosebnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij izboljšali in na kaj ste pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosni?

Razpleti konfliktnih situacij

Če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnem odnosu, kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le-tega?

Če posplošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medosebnih odnosih? Kaj pa nerešen?

9.2. Intervjuji

Intervju A

Podatki o sogovorniku:

Spol: M

Starost: 24 let

Trajanje diagnoze ADHD: 15 let

Stopnja izobrazbe in trenutno delovno mesto: V, programer v start-up podjetju

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

Ko komuniciram s punco je komunikacija odvisna v kakšnem obdobju sva, koliko imava v službi, ona na faksu, vse to se pozna. Ko imava oba bolj mima obdobja potem sva bolj potrpežljiva drug z drugim, se bolj pozorno poslušava, sva bolj strpna drug z drugim in boljše komunicirava. V bolj stresnih obdobjih ona pravi, da je včasih ne poslušam pozorno, da sem z mislimi nekje drugje. Včasih ne povem čisto kaj si mislim, saj se mi ne da pričkati po nepotrebem. To se ne izkaže vedno za dobro, saj se tu pa tam zato skregava. Gre se za to, da se mi ne da kregati, potem pa se stvari včasih nabirajo v naju. Na področju prijateljstva delujem nekako podobno, tudi tam se mi ne da kregati po nepotrebem, če me kaj res zmoti pa povem. Včasih se mi zgodi, da se vse res predolgo nabira v meni, potem pa pride vse na plano. Znotraj družine je kdaj precej pestro, ampak redko, saj bolj kot ne vsi komuniciramo podobno. Včasih se stvarjem raje izognemo, potem pa če se jim predolgo izogibamo počim in se skregamo.

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medosebnih odnosih?

Punca bi rekla, da ni vedno direktna, da more kdaj stvari vleči iz mene. Da na sploh komuniciram umirjeno, le kadar me kaj zelo zelo razjezi vzkopim. Tudi drugi bi najverjetneje rekli, da mi v daljših pogovorih upade koncentracija, da kdaj malo zatavam.

Kdaj se to največkrat zgodi, upad koncentracije v pogovorih?

Največkrat se mi to zgodi, kadar so pogovori dolgi in od mene zahtevajo veliko zbranosti. Na začetku je v redu, čez čas pa je moja koncentracija velikokrat nižja kot na začetku pogovora. Pozna se tudi kadar sem utrujen, neprespan ali pod stresom, takrat mi misli švigajo povsod. Problem je, da tega ne delam zanalašč, vem pa da kdaj lahko tako izpade, kot da mi ni mar kaj mi pravijo drugi, ampak ni tako.

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavili? Tako dobre kot tudi slabe plati.

Dobre so te, da se do oseb s katerimi komuniciram trudim biti vedno spoštljiv, se trudim poslušati drugo plat, sem umirjen nekje 80% časa. Kot slabe bi izpostavil, da pogosto ne povem vsega, kar si mislim, da se malo izogibam takšnim situacijam in da se kdaj, ampak zelo redko precej razburim, povzdignem glas, tudi upad koncentracije med pogovori.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Zdi se mi zelo pomembno kako komuniciramo, če dobro, potem do nekaterih konfliktov sploh ne pride. Tudi ko pride do konflikta je pomembno, da med sabo dobro komuniciramo, bi rekel, da je večja verjetnost, da ga dobro rešimo.

Ko omenjate komuniciranje, kaj pa to za vas pomeni?

To za mene pomeni, da se poslušamo, si povemo kaj si mislimo, da upoštevamo obe strani, poskušamo ostati umirjeni. Je pa način komunikacije odvisen s kom smo v konfliktu.

Kako se odzovete na konflikte v medosebnih odnosih? Se jim raje izogibate? Se z njimi želite soočiti in kako se lotite soočanja?

Po navadi se jim raje izognem, če se lahko, se ne rad kregam. Če me kaj res zmoti se seveda tudi soočim, odvisno od tega za kakšno stvar gre in kako mi je pomembna. Če mi je zelo pomembno, se bom soočil in poskusil pomeniti in doseči nek kompromis, če mi ni, se bom raje izognil.

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

Ne rad se kregam, saj me spravlja v stres. Ob konfliktnih čutim strah, da bi se odnos slabo končal. Spremlja me nervoznost, negotovost, ki je nimam rad. Včasih tudi žalost, če gre za velik konflikt in imam v tem konfliktu veliko za izgubiti. Ko se konflikt konča in ga dobro rešim pa predvsem dobri občutki; olajšanje, zadovoljstvo, ponos, da sem dobro izpeljal situacijo.

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah? Zakaj menite, da je temu tako?

Niti ne, kot sem že povedal, se mi ni prijetno kregati, zato se raje izognem, če gre in če ne gre za kakšno res pomembno stvar. Ne najdem se tolikokrat v konfliktnih, ker se jim kdaj raje izognem.

Pa mislite, da je to dobro za odnose?

Ne, ne nujno. Včasih je dobro, če gre za malenkosti za katere se ni potrebno pričakati. Na dolgi rok pa to ni vedno dobro, bi bilo včasih boljše, da bi se znašel v kakšnem konfliktu več, če to pomeni, da so konflikti manj obsežni.

Kako rešujete lastne konfliktno situacije v medosebnih odnosih?

Ko pride do konflikta sprva želim ostati miren, ne uspe vedno. Potem pa želim priti do nekakšnega kompromisa, da bi bil zadovoljen tako jaz kot druga oseba s katero sem v konfliktu. Do kompromisa želim čim prej, da se konflikt hitro konča. Mogoče včasih prehitro sklenem kompromis, ravno zaradi tega. No, če gre za meni pomembno stvar potem tudi ne, takrat želim, da se kompromis sklene, ampak da sem zadovoljen z rezultatom, ki je nastal.

Ali konflikte v medosebnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

To je odvisno od situacije, od pomembnosti konflikta in drugih stvari, se mi zdi, da vsakdo kdaj pusti kakšen konflikt tudi nerešen. Se večkrat zgodi, da ga pustim, ker se mi s tem ne da ukvarjati. Pa se zato k temu večkrat vrnem. No zdaj, ko razmišljam se to kar nekajkrat zgodi.

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij izboljšali in na kaj ste pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosni?

Ponosen sem na to, kadar se soočim s konfliktom, ker mi to drugače ni najbolj všeč. Pa tudi, kadar pri razreševanju skozi celoten konflikt ostanem miren. Zdaj vidim, da bi bilo dobro, da bi to naredil čim večkrat. Izboljšal bi se pa lahko pri tem, da se jih ne izogibam, čeprav gre za kakšno stvar, ki ni velika, a me zmoti. Tudi tako, da bi dal večkrat jaz pobudo za pogovor o določeni situaciji, zdaj dajo večkrat drugi.

Pomislite še na kaj?

Mogoče to, da takrat ko vzkopim se poskušam umakniti, se pomiriti. Bolje bi bilo, da bi se pogovarjal naprej, ko sem bolj umirjen. Saj se to ne zgodi velikokrat, res ne, ampak vseeno.

Če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnem odnosu, kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le-tega?

Nazadnje, ko sem bil v konfliktni situaciji sem bil s punco. Nekaj časa živiva skupaj in moti jo, da imam občasno, ko kar pogosto, stvari precej razmetane, kdaj ne pospravim takoj za sabo. Včasih je ona tista, ki na koncu pospravi moje stvari, saj jo zelo motijo. Rešila sva ga tako, da sva se o tem pogovorila, vsak je povedal kako vidi stvari iz svoje plati, potem sva se dogovorila kaj lahko narediva drugače, da to izboljšava. Obljubil sem ji, da bom poskusil stvari pospraviti tekom dneva ali vsaj v dveh dnevih. Je pa včasih težko, saj nisem dober s časom in ko se mi mudi, hitim in naredim pravo zmešnjavo. Razplet konflikta je bil dober, saj sva ostala še kar umirjena, jaz celo bolj kot ona.

Če posplošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

Odvisno od situacije, niso nujno slabi. Zgoraj sem omenil, da kdaj vzkopim, to je res, ampak po navadi vseeno pridem do nekih zaključkov, nekih rešitev na koncu. Ni tako hudo kot se je mogoče slišalo zgoraj. V večino primerih pridem do nekih kompromisov, čeprav se kdaj razburim, se potem pomirim in se dogovorimo.

Torej, bi rekli, da so vaši razpleti konfliktov kar uspešni?

Ne vedno, včasih pride do kar hudih kregov, na sploh pa kar ja.

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Hja, to je res odvisno od tega kakšen je konflikt. Na sploh mislim, da se vse da, če je le volja. Menim, da se da samo mora biti to osebam dovolj pomembno, sploh, če gre za kakšen večji konflikt, takrat more biti tudi vpletenim dovolj mar, da so pripravljeni biti prikrajšani za nekaj časa in energije, ki jih konflikti zahtevajo, da se rešijo.

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medosebnih odnosih? Kaj pa nerešen?

Jaz menim, da ja. Ko pomislim za nazaj so kakšni konflikti s punco najin odnos tudi utrdili, tako da se prepričati ni nujno vedno tako slabo. Pri nerešenem je pa drugače, če gre za kakšno večjo stvar se v mojih odnosih ponavlja in me na nek način preganja, da ga že rešim tako in drugače. Če se k temu ne spravim prej, me na koncu to ponavljanje prisili, da to končno razrešim.

Intervju B

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 25 let

Trajanje diagnoze ADHD: 12 let

Stopnja izobrazbe in trenutno delovno mesto: VII, študentka socialnega dela

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

Resnega partnerja še nisem imela, tako da se bom osredotočila bolj na prijateljstvo in družino. Trudim se, da v odnosih skomuniciram kaj želim, če z določeno stvarjo v odnosu nisem zadovoljna, pomembno mi je, da se stvari ubesedi sproti, da se ne nabirajo. Pazim na to, da komuniciram, ko sem umirjena, da pred tem stvari nekoliko premislim ali pa si ohladim glavo. Čisto vedno mi ne uspe, se pa trudim da uspe čim večkrat, je tudi razplet umirjenega komuniciranja dosti boljši. Poskušam biti pozorna tudi na osebo s katero komuniciram, da jo poslušam, opazujem kako se odziva, temu prilagam tudi komunikacijo. Vedno mi ne uspeva, med pogovorom kdaj zatavam z mislimi. Na področju družine in prijateljstva mi je posebej pomembno, da dajo pobudo o razpravljanju o določenih stvareh tudi drugi, enako naredim tudi sama. Da poslušam in sem slišana. Znotraj družine je komunikacij

malo drugačna, tam se hitreje razjezim kot v ostalih odnosih, mogoče zato ker z njimi živim in se težje umaknem in si ohladim glavo. Je pa komunikacija odvisna tudi od oseb s katerimi komuniciramo in v moji družini niso vsi najbolj večji komunikacije. Na sploh sem trenutno z lastno komunikacijo kar zadovoljna, seveda obstaja še prostor za izboljšavo. Sem pa v primerjavi s preteklostjo na tem področju naredila velik napredek.

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medosebnih odnosih?

Mislim, da bi rekli, da znam biti precej direktna, da poskušam izpostaviti, ko me kaj zmoti na lep način. Družinski člani bi najverjetneje omenili tudi to, da kdaj tudi vpijem, vendar manj kot v preteklosti. Prav tako bi družinski člani izpostavili, da sem po navadi jaz tista, ki se želi o stvareh pogovarjati, se z njimi soočiti.

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavili? Tako dobre kot tudi slabe plati.

Pri dobrih plati bi izpostavila to, kar sem že zgoraj, da poskušam komunicirati sproti, da se stvari ne naberejo, da poskušam poudariti, da tako jaz mislim, doživljam, da ni nujno, da je to kako jaz doživljam sogovornike in dogodke res, da preverjam, če sem določeno stvar pravilno razumela. Da nisem pozorna samo na besede, ampak tudi na izraze in ton glasu. Pri slabih pa to, da kadar se mi v življenju nabere veliko stvari, ki me obremenjujejo s soočanjem z drugimi odlašam. Včasih tudi povzdignem glas ali pa kričim, ko pride konfliktov, ampak precej redkeje, samo takrat, ko popolnoma izgubim živce ali pa imam težje obdobje in sem na sploh bolj razdražljiva.

Torej, ste včasih veliko kričali, ko ste komunicirali?

Več kot sedaj zagotovo. To mi ni bilo všeč, zato sem se trudila to spremeniti. Mislim, da je bil problem tudi v tem, da določenih stvari nisem skomunicirala sproti, zato so se nabirale v meni in so nato prišle na plan bolj burno kot bi sicer.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Zelo velik pomen, saj način komunikacije vpliva na razreševanje in tudi razplet konfliktov. Pri meni je po navadi tako, da kadar vstopim v konflikt na miren način se situacija po navadi bolje razplete. Meni se zdi pomembno, da smo pozorni na naše sogovornike, kako se odzivajo, tako lahko našo komunikacijo prilagodimo. Seveda moramo gledati tudi nase, na lastne občutke. Pri komunikaciji moramo biti pozorni tako nase kot tudi na druge.

Kako se odzovete na konflikte v medosebnih odnosih? Se jim raje izogibate? Se z njimi želite soočiti?

Kako se lotite soočanja?

Pri meni se to razlikuje od situacije do situacije in oseb s katerimi sem v konfliktu. Po navadi se s konfliktom želim soočiti, saj me v primeru, da se ne, to zelo obremenjuje in to težko odmislim. Se jim pa tudi izogibam, kadar se soočam z drugimi stvarmi in ne želim, da me konflikt dodatno obremenjuje. Takrat jih raje zavestno potisnem v ozadje, se pa to kaže v bolj napetem ozračju v teh odnosih.

Zgoraj omenjate soočanje s konflikti, kako to storite? Vam je pomembno, da v konfliktni situaciji prevladate, da se ostali osebi čisto prilagodite, da dosežete kompromis ali da sodelujete in je s tem približno enaka pridobitev na obeh straneh?

Odvisno od situacije, ampak predvsem se soočam tako, da konflikt poskusim rešiti s sodelovanjem, da je pridobitev na obeh straneh ali pa da dosežemo kompromis.

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

To je zelo odvisno s kom sem v konfliktu in kako velik je ta konflikt. Če gre za manjše konflikte z osebami s katerimi sem v preteklosti konflikte uspešno rešila, občutim rahlo nelagodnost, a nisem pretirano zaskrbljena. Medtem ko, sem v konfliktu z osebami s katerimi težje razrešimo konflikte, pa so mi še vedno pomembni, kot so

pri meni določeni družinski člani, potem občutim predvsem strah, napetost, zaskrbljenost, o tem veliko razmišljam in hkrati težko odmislim.

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah? Zakaj menite, da je temu tako?

Rekla bi, da nekaj srednjega. Ne maram nepotrebne drame, zato se ne spuščam v konfliktno za situacije, ki niso ravno pomembne. Sem pa v konfliktnih več kot sem bila včasih, saj sem se jim včasih izogibala, zdaj pa izrazim, če se s čem ne strinjam, če imam občutek, da nisem tretirana kot bi mogla biti. Bolj se cenim kot v preteklosti, zato postavljam več mej, kar pa vsi ne razumejo ali pa nočejo razumeti. Mi je pa zelo pomembno kako te razrešim, saj želim na sploh imeti »pošlihtane« in razčiščene odnose.

Kako rešujete lastne konfliktno situacije v medosebnih odnosih?

Poskušam se pogovoriti v živo, če je to le mogoče, saj mi je tako lažje komunicirati. Želim, da vsak vpleten pove kako je situacijo doživel, kako se je pri tem počutil in da potem pridemo do neke skupne rešitve. Imam pa težave, kadar rešujem konflikte z nekom, ki ima čisto drugače poglede na svet in ki ne prizna lastne krivde, saj tudi jaz ne mislim priznati krivde, če vem, da nisem storila nič slabega.

Ali konflikte v medosebnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

Zelo odvisno s kom, na sploh si jih želim rešiti, saj se tako bolje počutim, drugače me to nekje v ozadju obremenjuje. Je pa to zelo odvisno kje sem trenutno v življenju, če imam veliko stvari, ki me obremenjujejo si ne želim še dodatnih pritiskov, ki bi jih lahko prinesel razplet konfliktov. Največkrat pustim nerešene konflikte z družinskim članom s katerim ne komunicirava najbolje, po navadi se na mojo direktnost odzove z obrambnim mehanizmom, zato se z njim toliko težje pogovarjam in rešujem konfliktno situacije. Z njim se tako večkrat vračava h konfliktom, kar mi ni všeč.

Bi rekli, da je ta odnos, v katerem pustite nerešene konflikte in se vračate k njim bolj izjema kot pravilo?

Ja, res je bolj izjema, na sploh stvari rada razčistim, saj vem, da to vpliva na kvaliteto odnosov, tudi na moje počutje.

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij izboljšali in na kaj ste pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosni?

Izboljšala bi se lahko v tem, da bi se poskusila soočiti s konflikti tudi v stresnih obdobjih, ne pa se jim na veliko izogibati. No, odvisno od tega za kako stresno obdobje gre. Prav tako, da se v konfliktno situacije ne bi spuščala, ko sem slabe volje, ziritirana, saj se zavedam, da se mi pozna kako komuniciram, ko sem. Ponosna sem predvsem na to, da se sedaj v večini situacij konfliktov ne izogibam, ampak se z njimi soočam, kar se v preteklosti večina časa nisem. Ponosna sem tudi, da povem lastne občutke, lastna opažanja in da me ni več tako strah razpletov konfliktnih situacij kot me je jih bilo včasih. Mislim, da na to vpliva predvsem večja samozavest, ki sem jo pridobila skozi leta.

Če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnem odnosu, kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le-tega?

Nazadnje sem bila v konfliktni situaciji z mami, šlo je za to, da je med tem, ko me ni bilo doma zopet premikala stvari po moji sobi, kar sem ji že velikokrat povedala, da mi ni všeč, saj mi je pomembna zasebnost. Moti me tudi to, da potem ne najdem svojih stvari, ko jih potrebujem, zato sem se razjezila, saj se stvar ponavlja že dolgo časa. Poskusila sem se pomiriti in ji na lep način razložiti, da mi to ni všeč in da bi si želela, da to upošteva. Vmes je bilo nekaj nejevolje, a sva na koncu prišli do strinjanja, da to res ni najbolje in da bo to poskusila spremeniti.

Razplet je bil dober, se mi pa zdi, da se lahko v bodoče razjezim, če bo prišlo do iste situacije, sam se jo na to že velikokrat opomnila.

Če posplošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

Navadno so dobri, rekla bi, da so v nekje v dveh tretjinah dobri, da konflikte razrešim. Ostalo so pa po navadi z družinskimi člani s katerimi ne malokrat ne najdemo »skupnega jezika«.

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Ja, seveda. Konflikte se da razrešiti, odvisno kaj je razlog in s kom se pripravimo, a se jih zagotovo da rešiti. Mislim, da na to vprašanje vplivajo tudi izkušnje iz preteklosti, če smo v preteklosti dobro razreševali konfliktne situacije mam zagotovo več upanja in na to gledamo bolj pozitivno kot bi sicer.

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medosebnih odnosih? Kaj pa nerešen?

Seveda, rešen zagotovo vpliva pozitivno na odnos. No, če so bile obe strani zadovoljne, potem ja, v primeru, da niso bile pa da se je konflikt vseeno nekako rešil pa mislim, da oseba, ki ni bila v celoti zadovoljna z izidom še ima v sebi določene zamere. Če se konflikt pozitivno reši mislim, da lahko okrepi odnos, vsaj iz mojih izkušenj. Prav tako, če večkrat pozitivno rešimo odnos z osebo se bomo s konflikti lažje soočali kot sicer. Nerešeni konflikti pa mislim, da se lahko nabirajo v odnosih, to pa se lahko pokaže tako, da enkrat izbruhne na plano in naredi škodo odnosu. To je vsaj moje mnenje in iz mojih izkušenj.

Intervju C

Podatki o sogovorniku:

Spol: M

Starost: 30 let

Trajanje diagnoze ADHD: 22 let

Stopnja izobrazbe in trenutno delovno mesto: V, računalničar

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

Moja komunikacija v teh odnosih je bolj kot ne podobna. Na sploh sem zelo direkten, povem kaj si mislim. To s strani drugih ni vedno dobro sprejeto. Kadar se pogovarjamo o stvareh o katerih ne želim govoriti, se jim pogosto poskušam izogniti s spremembo teme ali da stvari obrnem na humoren način. Se zgodi, da v določenih situacijah bleknem kaj kar ni primerno. Trudim se poslušati druge, a jih vmes občasno prekinjam. To delam nenamerno. Znam biti zelo »argumentative« tako, da je včasih komunikacija z mano težka. Poskušam biti umirjen, a mi velikokrat ne uspe, saj sem kar impulziven. Takrat komuniciram tako, da kričim, zmerjam druge, kdaj se tudi stepem, sploh, če kaj spijem. Nisem ponosen na to, a včasih je to del moje komunikacije.

Če se bolj usmerite na odnose na področju prijateljstva, partnerstva in družine, kaj bi izpostavili?

Na področju partnerstva lahko rečem, da čeprav sem direkten, obenem nisem direkten, saj se velikokrat določenim temam v katere se ne želim spuščati, izognem. Bivše partnerke bi verjetno rekle, da ko mi kaj ne paše stvari zignoriram. Podobno je tudi v prijateljstvu, s tem da prijatelji ne pritiskajo name v takšni meri, zato po navadi ne pride do tako obsežnih preprirov. V partnerskih odnosih je prišlo do skrajnosti, ko sem zaradi jeze razbil predmete, a do partnerk nikoli nisem bil agresiven. Znotraj družine zna biti zanimivo, saj je na kupu več »težkih« karakterjev

z mano vred. Ko komuniciramo večkrat povzdignemo glas, se prerekamo, kričimo. Mislim, da znotraj družine kričim najpogosteje, izmed vseh zgoraj omenjenih odnosov.

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medosebnih odnosih?

Rekli bi, da sem zelo direkten in nedirekten hkrati, odvisno od situacije. Zagotovo bi omenili moje izogibanje situacijam s katerimi se ne želim soočiti, takrat me zelo težko kdo prepriča, da se bom s tem soočil. Zagotovo bi omenili tudi mojo impulzivnost, vzkipljivost, ko me kaj res razkuri in občasno pretepanje. Da pa nebo samo slabo, bi verjetno omenili, da ko se želim se lahko pogovarjam o vsem, ne bom skrival, če me kaj zmoti, tudi lažem ne.

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavili? Tako dobre kot tudi slabe plati.

Kot dobre bi izpostavil to, da kadar komuniciram in ko sem umirjen se posvetim drugi osebi, jo poslušam, trudim se, da nisem pasivno agresiven, na tem sem že veliko naredil. Ko gre za situacijo s katero se želim soočiti, so moji razpleti po navadi dobri. Slabo je to, kar sem že omenil, da se velikokrat izogibam, sem impulziven, vzkipljiv in takrat moja komunikacija ni dobra, večkrat koga užalim, kar potem obžalujem. Predvsem to, ta moja impulzivnost zna biti zelo slaba.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Velik pomen. Dobra komunikacija je ključna, da konflikte razrešimo. Mora biti dobra komunikacija na obeh straneh, drugače je veliko težje, da se kaj razreši.

Kako se odzovete na konflikte v medosebnih odnosih? Se jim raje izogibate? Se z njimi želite soočiti?

Kako se lotite soočanja?

Največkrat se jim spretno izognem. Z določenimi občutki in situacijami se mi preprosto ne da ukvarjati. Ali v tistem trenutku ali mi ni dovolj pomembno ali pa na sploh. Včasih upam, da se bo kaj razrešilo samo od sebe, sploh, ko sem pod stresom zaradi drugih stvari. Ko se s konflikti soočim, se velikokrat soočim agresivno. To izgleda tako, da se zelo razburim, včasih tudi razbijam ali se stepem. Če sem čisto iskren je vmesnih situacij bolj malo.

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

Ko sem konfliktom izogibam občutim neko olajšanje na krajši rok, na dolgi me začne tiščati in me dela nervozno. Mogoče me je strah razpleta konflikta, zato razplet rajši preložim, če se da. Ko se s konflikti soočim poleg strahu, občutim jezo, nelagodje, negotovost.

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah? Zakaj menite, da je temu tako?

Za nekoga, ki se konfliktom rad izogiba, se v konfliktnih situacijah znajdem pogosto. Verjetno zato, ker sem konfliktna oseba, rad imam svoje prav, priznam da mi je včasih to bolj pomembno kot, da dosežem kompromis. No odvisno od vrste odnosa, če imam osebo rad, potem mi je pomembno, da dosežem nek kompromis in tako odnose obdržim.

Kako rešujete lastne konfliktne situacije v medosebnih odnosih?

Ko se z njimi soočim na dober način konflikte rešujem s pogovorom. Da se o vzroku konflikta čim več pogovarjamo, da povemo lastne želje in poslušamo želje drugega. Predvsem to. A opažam, da mi zna biti proces reševanja konfliktov, če je konflikt obsežen zelo naporen in izčrpajoč. Če se pogovarjamo o slabih načinih pa izogibanje kot sem že velikokrat omenil.

Ali konflikte v medosebnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

Včasih jih razrešim. Včasih jih pustim nerazrešene ali za nekaj časa, da malo preložim ali pa jih pustim nerazrešene za vedno, v primeru, da se mi ne zdi dovolj pomembno ali da je stvar že šla mimo. Če se jih lotim razreševati na pravi način, s pogovorom so po navadi razpleti dobri.

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij izboljšali in na kaj ste pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosni?

Najbolj sem ponosen na to, kadar mi uspe v konfliktnih ostati miren, da se ne razburim preveč ter da obvladujem mojo impulzivnost. In seveda, kadar uspešno rešim konflikte. Po navadi je to, da ostanem miren tako ali tako povezano s končnim razpletom konfliktov. Prostora za izboljšanje je zagotovo veliko, predvsem, da bi bil v konfliktnih bolj potrpežljiv, da bi večkrat poskusil reševati konflikte, ko nisem jezen in ne ravnam impulzivno. Pa da bi se konfliktom manj krat izogibal.

Če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnem odnosu, kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le-tega?

Nazadnje sem bil v konfliktni situaciji, ki se ni razpletla v konflikt. Šlo je za družinske zadeve, nekoliko drame, ki sem se ji raje izognil. Tako, da sem nekako bil vpleten v situacijo, ampak ne v celoti, saj nisem želel sodelovati v njej. Šlo je za dokaj nepomembno stvar, zato se mi zaradi tega ni zdelo vredno se spuščati v konflikt.

Če posplošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

Pri meni so razpleti precej različni ali se pogovorimo in stvar rešim. Na drugi strani pa lahko v jezi rečem precej grdih stvari, se stepem ali pa situacijo popolnoma zignoriram. Rekel bi, da je nekje pol pol, no mogoče so slabši razpleti celo pogostejši.

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Menim, da se vsak konflikt da rešiti. Za to je potrebno razumevanje drug drugega, dobra medsebojna komunikacija med vsemi udeleženi in želja po soočenju s konfliktom.

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medosebnih odnosih? Kaj pa nerešen?

Seveda, rešeni pozitivni konflikti dobro vplivajo na kvaliteto odnosov in obratno za nerešene konflikte. Težki pogovori, ki jih razrešimo so tisti iz katerih zrastemo tako mi kot osebe kot zraste tudi odnos.

Intervju D

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 21 let

Trajanje diagnoze ADHD: 3 leta

Stopnja izobrazbe in trenutno delovno mesto: V, študentka velnesa

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področju prijateljstva, partnerstva in družine?

Osebnost nimam težav s samo komunikacijo v odnosih, se mi zdi, da kar se tiče tega, sem dobra v komunikaciji. Je pa res, da včasih kaj pričakujem od človeka, pa tega ne znam izraziti na pravilen način, potem postanem nepotrpežljiva oz. nestrpna do drugih. Včasih imam težave, da zaključujem stavke drugih ljudi, ker sem bolj impulzivne narave in tako avtomatsko odreagiram. Drugače pa mi komunikacija teče, ker se mi zdi, da sem »self aware« in to je en velik faktor, da lahko izrazim kaj si želim in kaj ne.

Če se osredotočiva na področje prijateljstva, partnerstva in družine. Bi izpostavila kaj je bolj značilni za tvojo komunikacijo pri vsakem izmed področjih?

Pri prijateljstvu bi izpostavila, da mi je včasih težje povedati, ko mi kaj ni v redu, čutim nek pritisk, da potem ne bi bila všeč tej osebi, če bom rekla, da mi nekaj ni v redu, zato potem raje ne povem. Se mi zdi, da se to ponavlja tudi pri družini in partnerstvu. Pri partnerstvu se mi zdi, da rabim veliko zagotovitve in meni osebno veliko pomeni, če je to verbalno. Se pravi, da mi nekdo to pove. Na primer, če mi nekdo po nekem času več ne pove da me ima rad, potem jaz začnem s vprašanji in ne neham spraševati. Za družino se mi zdi, da ko te enkrat spoznajo takšnega kot si, te sprejmejo. Jaz sem diagnozo dobila zelo pozno, zato je bilo pred tem veliko zmede v naši komunikaciji. Niso vedeli na kakšen način delujem in zakaj. Po tem ko sem jim izrazila, kaj lahko in kaj ne, no od takrat so družinski odnosi in komunikacija med nami boljši.

Kako točno se je izboljšala komunikacija znotraj družine po tem, ko si ugotovila, da imaš ADHD?

Sedaj bolje razumejo kako delujem in zakaj. Na primer, če jim segam v besedo me ne kregajo več tako kot včasih. Vedo, da sem kdaj lahko impulzivna, pa čeprav manj kot včasih. V takšnih situacijah se poskusim umaknit in pomiriti, če mi ne uspe, se kdaj umaknejo oni. Tako je razplet boljši kot v preteklosti.

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medsebojnih odnosih?

Se mi zdi, da bi rekli, da v medsebojnih odnosih dobro komuniciram. Ravno zaradi tega, ker me poznajo in vedo, da imam sposobnost govora, da navadno stvari izrazim. So pa tudi izjeme, ko stvari raje obdržim zase. Kot sem malo prej omenila. Omenili bi verjetno še, da pazim kaj rečem drugim, saj sem zelo empatična in druge ne želim prizadeti. Ko se razburim je lahko drugače, se pa trudim pri tem nadzorovati.

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavila, tako dobre kot tudi slabe plati. (Nekaj si mi že tako ali tako omenila)

Torej, za dobro plat bi izpostavila, da sem dober poslušalec. Tudi v pogovorih se najdem, vedno najdem način z nadaljevanje pogovorov in iščem neke oporne točke na katere se lahko upiram, da je pogovor zanimiv. Tako kot sem že omenila, je slabo to, da končujem stavke drugih. Dobro pa je, da jaz pomagam sogovorniku na nek način povedati kaj hoče, če sam ne najde besed. Se mi zdi, da se to velikokrat dogaja in to na dober način, ne na slab način in to v spoštljivi meri. Dodam še lahko, da začnem govoriti o eni stvari, se med pogovorom spomnim na drugo, začnem govoriti o tem in izgubim bistvo, kaj sem želela povedati na začetku.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Velik pomen. Se mi zdi, da je komunikacija bistvena pri reševanju konfliktov z drugimi. A, da je komunikacija taka, da noben od sogovornikov na koncu ni prizadet. Pomembno se mi zdi, da pri izpostavljanju stvari poudarimo trenutna dejanja in ne osebnosti drugih. Skozi komunikacijo lahko zelo veliko dosežeš, če to hočeš, se zato trudiš in dobro poslušáš.

Kako se odzoveš na konflikte v medsebojnih odnosih? Se jim raje izogibaš ali se z njimi želiš soočiti?

Kako se lotite soočanja?

Na sploh se jim raje izogibam, če vidim, da nekaj vodi h konfliktu naredim največji možen ovinek mimo tega, če gre. Vem pa, da to ni najboljše. Ne želim biti v neprijetni in čudni situaciji kakšne so po navadi ob konfliktih, saj mi to povzroča tesnobo. Potem ne maram zavrnitve, česar pa je v konfliktih zelo veliko. Če do konflikta pride si želim, da obe strani nekaj pridobita. Ker če se druga oseba počuti slabo, se tudi jaz, zato mi je res pomembno, da gre za obojestransko rešitev, da nihče ne prevlada.

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

Občutim tesnobo, velikokrat se potem tudi zjokam, ker imam »emotional overload«. Odvisno tudi s kom je ta konflikt. Do neke mere se mi zdi, da znam biti tudi eksplozivne narave, se pravi lahko sem zelo umirjena, ko pa gre čez mejo je pa konec. Tudi takrat se trudim, da ne žalim drugih, po navadi mi to uspeva. Če se mi nabere veliko stvari, potem včasih besede kar grejo in grejo iz mene, včasih ni konca. V takšnih situacijah čutim preplet najrazličnejših čustev, še za vse nazaj.

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah, zakaj menite da je temu tako?

Ne, ne najdem se pogosto v konfliktnih situacijah. Menim, da je temu tako, ker sem prijazna, spoštljiva in nekonfliktna oseba. To pa zato, ker kot sem že rekla ne maram konfliktov. Če že vidim, da neka situacija vodi k temu, se rajši celotne situacije izognem, pa tudi zaradi tega, ker se mi zdi, da razumem, sem razumen človek in veliko stvari »požrem«, da ne pride do konfliktov, ker jih ne maram.

Kako rešujete lastne konfliktne situacije v medsebojnih odnosih?

Kot sem že rekla, včasih na začetku odreagiram malo bolj eksplozivno in zavestno v tistem trenutku ne želim razreševati ničesar. Poskusim se umakniti in dati čustva iz sebe, ker ko se mi naberejo jih imam veliko v sebi. Velikokrat pride do tega, da prejšnje situacije dajem ven iz sebe, da v določenih dogodkih ob katerih sem se počutila takrat primerjam s trenutnimi situacijami. To vem, da ni dobro, saj je vsaka situacija drugačna. V primeru, da vidim, da se ne bom mogla umirjeno pogovoriti in situacije razrešiti, se pač umaknem in pridem nazaj čez čas. Skozi komunikacijo s pogovorom razrešim skoraj vsak konflikt, ki sem ga imela. Je pa res, da navadno nisem v veliko konfliktih.

Ali konflikte v medsebojnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

Kadar pride do konfliktov jih poskusim rešiti. Drugače podoživljam trenutke z emocijami, kar pomeni, da imam lahko najlepše jutro, pa se peljem na busu in se spomnim, da sem se skregala z določeno osebo in potem dobesedno po celem telesu čutim skoraj isti občutek kot takrat, ko sem se skregala s to osebo. Počutim se res slabo, če kaj »pometem pod preprogo« in ostanejo stvari nerešene.

Tudi, če poskušaš ta konflikt potisnit stran je nekako ves čas del tebe?

Ja, podzavestno takšne stvari kot so konflikti vplivajo name v veliki meri.

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacijah izboljšala in na kaj si pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosna?

Izboljšala bi se lahko v tem, da se bi večkrat soočila s težjimi situacijami in se jim ne izognila. Tudi v tem, da ne odreagiram impulzivno, tako obrambno, da se zadržim malo nazaj. V bistvu, da večkrat zadiham in si dopovem, da ni to, da me zdaj ne mara cel svet, ampak so to le trenutni občutki. Definitivno pa bi pohvalila, to da imam ta čut, da razumem človeka in sočustvujem z njim. To je neka prednost, ker če ne sočustvuješ z drugimi, jih ne razumeš zares.

Zdaj pa če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnim odnosom. Kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le tega?

Pred kratkim sem bila v konfliktni situaciji z bratom mojega partnerja, ki pa se ni končal najboljše. Tudi on ima namreč ADHD, s tem da on gleda bolj na sebe, kot na drugega človeka in nisva našla skupne točke. Ta konflikt še zdaj ni razrešen in ta situacija se potem vrača k meni podzavestno. Zaradi nerazrešenosti se ne počutim v redu, me znotraj tišči v prsah, po drugi strani pa vem, da nisem bila jaz kriva za to stvar in se ne čutim dolžna, da prevzamem pobudo za opravičilo in razrešitev. Ni na meni, da se jaz opravičujem namesto njega.

Če splošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

Po navadi pozitivni, saj ne maram nerazrešenih stvari in njihovih bremen. Tudi če z osebo prekinem stik, še vedno stremim k temu, da z njo lahko normalno komuniciram, če se vidimo, da ni prisotnega nekega slabega občutka.

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Menim, da se konflikt da rešiti, če ima oseba ADHD ali ne. A je pomembna komunikacija, kako komunicirajo vse osebe, ki se znajdejo v nekem konfliktu. Se mi zdi, da so konflikti po eni strani dobra stvar, ker se tu potem pokaže razlika med ljudmi in njihovim razmišljanjem. Vidiš kako posameznik razmišlja v določenih situacijah. Spoznaš lahko veliko o drugem človeku, o njegovem razmišljanju, reševanju konfliktov, egocentričnosti, empatiji. Pa tudi o sebi.

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medsebojnih odnosih? Zakaj?

Če se konflikt pozitivno konča je lahko to zelo dobra stvar, saj iz te situacije o človeku izveš nekaj novega, na kar si lahko bolj pozoren kasneje. Tako lažje sobivamo z drugimi. Nerešeni konflikti po mojih izkušnjah pogosto vodijo v konec odnosa. Saj se v njih nabira veliko slabe energije in se mi zdi, da to v odnosu ostaja, se odraža v vzdušju.

Intervju E

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 20 let

Trajanje diagnoze ADHD: 12 let

Stopnja izobrazbe in trenutno delovno mesto: V, študentka velnesa

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

Mislim, da v medsebojnih odnosih zelo dobro komuniciram. Sem zelo komunikativna oseba zato z komunikacijo kot samo nimam večjih problemov. Velikokrat svojim bližnjim povem kaj me zmoti v našem odnosu, kaj bi lahko popravili in na čem bi lahko v tem odnosu še delali... Se pa tudi zgodi da včasih določene stvari zadržim zase, čeprav bi jih lahko svojim bližnjim povedala.

Kaj bi izpostavili pri lastni komunikaciji na zgoraj omenjenih področjih; prijateljstva, partnerstva in družine?

Resnega partnerja še nisem imela, tako, da se bom bolj osredotočila na prijateljstvo in družino. Pri prijateljstvih bi rekla, da se razlikuje ali gre za znance ali bližnje prijatelje. Pri bližnjih prijateljih je komunikacija bolj direktna, bolj sem sproščena in upam si izraziti nestrinjanja. To sem v bližnjih prijateljstvih že velikokrat naredila. Ni vedno prispevalo k izboljšanju odnosov, če je šlo za večje težav, sem ob izražanju mnenja, misli in čustev bila bolj pomirjena s sabo v tem konkretnem odnosu. Tudi z družino imamo v redu komunikacijo, se pogovarjamo o vsem, tudi o nestrinjanju in podobnem. Je pa naša komunikacija kdaj malo bolj intenzivna.

Kako to mislite intenzivna?

Včasih reagiramo bolj burno, ko se spričkamo. Ali povzdignemo glas, kričimo, ampak ne tako pogosto. Zdaj, ko sva s sestro v Ljubljani, se je naša komunikacija izboljšala, je manj burna in se nekako bolj razumemo, ko sva manj časa doma.

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medosebnih odnosih?

Verjamem, da bi vsi rekli, da sem oseba, ki zelo veliko govori. Tudi v medsebojnih odnosih delim svoje osebne stvari, ker mi to pomaga. Npr. tudi če se osebno ne poznam tako dobro, se ji lahko hitro odprem, če jo začutim. Rekli bi še, da sem direktna, da povem, kar mislim in večina stvari ne tiščim v sebi. Včasih mi ne uspe ostati mirni, se razjezim. Se mi pa to dogaja manj kot, ko sem bila mlajša, saj sem v zadnjih letih veliko naredila na sebi, tako se znajdem v kakšnem konfliktu manj.

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavili? Tako dobre kot tudi slabe plati.

Dobre so to, da se zelo rada pogovarjam, tudi o težavah drugih, jim svetujem kaj bi lahko naredili, poskušam biti prisotna v pogovorih, jim prisluhnem in jih poskusim slišati. Trudim se biti pozorna ne samo na besede drugih, ampak tudi njihove izraze in kretnje. Mislim, da se ljudje ob meni počutijo varne in mi tudi zaupajo določene stvari. Slaba stvar je, da velikokrat prekinem ljudi sredi stavka, kar se zavedam, da ni lepa stvar, zato se hočem tega odvaditi. Ostaja še nekaj vzkipljivosti in hitrega odziva, kadar rečem kaj, kar kasneje obžalujem.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Po mojem mnenju je komunikacija v kakršnem koli odnosu ena izmed najpomembnejših faktorjev, da odnos teče kot bi moral. Od ljudi pričakujem, da so z mano iskreni, ker res ne prenašam laži. Moje mnenje je, da bi vsak posameznik, ki ga je nekaj zmoti pri drugi osebi, to čim prej povedal, da se lahko pogovorita o tej stvari in jo poskusita preko komunikacije razrešiti, tudi kadar že pride do konfliktov.

Kako se odzovete na konflikte v medosebnih odnosih? Se jim raje izogibate? Se z njimi želite soočiti?

Kako se lotite soočanja?

Ne rada sem v konfliktih, stvari poskusim rešiti še preden se razvije konflikt. Vedno to seveda ni mogoče. Kadar ni, potem se najprej v zadnjem času poskusim umakniti, da prediham, nato se pa s tem soočim in poskusim doseči kompromis, saj me drugače preveč tišči v sebi.

Je to vaš najpogostejši odziv na konflikt?

Ja, trenutno, ja, včasih pa ni bil. Je pa res, da se jim kdaj poskusim izogniti, če imam v tistem obdobju veliko drugih stvari ali pa če gre za nekaj povsem nepomembnega in se mi ne zdi vredno.

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

Definitivno se ne počutim dobro ob konfliktih, naredijo me živčno, pod stresom, jezno, žalostno, razočarano, odvisno od situacije, ampak predvsem to. Včasih tudi izgubim nadzor nad obnašanjem.

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah? Zakaj menite, da je temu tako?

Ne, se ne rada prepiram. Poskušam probleme razrešiti še preden se razvijejo v konflikte. Redko kdaj se s kom zares skregam, se pa kdaj oddaljim, če vidim, da ni več to to.

Kako rešujete lastne konfliktne situacije v medosebnih odnosih?

Najraje s pogovorom, se pogovorim o problemu in situacijo raje uredim na bolj sproščenem nivoju. Pomembno mi je, da pride do kompromisa, da sta nekako obe strani pomirjeni, če je to le možno. Če pride do konflikta poskušam nadzorovati svojo jezo in živce ter tako biti do druge osebe in sebe čimbolj razumljiva in prijazna.

Ali konflikte v medosebnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

Če je oseba s katero sem imela konflikt dovolj zrela in odprta potem to rešim, če druga oseba ni dovolj zrela potem stvari raje pustim in jih rešim sama pri sebi. Tako, da zelo odvisno od odnosov.

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij izboljšali in na kaj ste pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosni?

Izboljšala bi se lahko pri tem, da bi še bolj pomislila na povedano, kako bo to zvenelo ali bo drugo osebo to prizadelo. Ponosna sem na svojo iskrenost, saj vedno povem to kaj mislim oz. čutim.

Pomislite na še kaj?

Ponosna sem na prisotnost v pogovorih z drugimi in da sem veliko manj vzkipljiva kot včasih.

Če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnem odnosu, kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le-tega?

Če povem na kratko sem se z osebo pogovorila, ji povedala kaj mi pri situaciji ni bilo všeč, zakaj takega obnašanja ne bom tolerirala in zakaj se mi ne zdi prav, da je prišlo do tega in kako lahko to skupaj popraviva. Seveda sem poslušala še drugo plat, dala priložnost slišati situacijo še iz druge plati. Potem smo se pogovarjali kako to popraviti.

Če posplošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

Po navadi so razpleti dobri, v razreševanje vstopim s pogovorom, kar se na sploh izkaže za zelo dobro.

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Seveda, se jih da. S pravo komunikacijo in spoštljivim odnosom lahko razrešimo vsak konflikt, če si obe osebi to želita oz. sta dovolj zreli za kvaliteten pogovor.

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medosebnih odnosih? Kaj pa nerešen?

Definitivno, sama pri sebi bi rekla, da če sem imela z nekom nerazrešen konflikt, sem zelo živčna, anksiozna pod stresom. To je zelo vplivalo na vzdušje v odnosih, posledično smo se oddaljili, če jih nismo razrešili. Zato vedno rada razrešim konflikte, ker mislim da je to boljše za obe osebi in za odnos na sploh.

Intervju F

Podatki o sogovorniku:

Spol: M

Starost: 48 let

Trajanje diagnoze ADHD: 8 let

Stopnja izobrazbe in trenutna zaposlitev: IV, samostojni podjetnik

Kako bi opisali lastno komunikacijo v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

O tem nisem nikoli prav zares veliko razmišljal. Moja komunikacija je tako, sem kar direkten v odnosih, povem kaj si mislim. Rad se hecam, mogoče grem kdaj s tem predaleč pa koga nenamerno užalim. Predvsem povem kaj si mislim.

Kako pa se vaša komunikacija kaže v odnosih na področjih prijateljstva, partnerstva in družine?

Kot sem zgoraj povedal sem direkten v vseh teh odnosih, povem kaj si mislim. Odvisno tudi od odnosa kako blizu sem si z nekom, a s tem nekako nimam težav.

Dobro. Kako pa se pogovarjate z vašimi bližnjimi, kako komunicirate, ko se s čim v odnosih ne strinjate?

To pa zelo odvisno od mojega počutja in koliko stvari imam izven tega. Lahko sem umirjen in se pogovarjam umirjeno, se pa občasno tudi razburim, kdaj tudi kričim, če me kaj res razkuri.

Kaj mislite, da bi vaši bližnji rekli o vaši komunikaciji v medosebnih odnosih?

Nisem prepričan. Verjetno bi rekli, da sem direkten kot sem že zgoraj povedal. Mogoče bi rekli, da jih kdaj ne poslušam, da naredim stvari malo po svoje. Nisem se najbolj navajen pogovarjati o vseh mojih mislih, čustvih, ob tem mi je večkrat neprijetno.

Katere stvari pri lastni komunikaciji z drugimi bi izpostavili? Tako dobre kot tudi slabe plati.

Pri dobrih predvsem direktnost, ki sem jo že omenil. Tudi to, da ne kompliciram za brez veze, se mi ne da ukvarjati z nekimi nepomembnimi malenkostmi. Pri slabi pa mogoče to, da kdaj vzkopim, takrat se lahko res razjezim. Se zgodi, da kdaj res kričim. Sem že bil tudi agresiven, ni pa to pogosto. Za dobro bi še rekel to, da sem optimist, da sem mnenja, da ima vsaka stvar rešitev, enako velja pri komunikaciji in podobnih situacijah.

Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri razreševanju medosebnih konfliktov?

Kaj pa vem. Verjetno je kar pomembno, da si povemo stvari in da to ne ostaja v nas, da se ne kopiči po nepotrebnem. Se mi pa pogosto v konflikte ne da spuščati, saj me utrujajo.

Kako se odzovete na konflikte v medosebnih odnosih? Se jim raje izogibate? Se z njimi želite soočiti?

Kako se lotite soočanja?

Po navadi se jim izognem, sploh če gre za malenkosti. Preprosto se mi ne da ubadati s tem, če ni pomembno, imam preveč drugih stvari, s katerimi se moram ukvarjati. Se pa tudi zgodi, da se odzovem tako, da se res razburim, takrat je pa kar hudo.

Kaj mislite z besedo »hudo«?

Se zgodi, da se takrat težje obvladujem, v tisti jezi, ki jo takrat čutim. Takrat naredim kaj za kaj mi je kasneje potem žal. Sem že razbil nekaj predmetov, tudi telefon, vrata, tudi stepel sem se že kdaj. Je bilo pa to po navadi, ko sem preveč spil.

Kakšna čustva in občutki vas pri tem spremljajo?

Pri konfliktih predvsem neprijetni občutki jeza, včasih tudi sram, ki ji sledi, pa zmedenost, občasno žalost, če se ni dobro končalo.

Se pogosto znajdete v konfliktnih situacijah? Zakaj menite, da je temu tako?

Pa ne bi rekel. Seveda se kdaj znajdem, ne pa zelo pogosto. Mogoče zato, ker se mi ne da pričkati za brez veze. Je pa res, da takrat, ko pa sem v konfliktih, da so ti kar hudi, znajo biti intenzivni.

Kako rešujete lastne konfliktne situacije v medosebnih odnosih?

Večkrat tako, da se odmaknem malo stran, da se pomirim. Se odmaknem od neprijetnih občutkov, ki so v konfliktih. Včasih čakam, da malo mine, to imam najrajši, da se stvari malo pomirijo. Ali pa ravno obratno, da se zelo razjezim. Zdaj ko razmišljam o tem, grem večkrat v obe skrajnosti.

Kaj pa takrat, ko ne greste v skrajnosti? Kako lastne konfliktne situacije rešujete takrat?

Takrat se poskusim pogovoriti. A mi je to pogosto težko, večkrat se v takšnih situacijah počutim, da me drugi napadajo, zato se obranim ravno s tem, da napadem nazaj.

Ali konflikte v medosebnih odnosih pogosto rešite ali jih pustite nerešene in se kasneje vračate k njim?

Čisto odvisno. Zdaj, ko razmišljam jih večkrat ne rešim, se temu poskusim izogniti, tako da mi večkrat ostajajo in se potem k njim vračam. Se mi je že tudi zgodilo, da če sem se prevečkrat vračal, da se to ni dobro končalo, da se je odnos spremenil ali končal.

Kje bi se lahko pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij izboljšali in na kaj ste pri razreševanju lastnih konfliktnih situacij ponosni?

Ponosen sem na lastno pozitivno, da poskušam na situacije vedno gledati iz pozitivne plati, tudi tukaj. Da si upam vse povedati, če želim. Ponosen sem tudi takrat, ko situacijo, kjer se prej skregam na koncu dobro rešim. Izboljšal bi se lahko pri tej svoji jezi, ki me kdaj res na hitro popade, takrat se zelo težko kontroliram. Si bi želel, da bi se lahko bolj. Pa da bi razbil kakšno stvar manj.

Če razmislite kdaj ste bili nazadnje v konfliktni situaciji v medosebnem odnosu, kako ste ga rešili, kakšen je bil razplet le-tega?

Zdaj že nekaj časa nisem bil. To je bilo nekaj časa nazaj s sestro. Takrat sva se kar skregala, se nekaj časa nisva pogovarjala enako kot prej. Rekla sva si, kar sva si mislila, se pa o tej temi kasneje nisva pogovarjala. Tako, da razplet ni bil idealen. Je pa zdaj to za nama in se pogovarjava normalno.

Če posplošite, kakšni so navadno razpleti vaših konfliktov?

To je zelo odvisno od oseb s katerimi sem v konfliktih. Niso pa vedno dobri. Velikokrat se zgodi, da se situacija malo pomiri, pa se spet ponovi. Se mi zdi, da jaz to malo težje ocenim, bi moral nekdo drug. Mogoče lahko rečem, da so nekje v polovici dobri, v polovici pa slabši.

Kako gledate na konflikte? Menite, da se jih na sploh da rešiti?

Mislím, da so konflikti prisotni povsod, če se jim hočemo izogniti ali ne. Rešiti se jih pa da, tako vsako drugo stvar. Je pa odvisno od razloga konflikta, situacije. Pri nekaterih situacijah je bolje, da jih ne razrešujemo, če to na koncu ni dobro za nas.

Menite, da rešen konflikt pozitivno vpliva na kvaliteto v medosebnih odnosih? Kaj pa nerešen?

Mislím, da je vse odvisno od konflikta, kako je obsežen, o čem se gre. Če se v konfliktu pomeniš o tej temi, pa vse razjasniš je mogoče celo dober za odnos. Da stvari prideš do dna in se ne ponavlja več. Pri nerešenih je pa po navadi tak, da se pri meni kar kopičijo, včasih na veliko. Seveda vpliva to kopičenje na odnos v celoti.

9.3. Odprto kodiranje

| ŠT. IZJAVE | IZJAVA | POJMI | KATEGORIJE | TEME |
|------------|--|---|---|---|
| A1 | Ko imava oba bolj mirna obdobja, potem sva bolj potrpežljiva drug z drugim, se bolj pozorno poslušava, sva bolj strpna drug z drugim in boljše komunicirava. | Način komuniciranja v mirnejših obdobjih | Komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A2 | V bolj stresnih obdobjih ona pravi, da je včasih ne poslušam pozorno, da sem z mislimi drugje. | Način komuniciranja v stresnih obdobjih | Komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A3 | Včasih ne povem čisto kaj si mislim, saj se mi ne da pričati po nepotrebem. | Potlačanje čustev | Slabe plati lastne komunikacije, komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A4 | To se ne izkaže vedno za dobro, saj se tu pa tam zato skregava. | Prepir kot posledica potlačanja čustev in misli | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij, komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, razpleti konfliktnih situacij |
| A5 | Na področju prijateljstva delujem nekako podobno, tudi tam se mi ne da kregati po nepotrebem... | Izogibanje konfliktom | Komunikacija med prijatelji, stili reševanja konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, odziv oseb z ADHD v odnosih |
| A6 | ...če me nekaj res zmoti pa povem. | Soočanje s pomembnimi temami | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A7 | Včasih se mi zgodi, da se vse predolgo nabira v meni, potem pa pride vse na plano. | Nabiranje in izbruh čustev | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A8 | Znotraj družine je kdaj kar pestro, ampak redko, saj bolj kot ne vsi komuniciramo podobno. | Podoben način komunikacije znotraj družine | Komunikacija v družini | Komunikacije oseb z ADHD v odnosih |
| A9 | Včasih se stvarem raje izognemo... | Izogibanje soočenja s konflikti znotraj družine | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A10 | ...če se jim predolgo izogibamo počti in se skregamo. | Konflikt kot posledica nabiranja čustev znotraj družine | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A11 | Punca bi rekla, da ni vedno direktna, da more kdaj stvari vleči iz mene. | Nedirektnost v komunikaciji | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|--|--|------------------------------------|
| A12 | Da na sploh komuniciram umirjeno... | Večinoma umirjenost med komuniciranjem | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A13 | ...le kadar me kaj zelo razjezi vzkupim. | Občasna vzkupljivost | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A14 | Tudi drugi bi najverjetneje rekli, da mi v daljših pogovorih upade koncentracija, da kdaj malo zatavam. | Upad koncentracije med daljšimi pogovori | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A15 | Na začetku je v redu, čez čas je moja koncentracija velikokrat nižja kot na začetku pogovora. | Upad koncentracije proti koncu pogovorov | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A16 | Pozna se tudi kadar sem utrujen, neprespan, ali pod stresom, takrat mi misli švigajo povsod. | Dejavniki, ki vplivajo na upad koncentracije v pogovoru | <i>Slabe plati lastne komunikacije</i> | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A17 | Problem je, da tega ne delam nalašč, vem pa, da kdaj tako izpade, kot da mi ni mar kaj mi pravijo drugi. | Nenameren upad koncentracije v pogovoru | <i>Slabe plati lastne komunikacije</i> | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A18 | Dobre so te, da se do oseb s katerimi komuniciram trudim biti vedno spoštljiv, se trudim poslušati drugo plat, sem umirjen nekje 80% časa. | Dobre značilnosti komunikacije | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A19 | Kot slabe bi izpostavil, da pogosto ne povem vsega, kar si mislim, da se malo izogibam takšnim situacijam in da se kdaj, ampak zelo redko precej razburim, povzdignem glas. | Slabe značilnosti komunikacije | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A20 | Ja, zdi se mi zelo pomembno kako komuniciramo... | Pomembnost načina komunikacije pri razreševanju konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A21 | ...če dobro, potem do nekaterih konfliktov sploh ne pride. | Vpliv dobre komunikacije na preprečevanje konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A22 | Tudi ko pride do konflikta je pomembno, da med sabo dobro komuniciramo, bi rekel, da je večja verjetnost, da ga dobro rešimo. | Vpliv dobre komunikacije na razplet konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A23 | To za mene pomeni, da se poslušamo, si povemo kaj si mislimo, da upoštevamo obe strani, poskušamo ostati umirjeni. | Značilnosti dobre komunikacije | Pomen komunikacij pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| A24 | Je pa način komunikacije odvisen tudi s kom smo v konfliktu. | Prilagajanje komunikacije sogovorniku | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| A25 | Po navadi se jim raje izognem, če se lahko, se ne rad kregam. | Tendenca izogibanju konfliktom | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A26 | Če me kaj res zmoti se seveda tudi soočim... | Soočenje s konflikti glede na njihovo pomembnost | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A27 | Če mi je zelo pomembno, se bom soočil in poskusil pomeniti in doseči nek kompromis, če mi ni, se bom raje izognil. | Redkost soočenja s konflikti | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A28 | Ne rad se kregam, saj me spravlja v stres. | Doživljanje stresa ob konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A29 | Ob konfliktnih čutim strah, da bi se odnos slabo končal. | strahu pred koncem odnosov zaradi konfliktov | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A30 | Spremlja me nervoznost, negotovost, ki je nimam rad, včasih tudi žalost, če je konflikt velik in imam veliko za izgubiti. | Doživljanje občutkov ob konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A31 | Ko se konflikt konča in ga dobro rešim pa predvsem dobri občutki; olajšanje, zadovoljstvo, ponos, da sem dobro izpeljal situacijo. | Dobri občutki po razrešitvi konflikta | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A32 | Niti ne, kot sem že povedal, se mi ni prijetno kregati... | Neprijetni občutki ob konfliktih | Pogostnost v konfliktnih situacijah, čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb u ADHD na konflikte |
| A33 | Ne najdem se tolikokrat v konfliktih, ker se jim kdaj raje izognem. | Redka vpletenost v konflikte | Pogostnost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A34 | Včasih je dobro, če gre za malenkosti za katere se ni potrebno pričakati. | Pozitivni vidiki izogibanja konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |
| A35 | Ko pride do konflikta sprva želim ostati miren, ne uspe vedno. | Pomembnost ohranjanja mirnosti v konfliktih | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A36 | Potem pa želim priti do nekakšnega kompromisa, da bi bil zadovoljen, tako jaz kot | Doseg kompromisov v konfliktih | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | druga oseba s katero sem v konfliktu. | | | |
| A37 | ...da se konflikt hitro konča. | Želja po hitrem končanju konfliktov | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A38 | Mogoče včasih prehitro sklenem kompromis, ravno zaradi tega. | (pre)hitro sklepanje kompromisov | Reševanje lastnih konfliktnih situacij, sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij, razpleti konfliktnih situacij |
| A39 | No, če gre za meni pomembno stvar, potem tudi ne, takrat želim, da se kompromis sklene, ampak da sem zadovoljen z rezultatom, ki je nastal. | Sklepanje kompromisov | sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | razpleti konfliktnih situacij |
| A40 | Se mi zdi, da vsakdo kdaj pusti kakšen nerešen konflikt, večkrat se tudi zgodi, da ga pustim, ker se mi s tem ne da ukvarjati, se pa zato k temu večkrat vrnem. | Pogosteje vračanje h konfliktom | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A41 | Ponosen sem na to, kadar se soočim s konfliktom, ker mi to drugače ni najbolj všeč. | Zadovoljstvo ob soočanju z lastnimi konflikti | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A42 | Pa tudi, kadar pri razreševanju skozi celoten konflikt ostanem miren. | Zadovoljstvo ob umirjenosti pri razreševanju konfliktov | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A43 | Izboljšal bi se lahko pri tem, da se jih ne izogibam, čeprav gre za kakšno stvar, ki ni velika, a me zmoti. | Izboljšanje kot pogosteje soočenje s konflikti | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A44 | Tudi tako, da bi dal večkrat pobudo za pogovor o določeni situaciji, zdaj dajo večkrat drugi. | Pobuda za pogovor kot izboljšanje konfliktnih situacij | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A45 | Mogoče to, da takrat, ko vzkopim se poskušam umakniti, se pomiriti. | Ob razburjenosti umik od konfliktnih situacij | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A46 | Nazadnje, ko sem bil v konfliktni situaciji sem bil s punco. | Zadnji konflikt | Načini reševanja in razplet konfliktne situacije na konkretnem primeru | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A47 | Nekaj časa že živiva skupaj in moti jo, da imam občasno, no kar pogosto, stvari razmetane, tudi pospravim ne vedno takoj za seboj. | Nejevoljnost partnerke ob puščanju nereda | <i>Načini reševanja in razplet konfliktne situacije na konkretnem primeru</i> | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|--|--|---|-----------------------------------|
| A48 | Včasih je ona tista, ki na koncu pospravi moje stvari, saj jo zelo motijo. | Partnerkina skrb za čiščenje | <i>Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru</i> | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A49 | Rešila sva ga tako, da sva se pogovorila, vsak je povedal kako vidi stvari iz svoje plati. | Razrešitev konflikta s pogovorom | Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A50 | Potem sva se dogovorila kaj lahko narediva drugače, da to izboljšava. | Dogovor o spremembah | Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A51 | Obljubil sem ji, da bom poskusil stvari pospraviti tekom dneva ali vsaj v dveh dneh. | Obljuba o sprotnejšem pospravljanju | <i>Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru</i> | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A52 | Je pa včasih težko, saj nisem dober s časom in ko se mi muči, hitim in naredim pravo zmešnjavo. | Nastanek nereda zaradi stiske s časom | Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru | Razreševanje konfliktnih situacij |
| A53 | Razplet konflikta je bil dober. | Dober razplet konflikta | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| A54 | Saj sva ostala še kar umirjena... | Ohranjanje umirjenosti tekom konflikta | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A55 | ... jaz celo bolj kot punca. | Razburjenost partnerke | <i>Čustva in občutki v konfliktnih situacijah</i> | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| A56 | Zgoraj sem omenil, da kdaj vzkipim, to je res, ampak po navadi vseeno pridem do nekih zaključkov, nekih končnih rešitev. | Sklepanje zaključkov v konfliktih, kljub občasni vzkipljivosti | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| A57 | V večino primerih pridem do nekih kompromisov... | Doseganje kompromisov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| A58 | Ne, vedno, včasih pride do kar hudih kregov, na sploh pa kar ja. | Delno zadovoljstvo pri razpletih konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| A59 | Na sploh mislim, da se vse da, samo morejo zato biti vsi vpleteni. | Možnost razrešitev konfliktov je pogojena z vsemi vpletenimi | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |
| A60 | Menim, da se da, samo mora biti to osebam dovolj pomembno, sploh, če gre za kakšen večji konflikt, takrat | Povezava med izidom konflikta in interesom vpletenih | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|--|-------------------------------|
| | more biti tudi vpletenim dovolj mar, da so pripravljene biti prikrajšane za nekaj časa in energije, ki jih zahtevajo konflikti, da se rešijo. | | | |
| A61 | Jaz menim, da ja, ko pomislim za nazaj so kakšni konflikti s punco najin odnos tudi utrdili, tako da se prepričati ni nujno vedno tako slabo. | Povezanost pozitivno rešenega konflikta in utrditve odnosa | Povezava rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
| A62 | Pri nerešenih je pa drugače, če gre za kakšno večjo stvar, se v mojih odnosih ponavlja in me na nek način preganja, da ga že rešim tako in drugače. | Ponavljanje nerešenih konfliktov teži k njihovem soočenju | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |

| ŠT. IZJAVE | IZJAVE | POJMI | KATEGORIJE | TEME |
|------------|---|---|--|------------------------------------|
| B1 | Na sploh se trudim, da v odnosih skomuniciram kaj želim, če z določeno stvarjo v odnosu nisem zadovoljna. | Pomembnost ubesedenja želj v odnosih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B2 | Pomembno mi je, da se stvari ubesedi sproti, da se ne nabirajo. | Potreba po sprotne komuniciranju | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B3 | Pazim, da komuniciram, ko sem umirjena, da pred tem stvari nekoliko premislim ali pa si ohladim glavo. | Pomembnost komunikacije v stanju umirjenosti | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B4 | Čisto vedno mi ne uspe, se pa trudim, da uspe čim večkrat, je tudi razplet umirjenega komuniciranja dosti boljši. | Boljši razpleti umirjenega komuniciranja | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| B5 | Poskušam biti pozorna na osebo s katero komuniciram, da jo poslušam in opazujem kako se odziva. | Poslušanje in opazovanje sogovornikovih odzivov tekom komuniciranja | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini, dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B6 | Temu prilagajam komunikacijo. | Prilagajanje komunikacije sogovorniku | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B7 | Vedno mi ne uspeva, med pogovorom kdaj zatavam z mislimi. | Upad koncentracije tekom pogovora | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B8 | Na področju družine in prijateljstva mi je posebej pomembno, da dajo pobudo o | Pomembnost dajanja pobude za težje pogovore iz strani drugih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|---|---|------------------------------------|
| | razpravljanju določenih stvari tudi drugi. | | | |
| B9 | Da poslušam in sem slišana. | Potreba po poslušanju in biti slišani | Komunikacije med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B10 | Znotraj družine je komunikacija malo drugačna, tam se hitreje razjezim kot v ostalih odnosih. | Burnejša komunikacija znotraj družine | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B11 | Mogoče zato, ker z njimi živim in se težje umaknem in si ohladim glavo. | Težji umik od družine | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B12 | Je pa komunikacija odvisna tudi od oseb s katerimi komuniciramo... | Odvisnost komunikacije od sogovornikov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B13 | ...in v moji družini niso vsi najbolj večji komunikacije. | Slaba komunikacija v družini | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B14 | Na sploh sem trenutno z lastno komunikacijo kar zadovoljna... | Zadovoljstvo z lastno komunikacijo | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B15 | ...seveda, obstaja še tudi prostor za izboljšavo. | Možnosti izboljšave lastne komunikacije | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B16 | V primerjavi s preteklostjo sem na tem področju naredila velik napredek. | izboljšava lastne komunikacije | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B17 | Mislím, da bi rekli, da znam biti precej direktna, da poskušam izpostaviti, ko me kaj zmoti na lep način. | Direktnost v odnosih | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B18 | Družinski člani bi najverjetneje omenili, da kdaj tudi vpijem, vendar manj kot v preteklosti. | Vpitje kot način komuniciranja | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B19 | Prav tako bi družinski člani izpostavili, da sem po navadi jaz tista, ki se želi pogovarjati o stvareh, se z njimi soočiti. | Soočanje s konflikti/težjimi pogovori v odnosih | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B20 | Pri dobrih plati bi izpostavila to, kar sem že zgoraj, da poskušam komunicirati sproti, da se stvari ne naberejo... | Pomembnost sprotnega komuniciranja | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B21 | ...da poskušam poudariti, da tako mislim jaz,, da ni nujno, da je to kako jaz doživljam sogovornike in dogodke res... | Uporaba jaz sporočil | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B22 | ...da preverjam, če sem določeno stvar pravilno razumela. | Povzemanje povedanega | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|---|--|------------------------------------|
| B23 | Da nisem pozorna samo na besede, ampak tudi na izraze in ton glasu. | Osredotočenost na telesno govorico | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B24 | Pri slabih pa to, da kadar se mi v življenju nabere veliko stvari, ki me obremenjuje, s soočanjem z drugimi odlašam. | Odlašanje s soočanjem ob napornejših obdobjih | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B25 | Včasih tudi povzdignem glas ali pa kričim, ko pride do konfliktov, ampak, redkeje, samo takrat, ko popolnoma izgubim živce ali pa imam težje obdobje in sem na sploh bolj razdražljiva. | Občasno kričanje kot način komunikacije | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B26 | Več kot sedaj zagotovo. | Zmanjšanje kričanja v komunikaciji kot v preteklosti | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B27 | To mi ni bilo všeč, zato sem se trudila to spremeniti. | Izboljšanje komunikacije | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B28 | Mislim, da je bil problem v tem, da določenih stvari nisem skomunicirala sproti, zato so se nabirale v meni in so nato prišle na plan bolj burno kot bi sicer. | Odražanje nesprotnega komuniciranja v burnih reakcijah | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B29 | Zelo velik pomen, saj način komunikacije vpliva na razreševanje in tudi razplet konfliktov. | Povezanost med načinom komunikacije in razreševanjem konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| B30 | Pri meni je po navadi tako, da kadar vstopim v konflikt na miren način se situacija bolje razplete. | Mirnost v konfliktu vodi do boljših razpletov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| B31 | Pri meni se to razlikuje od situacije do situacije in oseb s katerimi sem v konfliktu. | Prilagojen odziv na konflikt osebam in situacijah | <i>Stili reševanja konfliktov</i> | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B32 | Po navadi se s konfliktom želim soočiti... | Pogosta konfrontacija s konflikti | Stili razreševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B33 | ...saj me v primeru, da se ne, to zelo obremenjuje in to težko odmislim. | Obremenjenost ob izogibanju konfliktom | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B34 | Se jim pa tudi izogibam, kadar se soočam z drugimi stvarmi in ne želim, da me konflikt dodatno obremenjuje. | Izogibanje konfliktom v težkih obdobjih | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B35 | Takrat jih raje zavestno potisnem v ozadje, se pa to | Slabše vzdušje v odnosih ob | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |

| | | | | |
|-----|--|--|---|-----------------------------------|
| | kaže v bolj napetem ozračju v teh odnosih. | izogibanju konfliktom | | |
| B36 | Ovisno od situacije, ampak predvsem se soočam tako, da konflikt poskusim rešiti s sodelovanjem, da je pridobitev na obeh straneh ali pa da dosežemo kompromise. | Sodelovanje in dosež kompromisov kot prevladujoča stila reševanja konfliktov ob soočenju z njimi | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B37 | Če gre za manjše konflikte z osebami s katerimi sem v preteklosti konflikte uspešno rešila, občutim rahlo nelagodnost, a nisem pretirano zaskrbljena. | Zmerna zaskrbljenost ob manjših konfliktih z osebami z izkušnjo pozitivnih razrešitev konfliktov | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B38 | Medtem ko, sem v konfliktu z osebami s katerimi težje razrešimo konflikte, pa so mi še zmeraj pomembni, ko so pri meni družinski člani, potem občutim predvsem strah, napetost, zaskrbljenost, o tem veliko razmišljam in hkrati težko odmislim. | Hujša zaskrbljenost v konfliktih z osebami z negativno izkušnjo razrešitve konfliktov | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B39 | Rekla bi da nekaj srednjega. | Občasna participacija v konfliktih | Pogostnost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B40 | Ne maram nepotrebne drame, zato se ne spuščam v konfliktne situacije, ki niso ravno pomembne. | Odmik od drame | Pogostnost v konfliktnih situacijah, razlogi ne vključenosti v konfliktne situacije | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B41 | Sem pa v konfliktih več kot sem bila včasih, saj sem se jim včasih izogibala. | Pogostejša vpletenost v konflikte v primerjavi s včasih | Pogostnost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B42 | Mi je zelo pomembno kako te razrešim, saj želim na sploh imeti »pošlihtane« in razrešene odnose. | Pomembnost razrešenih odnosov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| B43 | Poskušam se pogovoriti v živo, če je to le mogoče, saj mi je tako lažje komunicirati. | Pomembnost komunikacije v živo | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B44 | Želim, da vsak vpleten pove kako je situacijo doživel, kako se je pri tem počutil... | Upoštevanje obeh strani | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B45 | ...da pridemo do neke skupne rešitve. | Doseganje kompromisov | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B46 | Imam težave, kadar rešujem konflikte z nekom, ki ima čisto drugačne poglede na svet in ki ne prizna lastne krivde, saj tudi jaz ne mislim | Težje razreševanje konfliktov z osebami s popolnoma | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | priznati krivde, če vem, da nisem storila nič slabega. | drugačnim pogledom | | |
| B47 | Zelo odvisno s kom, na sploh si jih želim rešiti, saj se tako bolje počutim, drugače me to nekje v ozadju obremenjuje. | Občutki pomirjenosti ob razrešenih konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B48 | Je pa to zelo odvisno kje sem trenutno v življenju, če imam veliko stvari, ki me obremenjujejo in si ne želim dodatnih pritiskov, ki bi jih lahko prinesel razplet konfliktov. | Izogibanje konfliktov v težjih obdobjih | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B49 | Največkrat pustim nerešene konflikte z družinskim članom s katerim ne komunicirava najbolje, po navadi se na mojo direktnost odzove z obrambnim mehanizmom, zato se z njim toliko težje pogovarjam in rešujem konfliktne situacije. | Izogibanje konfliktov, kjer v odnosu prevladuje slaba komunikacija | (ne)razreševanje konfliktnih situacij, stili reševanja konfliktov | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B50 | Z njim se tako večkrat vračava h konfliktom, kar mi ni všeč. | Vračanje h konfliktom s specifičnimi osebami | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B51 | Ja, res je bolj izjema, na sploh stvari rada razčistim, saj vem, da to vpliva na kvaliteto odnosov in moje počutje. | Vračanje h konfliktom s specifičnimi osebami kot izjema | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B52 | Izboljšala bi se lahko v tem, da bi se poskusila soočiti s konflikti tudi v stresnih obdobjih, ne pa se jim na veliko izogibati. | Soočanje s konflikti v stresnih obdobjih | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B53 | Prav tako, da se v konfliktne situacije nebi spuščala, ko sem slabe volje, ziritirana, saj se zavedam, da se mi pozna kako komuniciram, ko sem. | Odmik od soočanja s konflikti v stanju razburjenosti | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| B54 | Ponosna sem predvsem na to, da se sedaj v večini situacij konfliktov ne izogibam, ampak se z njimi soočam, kar se v preteklosti večina časa nisem. | Pogosteje soočanje s konflikti v primerjavi s preteklostjo | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razrešitev konfliktnih situacij |
| B55 | Mislím, da na to vpliva predvsem večja samozavest, ki sem jo pridobila skozi leta. | Večja samozavest pri razreševanju konfliktov | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razrešitev konfliktnih situacij |
| B56 | Nazadnje sem bila v konfliktni situaciji z mami... | Konfliktna situacija z družinskim članom | Komunikacija v družini, načini reševanja in razplet konfliktne situacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, razpleti konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|---|-----------------------------------|
| | | | na konkretnem primeru | |
| B57 | ...šlo je za to, da je med tem, ko me ni bilo doma ponovno premikala stvari po moji sobi, kar sem ji že velikokrat povedala, da mi ni všeč, saj mi je pomembna zasebnost. | Pomembnost zasebnosti | <i>Načini reševanja in razplet konfliktne situacije na konkretnem primeru</i> | Razpleti konfliktnih situacij |
| B58 | Moti me tudi to, da potem ne najdem svojih stvari, ko jih potrebujem... | Razlogi za konflikt v konkretni konfliktni situaciji | <i>Načini reševanja in razplet konfliktne situacije na konkretnem primeru</i> | Razpleti konfliktnih situacij |
| B59 | ...zato sem se razjezila, saj se stvar ponavlja že dolgo časa. | Občutki jeze ob ponavljajočih se motečih dogodkih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| B60 | Vmes je bilo nekaj nejevolje, a sva na koncu prišli do strinjanja, da to res ni najbolje in da bo to poskusila spremeniti. | Doseg kompromisa | Načini reševanja in razplet konfliktne situacije na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| B61 | Razplet je bil dober... | Dober razplet konflikta | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| B62 | Navadno so dobri, rekla bi, da so neke v dveh tretjinah dobri, da konflikte razrešim. | V večini dobri razpleti konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| B63 | Ostalo so po navadi z družinskimi člani, s katerimi kar pogosto ne najdemo skupnega jezika. | Slabši razpleti z družinskimi člani s slabšo komunikacijo v odnosih | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| B64 | Ja, seveda, konflikte se da razrešiti, odvisno od razloga in s kom se prepiramo, a se jih zagotovo da rešiti. | Možnosti razrešenja konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |
| B65 | Vplivajo tudi izkušnje iz preteklosti, če smo v preteklosti dobro razreševali konfliktne situacije imamo zagotovo več upanja in na to gledamo bolj pozitivno kot sicer. | Vpliv preteklih izkušenj na reševanje konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |
| B66 | Če se konflikt pozitivno reši, mislim, da lahko okrepi odnos, vsaj iz mojih izkušenj. | Pozitivno razrešeni konflikti okrepijo odnose | Povezava rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
| B67 | Prav tako, če večkrat pozitivno rešimo odnos z osebo se bomo s konflikti lažje soočali kot sicer. | Lažje soočanje s konflikti z osebami s predhodno pozitivno izkušnjo razrešitve | Razlogi (ne)vklučenosti v konfliktne situacije, (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|--|--|--|-------------------------------|
| B68 | Nerešeni konflikti se nabirajo v odnosih, to pa se pokaže, da enkrat izbruhne na plano in naredi škodo odnosu. | kopičenje nerešenih konfliktov škoduje odnosom | Povezanost nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
|-----|--|--|--|-------------------------------|

| ŠT. IZJAVE | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | TEMA |
|------------|--|---|---|------------------------------------|
| C1 | Moja komunikacija v teh odnosih je bolj kot ne podobna. | Podoben način komuniciranja v prijateljstvu, partnerstvu in družini | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C2 | Na sploh sem zelo direkten, povem kaj si mislim. | Direktnost v odnosih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C3 | Kadar se pogovarjamo o stvareh o katerih ne želim govoriti, se jim pogosto poskušam izogniti s spremembo teme ali da stvari obrnem na humoren način. | Izogibanje pogovorov ob neželenih temah | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C4 | Trudim se poslušati druge, a jih vmes občasno prekinjam. | Prekinjanje pogovorov | Slabe plati komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C5 | Znam biti zelo »argumentative« tako, da je včasih komunikacija z mano težka. | Sogovornik kot konfliktna oseba | Slabe plati komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C6 | Poskušam biti umirjen, a mi velikokrat ne uspe, saj sem kar impulziven. | Poskusi preprečitve lastne impulzivnosti | Slabe plati komunikacije, komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C7 | Takrat komuniciram tako, da kričim, zmerjam druge, kdaj se tudi stepem, sploh, če kaj spijem. | Kričanje in pretepanje kot način komunikacije | Slabe plati komunikacij | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C8 | Bivše partnerke bi verjetno reklo, da ko mi kaj ne paše stvari zignoriram. | Izogibanje neželenih tem | Komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C9 | Podobno je tudi v prijateljstvu... | Izogibanje neželenih tem | Komunikacija med prijatelji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|---|--|------------------------------------|
| C10 | V partnerskih odnosih je prišlo do skrajnosti, ko sem zaradi jeze razbil predmete... | Uničevanje predmetov kot posledica razburjenosti | Komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C11 | ...a do partnerk nikoli nisem bil agresiven. | Odsotnost fizičnega nasilja v partnerskih razmerjih | Komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C12 | Ko komuniciramo večkrat povzdignemo glas, se prerekamo, kričimo. | Burna komunikacija znotraj družine | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C13 | Mislim, da kričim znotraj družine najpogosteje izmed vseh zgoraj omenjenih odnosov. | Pogostost razburjenosti sogovornika v družinskih odnosih | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C14 | Zagotovo bi omenili moje izogibanje situacijam s katerimi se ne želim soočiti, takrat me zelo težko kdo prepriča, da se bom s tem soočil. | Izogibanje neprijetnim situacijam in pogovorom | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C15 | Zagotovo bi omenili tudi mojo impulzivnost, vzkipljivost, ko me kaj res razkuri... | Vzkipljivost in impulzivnost pri komuniciranju | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C16 | ...tudi občasno pretepanje. | »reševanje« situacij s pretepanjem | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C17 | Da pa nebo samo slabo, bi verjetno omenili tudi, da ko se želim se lahko pogovarjam o vsem, ne bom skrival, če me kaj zmoti, tudi lažem ne. | Direktnost v komunikaciji | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C18 | Kot dobre bi izpostavil to, da kadar komuniciram in ko sem umirjen se posvetim drugi osebi, jo poslušam... | Poslušanje sogovornika | Dobra plat komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C19 | trudim se, da nisem pasivno agresiven, na tem sem že veliko naredil. | Odsotnost pasivno agresivnosti | Dobra plat komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C20 | Ko gre za situacijo s katero se želim soočiti, so moji razpleti po navadi dobri. | Navadno dobri razpleti ob soočenju | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| C21 | Slabo je to, kar sem že omenil, da se velikokrat izogibam, sem impulziven, vzkipljiv in takrat moja komunikacija ni dobra... | Slabša komunikacija v stanju razburjenosti in impulzivnosti | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C22 | ...večkrat koga užalim, kar potem obžalujem. | Obžalovanje užaljenosti drugih v stanju razburjenosti | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C23 | Velik pomen. | Pomembnost komunikacije pri | Pomen komunikacije pri | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | razreševanju konfliktov | razreševanju konfliktov | |
|-----|---|--|---|---|
| C24 | Dobra komunikacija je ključna, da konflikte razrešimo. | Pomembnost komunikacije pri razreševanju konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktnih situacijah, pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, razpleti konfliktnih situacij |
| C25 | Mora biti dobra komunikacija na obeh straneh, drugače je veliko težje, da se kaj razreši. | Pomembnost komunikacije pri razreševanju konfliktov vseh udeleženih | pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| C26 | Največkrat se jim spretno izognem. | Najpogosteje izogibanje konfliktom | Stili razreševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C27 | Z določenimi občutki in situacijami se mi preprosto ne da ukvarjati. Ali v tistem trenutku ali mi ni dovolj pomembno ali pa na sploh. | Nepripravljenost soočenja z določenimi situacijami | Stili razreševanja konfliktov, nerazreševanje konfliktnih situacij | Odziv oseb z ADHD na konflikte, razreševanje konfliktnih situacij |
| C28 | Včasih upam, da se bo kaj razrešilo samo od sebe, sploh, ko sem pod stresom zaradi drugih stvari. | Upanje na samorazrešitev situacij | nerazreševanje konfliktnih situacij | razreševanje konfliktnih situacij |
| C29 | Ko se s konflikti soočim, se velikokrat soočim agresivno. | Prevladovanje agresivnosti ob soočenju s konflikti | Stili razreševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C30 | To izgleda tako, da se zelo razburim, včasih tudi razbijam ali se stepem. | Način agresivnega soočenja s konflikti | Reševanje lastnih konfliktnih situacij, stili razreševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte, razreševanje konfliktnih situacij |
| C31 | Če sem čisto iskren je vmesnih situacij bolj malo. | Prevladovanje izogibanja ali agresivnega soočenja s konflikti | Stili razreševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C32 | Ko sem konfliktom izogibam občutim neko olajšanje na krajši rok... | Olajšanje ob izogibanju konfliktom na krajši rok | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C33 | ...na dolgi me začne tiščati in me dela nervozno. | Občutki tesnobnosti ob izogibanjem konfliktom na dolgi rok | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C34 | Mogoče me je strah razpleta konflikta, zato razplet rajši preložim, če se da. | Izogibanje konfliktom kot posledica strahu pred razpletom konfliktov | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah, razlogi ne vključenosti v konflikte | Odziv oseb z ADHD na konflikte, razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| C35 | Ko se s konflikti soočim poleg strahu, občutim jezo, nelagodje, negotovost. | Nabor čustev ob soočanju s konflikti | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C36 | Za nekoga, ki se konfliktom rad izogiba, se v konfliktnih situacijah znajdem pogosto. | Pogosta prisotnost v konfliktih | Pogostnost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C37 | Verjetno zato, ker sem konfliktna oseba, rad imam svoje prav, priznam da mi je včasih to bolj pomembno kot, da dosežem kompromis. | Pomembnost lastnega prav nad dosegom kompromisa | Razlogi vključenosti v konfliktne situacije, stili razreševanja konfliktov | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C38 | No odvisno od vrste odnosa, če imam osebo rad, potem mi je pomembno, da dosežem nek kompromis in tako odnose obdržim. | Pomembnost dosega kompromisa v odnosu z bližnjimi | Reševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C39 | Ko se z njimi soočim na dober način konflikte rešujem s pogovorom. | Pogovor kot konstruktiven način reševanja konfliktov | Reševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C40 | Da se o vzroku konflikta čim več pogovarjamo, da povemo lastne želje in poslušamo želje drugega. | Izražanje lastnih želj in poslušanja želj drugih | Reševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C41 | A opažam, da mi zna biti proces reševanja konfliktov, če je konflikt obsežen zelo naporen in izčrpajoč. | Izčrpanost kot posledica procesa razreševanja konfliktov | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah, razlogi za ne vključenost v konfliktne situacije | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| C42 | Če se pogovarjamo o slabih načinih pa izogibanje kot sem že velikokrat omenil. | Izogibanje kot destruktiven način reševanja konfliktov | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C43 | Včasih jih razrešim. | Občasna razrešitev konfliktov | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C44 | Včasih jih pustim nerazrešene ali za nekaj časa, da malo preložim... | Ne razrešitev konfliktov na sploh | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C45 | ali pa jih pustim nerazrešene za vedno. | Nerazrešitev konfliktov na sploh | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C46 | Najbolj sem ponosen na to, kadar mi uspe v konfliktih ostati miren, da se ne razburim preveč ter da obvladujem mojo impulzivnost. | Ponos ob obvladovanju impulzivnosti in jeze | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C47 | In seveda, kadar uspešno rešim konflikte. | Ponos ob uspešno razrešenih konfliktih | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C48 | Prostora za izboljšanje je zagotovo veliko, predvsem, da bi bil v konfliktih bolj | Razreševanje konfliktov v stanju umirjenosti | Možnost izboljšanja | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|--|-----------------------------------|
| | potrpežljiv, da bi večkrat poskusil reševati konflikte, ko nisem jezen in ne ravnam impulzivno. | | razreševanja konfliktnih situacij | |
| C49 | Pa da bi se konfliktom manj krat izogibal. | Manjša pogostost izogibanja konfliktom | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| C50 | Šlo je za družinske zadeve, nekoliko drame, ki sem se ji raje izognil. | Razplet konfliktnih situacije kot umik | Način reševanja in razplet konfliktnih situacije na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| C51 | Šlo je za dokaj nepomembno stvar, zato se mi zaradi tega ni zdelo vredno se spuščati v konflikt. | Ne sodelovanje v konfliktih zaradi sogovorniku nepomembnih stvari | Način reševanja in razplet konfliktnih situacije na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| C52 | Pri meni so razpleti precej različni... | Različnost razpletov konfliktnih situacij | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| C53 | ... ali se pogovorimo in stvar rešim. | Občasno pozitivni razpleti konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| C54 | Na drugi strani pa lahko v jezi rečem precej grdih stvari, se stepem ali pa situacijo popolnoma zignoriram. | Občasni negativni razpleti konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| C55 | Rekel bi, da je nekje pol pol, no mogoče so slabši razpleti celo pogostejši. | Pogostost slabših razpletov konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| C56 | Menim, da se vsak konflikt da rešiti. | Možnost razrešitve vseh konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| C57 | Za to je potrebno razumevanje drug drugega, dobra medsebojna komunikacija med vsemi udeleženi, in želja po soočenju s konfliktom. | Pomembnost medsebojne komunikacije in interesa vpletenih pri razrešitvi konfliktov | Mnenje o možnosti razrešitve konfliktov | Razpleti konfliktnih situacij |
| C58 | Seveda, rešeni pozitivni konflikti dobro vplivajo na kvaliteto odnosov... | Povezanost rešenih konfliktov s kvaliteto odnosov | Povezava rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
| C59 | ...in obratno za nerešene konflikte. | Povezanost nerešenih konfliktov s kvaliteto odnosov | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
| C60 | Težki pogovori, ki jih razrešimo so tisti iz katerih zrastemo tako mi kot osebe kot zraste tudi odnos. | Pomembnost prisotnosti težjih pogovorov za osebno rast in rast odnosov | Povezava (ne)rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |

| ŠT. IZJAVA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | TEMA |
|------------|--|--|--|------------------------------------|
| D1 | Je pa res, da včasih kaj pričakujem od človeka, pa tega ne znam izraziti na pravilen način, potem postanem nepotrpežljiva oz. nestrpna do drugih. | Nestrpnost ob neuspeli izrazitvi pričakovanj drugim | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini, slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D2 | Včasih imam težave, da zaključujem stavke drugih ljudi, ker sem bolj impulzivne narave in tako avtomatsko odreagiram. | Zaključevanje stavkov sogovornikov in seganje v besedo | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini, slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D3 | Drugače pa mi komunikacija teče, ker se mi zdi, da sem »self-aware« in to je en velik faktor, da lahko izrazim kaj si želim in kaj ne. | Sposobnost izražanja potreb v odnosih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini, dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D4 | Pri prijateljstvu bi izpostavila, da mi je včasih težje povedati, ko mi kaj ni v redu, čutim nek pritisk, da potem ne bi bila všeč tej osebi, če bom rekla, da mi nekaj ni v redu, zato potem raje ne povem. | Strah pred izražanjem lastnih misli in posledično ne odobravanje s strani drugih | Komunikacija med prijatelji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D5 | Se mi zdi, da se to ponavlja tudi pri družini in partnerstvu | Strah pred izražanjem lastnih misli in posledično ne odobravanje s strani drugih | Komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D6 | Jaz sem diagnozo dobila zelo pozno, zato je bilo pred tem veliko zmede v naši komunikaciji, niso vedeli na kakšen način delujem in zakaj. | Težave v komunikaciji pred postavitvijo diagnoze ADHD | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D7 | Po tem ko sem jim izrazila, kaj lahko in kaj ne, no od takrat so družinski odnosi in komunikacija med nami boljši. | Izboljšanje komunikacije po postavitvi diagnoze ADHD | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D8 | Na primer, če jim segam v besedo me ne kregajo več tako kot včasih. | Večja strpnost družinskih članov | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|--|--|--|------------------------------------|
| | | do ADHD značilnega vedenja | | |
| D9 | V takšnih situacijah se poskusim umaknit in pomiriti, če mi ne uspe, se kdaj umaknejo oni. | Umaknitev družinskih članov ob impulzivnosti in razburjenosti | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D10 | Se mi zdi, da bi rekli, da v medsebojnih odnosih dobro komuniciram. | Mnenje bližnjih, da sogovornica v odnosih dobro komunicira | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D11 | Ravno zaradi tega, ker me poznajo in vedo, da imam sposobnost govora, da navadno stvari izrazim. | Bližnji menijo, da sogovornica izraža lastna mnenja, misli in potrebe | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D12 | So pa tudi izjeme, ko stvari raje obdržim zase. | Obdržanje določenih misli in čustev zase | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D13 | Omenili bi verjetno še, da pazim kaj rečem drugim, saj sem zelo empatična in druge ne želim prizadeti. | Premišljenost pri izbiri besed z namenom ne užaljenosti drugih | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D14 | Ko se razburim je lahko drugače... | Občasna nepremišljenosti pri izbiri besed v stanju vzkipljivosti | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D15 | ...se pa trudim pri tem nadzorovati. | Poskušanje nadzora lastne vzkipljivosti | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D16 | Torej, za dobro plat bi izpostavila, da sem dober poslušalec. | Natančno poslušanje v pogovorih kot dobra lastnost v komunikaciji | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D17 | Tudi v pogovorih se znajdem, vedno najdem način za nadaljevanje pogovorov in iščem neke oporne točke na katere se lahko upiram, da je pogovor zanimiv. | Dobre komunikacijske sposobnosti v pogovorih (na sploh) | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D18 | Tako kot sem že omenila, je slabo to, da končujem stavke drugih. | Prekinjanje drugih kot slabost v komuniciranju | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D19 | Dodam še lahko, da začnem govoriti o eni stvari, se med pogovorom spomnim na drugo, začnem govoriti o tem in izgubim bistvo, kaj sem želela povedati na začetku. | Preskakovanje iz teme na temo in zgubljanje rdeče niti znotraj pogovorov | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D20 | Velik pomen. | Pripisovanje velikega pomena komunikaciji pri razreševanju konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|---|---|------------------------------------|
| D21 | Se mi zdi, da je komunikacija bistvena pri reševanju konfliktov z drugimi. | Komunikacija kot najpomembnejša komponenta reševanja konfliktov z drugimi | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D22 | Pomembno se mi zdi, da pri izpostavljanju stvari poudarimo trenutna dejanja in ne osebnosti drugih. | Poudarek na sogovornikih dejanjih, ne osebnosti | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D23 | Skozi komunikacijo lahko zelo veliko dosežeš, če to hočeš, se zato trudiš in dobro poslušaj. | Komunikacija kot sredstvo za doseg sprememb v odnosih | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| D24 | Na sploh se jim raje izogibam, če vidim, da nekaj vodi h konfliktu naredim največji možen ovinek mimo tega, če gre. | Izogibanje konfliktov | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D25 | Ne želim biti v neprijetni in čudni situaciji kakšne so po navadi ob konfliktih, saj mi to povzroča tesnobo. | Občutenje tesnobe ob konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D26 | Če do konflikta pride si želim, da obe strani nekaj pridobita. | Pomembnost pridobitve vseh vpletenih v konflikt | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D27 | Ker če se druga oseba počuti slabo, se tudi jaz, zato mi je res pomembno, da gre za obojestransko rešitev, da nihče ne prevlada. | Slabi občutki ob nadvladanju v konfliktih | Stili razreševanja konfliktov, čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D28 | Občutim tesnobo... | Občutki tesnobe v konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D29 | ...velikokrat se potem tudi zjokam, ker imam »emotional overload«. | | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D30 | Odkvisno tudi s kom je ta konflikt. | Različnost čustvovanja in občutkov v konfliktih glede na vrste odnosa | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D31 | Če se mi nabere veliko stvari, potem včasih besede kar grejo in grejo iz mene, včasih ni konca, v takšnih situacijah čutim preplet najrazličnejših čustev, še za vse nazaj. | Nabiranje emocij ob nesprotnem reševanju težjih situacij | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D32 | Ne, ne najdem se pogosto v konfliktnih situacijah. | Redkost pri vpletenosti v konfliktno situacijo | Pogostost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| D33 | Menim, da je temu tako, ker sem prijazna, spoštljiva in nekonfliktna oseba. | Ne vpletenost v konflikte zaradi nekonfliktnosti kot osebne lastnosti | Razlogi ne vključenosti v konfliktne situacije | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D34 | Če že vidim, da neka situacija vodi k temu, se rajši celotne situacije izognem... | Izogibanje situacijam, ki vodijo v konflikte | Razlogi ne vključenosti v konfliktne situacije | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D35 | ...pa tudi zaradi tega, ker se mi zdi, da razumem, sem razumen človek in veliko stvari »požrem«, da ne pride do konfliktov, ker jih ne maram. | (pretirana) razumnost kot sredstvo izoginitve konfliktom | Razlogi ne vključenosti v konfliktne situacije | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D36 | Kot sem že rekla, včasih na začetku odreagiram malo bolj eksplozivno in zavestno v tistem trenutku ne želim razreševati ničesar, poskusim se umakniti in dati čustva iz sebe, ker ko se mi naberejo jih imam veliko v sebi. | Zavesten odmik od konfliktne situacije v stanju razburjenosti | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D37 | ...se pač umaknem in pridem nazaj čez čas. | Odmik od konfliktne situacije za daljše obdobje do stanja pomiritve | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D38 | Skozi komunikacijo s pogovorom razrešim skoraj vsak konflikt, ki sem ga imela. | Pogovor kot sredstvo razreševanja konfliktov | Reševanje lastnih konfliktnih situacij, razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D39 | Kadar pride do konfliktov jih poskusim rešiti. | Poskus reševanje konfliktov v primeru konfliktnih situacij | razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D40 | Drugače podoživljam trenutke z emocijami, kar pomeni, da imam lahko najlepše jutro, pa se peljem na busu in se spomnim, da sem se skregala z določeno osebo in potem dobesedno po celem telesu čutim skoraj isti občutek kot takrat, ko sem se skregala s to osebo. | Podoživljanje emocij in občutkov iz preteklih konfliktov | Razreševanje konfliktnih situacij, čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D41 | Počutim se res slabo, če kaj »pometem pod preprogo« in ostanejo stvari nerešene. | Slabe emocije ob nerešenih konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah, (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D42 | Ja, podzavestno takšne stvari kot so konflikti vplivajo name v veliki meri. | Povezanost nerešenih konfliktov s podoživljanjem preteklih situacij in slabih čustev | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | odziv oseb z ADHD na konflikte |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| D43 | Izboljšala bi se lahko v tem, da se bi večkrat soočila s težjimi situacijami in se jim ne izognila. | Pogostejše soočanje s težjimi situacijami, ki vodijo v konflikte | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D44 | Tudi v tem, da ne odreagiram impulzivno, tako obrambno, da se zadržim malo nazaj. | Nadzorovanje lastne impulzivnosti | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D45 | Definitivno pa bi pohvalila, to da imam ta čut, da razumem človeka in sočustvujem z njim. | Empatičnost | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D46 | To je neka prednost, ker če ne sočustvuješ z drugimi, jih ne razumeš zares. | Sposobnost sočustvovanja z drugimi kot sredstvo razumevanja | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| D47 | Pred kratkim sem bila v konfliktni situaciji z bratom mojega partnerja, ki pa se ni končal najboljše. | Pretekla konfliktna situacija s slabšim izidom | Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| D48 | Tudi on ima namreč ADHD, s tem da on gleda bolj na sebe, kot na drugega človeka in nisva našla skupne točke. | Nezmožnost dosega kompromisa v konkretni konfliktni situaciji | Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| D49 | Ta konflikt še zdaj ni razrešen in ta situacija se potem vrača k meni podzavestno. | Doživljanje slabih emocij ob nerazrešenem konfliktu | Načini reševanja in razplet konfliktna situacije na konkretnem primeru, čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D50 | Zaradi nerazrešenosti se ne počutim v redu, me znotraj tišči v prsih... | Občutki ob nerešenih konfliktih | čustva in občutki v konfliktnih situacijah | odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D51 | Po navadi pozitivni, saj ne maram nerazrešenih stvari in njihovih bremen. | Pogostost razrešenih konfliktov, zaradi težkega spopadanja z bremeni nerešenih | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D52 | Tudi če z osebo prekinem stik, še vedno stremim k temu, da z njo lahko normalno komuniciram, če se vidimo, da ni prisotnega nekega slabega občutka. | Pomembnost končne razrešitve odnosov v primeru prekinitve le-teh | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D53 | Menim, da se konflikt da rešiti, če ima oseba ADHD ali ne. | Možnost razrešitve konfliktov ne glede na prisotnost ADHD-ja | Mnenje o možnosti razrešitve konfliktov | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| D54 | Se mi zdi, da so konflikti po eni strani dobra stvar, ker se tu potem pokaže razlika med ljudmi in njihovim razmišljanjem. Vidiš kako posameznik razmišlja v določenih situacijah. Spoznaš lahko veliko o drugem človeku, o njegovem razmišljanju, reševanju konfliktov, egocentričnosti, empatiji. | Konflikti kot sredstvo spoznavanje oseb | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D55 | Pa tudi o sebi. | Konflikti kot sredstvo spoznavanja sebe | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D56 | Tako lažje sobivamo z drugimi. | Bolje funkcioniranje v odnosih v prihodnje kot posledica preteklih konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D57 | Nerešeni konflikti po mojih izkušnjah pogosto vodijo v konec odnosa. | Povezava nerešenosti konfliktov s končanjem odnosov | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| D58 | Saj se v njih nabira veliko slabe energije in se mi zdi, da to v odnosu ostaja, se odraža v vzdušju. | Slabo vzdušje kot posledica nerešenih konfliktov | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |

| ŠT. IZJAVE | IZJAVA | POJMI | KATEGORIJE | TEME |
|------------|---|---|---|------------------------------------|
| E1 | Mislím, da v medsebojnih odnosih zelo dobro komuniciram. | Dobra komunikacija v odnosih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E2 | Sem zelo komunikativna oseba zato z komunikacijo kot samo nimam večjih problemov. | Odsotnost večjih težav v komunikaciji v odnosih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E3 | Velikokrat svojim bližnjim povem kaj me zmoti v našem odnosu, kaj bi lahko popravili in na čem bi lahko v tem odnosu še delali... | Direktnost kot način komunikacije v odnosih z bližnjimi | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E4 | Se pa tudi zgodi da včasih določene stvari zadržim zase, čeprav bi jih lahko svojim bližnjim povedala. | Občasna zadržanost misli zase v odnosu z bližnjimi | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| E5 | Resnega partnerja še nisem imela, tako, da se bom bolj osredotočila na prijateljstvo in družino. | Odsotnost izkušnje resne partnerske zveze | Komunikacija v romantičnih razmerjih | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E6 | Pri prijateljstvih bi rekla, da se razlikuje ali gre za znance ali bližnje prijatelje. | Različnost v komunikaciji med bližnjimi prijatelji in znanci | Komunikacija med prijatelji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E7 | Pri bližnjih prijateljih je komunikacija bolj direktna, bolj sem sproščena in upam si izraziti nestrinjanja. | Sproščenost ob izražanju mnenj in misli med bližnjimi prijatelji | Komunikacija med prijatelji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E8 | To sem v bližnjih prijateljstvih že velikokrat naredila. | Pogostost izražanja mnenj in misli med bližnjimi prijatelji | Komunikacija med prijatelji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E9 | Ni vedno prispevalo k izboljšanju odnosov, če je šlo za večje težav, sem ob izražanju mnenja, misli in čustev bila bolj pomirjena s sabo v tem konkretnem odnosu. | Pomirjenost s sabo ob izražanju misli, nestrinjanja v odnosih | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E10 | Tudi z družino imamo v redu komunikacijo, se pogovarjamo o vsem, tudi o nestrinjanju in podobnem. | Direktna komunikacija z družino | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E11 | Včasih reagiramo bolj burno, ko se spričkamo. Ali povzdignemo glas, kričimo, ampak ne tako pogosto. | Občasnost burne komunikacije znotraj družine | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E12 | Zdaj, ko sva s sestro v Ljubljani, se je naša komunikacija izboljšala, je manj burna in se nekako bolj razumemo, ko sva manj časa doma. | Zmanjšanje intenzivnosti v komunikaciji znotraj družine, odkar hčerki ne živita več doma | Komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E13 | Tudi v medsebojnih odnosih delim svoje osebne stvari, ker mi to pomaga. | Deljenje osebnih stvari v medosebnih odnosih | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E14 | Rekli bi še, da sem direktna, da povem, kar mislim in večina stvari ne tiščim v sebi. | Direktno komuniciranje v odnosih | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E15 | Včasih mi ne uspe ostati mimi, se razjezim | Občasna vzkipljivost in impulzivnost v odnosih | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji, slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E16 | Se mi pa to dogaja manj kot, ko sem bila mlajša, saj sem v zadnjih letih veliko naredila na sebi, tako se znajdem v kakšnem konfliktu manj. | Manj pogosta vzkipljivost, zaradi osebne rasti v primerjavi s preteklostjo | Dobre plati lastne komunikacije, razlogi ne vključenosti v konfliktne situacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| E17 | Dobre so to, da se zelo rada pogovarjam, tudi o težavah drugih, jim svetujem kaj bi lahko naredili, poskušam biti prisotna v pogovorih, jim prisluhnem in jih poskusim slišati. | Prisotnost v pogovorih in pripravljenost za poslušanje | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E18 | Trudim se biti pozorna ne samo na besede drugih, ampak tudi njihove izraze in kretnje. | Pozornost na sogovornikovo obrazno mimiko in telesno govorico | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E19 | Mislím, da se ljudje ob meni počutijo varne in mi tudi zaupajo določene stvari. | Sogovorničino mnenje o predstavljanju varnega prostora drugim | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E20 | Slaba stvar je, da velikokrat prekinem ljudi sredi stavka, kar se zavedam, da ni lepa stvar, zato se hočem tega odvaditi. | Prekinjanje sogovornika | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E21 | V meni ostaja še nekaj vzkipljivosti in hitrega odziva, kadar rečem kaj, kar kasneje obžalujem. | Občasna vzkipljivost in impulzivnost | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E22 | Po mojem mnenju je komunikacija v kakršnem koli odnosu ena izmed najpomembnejših faktorjev, da odnos teče kot bi moral. | Povezava med pomembnostjo komunikacije in kvaliteto odnosov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| E23 | Moje mnenje je, da bi vsak posameznik, ki ga je nekaj zmoti pri drugi osebi, to čim prej povedal, da se lahko pogovorita o tej stvari in jo poskusita preko komunikacije razrešiti, tudi kadar že pride do konfliktov. | Pomembnost sprotne komunikacije v odnosih in razreševanje konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |
| E24 | Ne rada sem v konfliktih, stvari poskusim rešiti še preden se razvije konflikt. | Pomembnost razreševanja situacij za preprečevanje konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov, reševanje lastnih konfliktnih situacij | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, razreševanje lastnih konfliktnih situacij |
| E25 | Kadar ni, potem se najprej v zadnjem času poskusim umakniti, da prediham, nato se pa s tem soočim in poskusim doseči kompromis... | Način odziva na konflikt kot odmik, ki poskrbi za umiritev, nato soočenje z namenom dosega kompromisa | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| E26 | ...saj me drugače preveč tišči v sebi. | Občutki ob prisotnosti konflikta | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| E27 | Je pa res, da se jim kdaj poskusim izogniti, če imam v tistem obdobju veliko drugih stvari ali pa če gre za nekaj povsem nepomembnega in se mi ne zdi vredno. | Redkost reševanja konfliktov kot izogibanja | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| E28 | Definitivno se ne počutim dobro ob konfliktih, naredijo me živčno, pod stresom, ježno, žalostno, razočarano, odvisno od situacije, ampak predvsem to. | Najpogostejši spekter čustev ob konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| E29 | Včasih tudi izgubim nadzor nad obnašanjem. | Občasna izguba nadzora v konfliktih | Čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| E30 | Ne, se ne rada prepiram. | Nepogostost v konfliktnih situacijah | Pogostnost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E31 | Poskušam probleme razrešiti še preden se razvijejo v konflikte. | Sprotno razreševanje problemov | Pogostnost v konfliktnih situacijah, razlogi ne vključenosti v konfliktne situacije | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E32 | Redko kdaj se s kom zares skregam, se pa kdaj oddaljim, če vidim, da ni več to to. | Redkost velikih prepиров | Pogostnost v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E33 | Najraje s pogovorom, se pogovorim o problemu... | Pogovor kot način reševanja konfliktov | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E34 | Pomembno mi je, da pride do kompromisa, da sta nekako obe strani pomirjeni, če je to le možno. | Pomembnost dosega kompromisa in zadovoljstva na obeh straneh | Reševanje lastnih konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E35 | Če pride do konflikta poskušam nadzorovati svojo jezo in živce... | Poskus nadzora jeze v konfliktih | Reševanje lastnih konfliktnih situacij, čustva in občutki v konfliktnih situacijah | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| E36 | ...tako biti do druge osebe in sebe čim bolj razumljiva in prijazna. | Poskus razumevajočnosti do sebe in drugih | Reševanje lastnih konfliktnih situacij, stili reševanja konfliktov | Razreševanje konfliktnih situacij, odziv oseb z ADHD na konflikte |
| E37 | Če je oseba s katero sem imela konflikt dovolj zrela in odprta potem to rešim... | Sprotno razreševanje konfliktov z enako zreli posamezniki | Razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E38 | ... če druga oseba ni dovolj zrela potem stvari raje pustim in jih rešim sama pri sebi. | Razreševanje konfliktov pri sebi, kadar sogovornik ni dorasel situaciji | (ne)razreševanje konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|---|-----------------------------------|
| E39 | Izboljšala bi se lahko pri tem, da bi še bolj pomislila na povedano, kako bo to zvenelo ali bo drugo osebo to prizadelo. | Večji premislek o povedanih besedah | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E40 | Ponosna sem na svojo iskrenost, saj vedno povem to kaj mislim oz. čutim. | Ponos ob lastni iskrenosti | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E41 | Ponosna sem na prisotnost v pogovorih z drugimi... | Prisotnost v pogovorih | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E42 | ...da sem veliko manj vzkipljiva kot včasih. | Vzkipljivost v manjši meri | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| E43 | Če povem na kratko sem se z osebo pogovorila, ji povedala kaj mi pri situaciji ni bilo všeč, zakaj takega obnašanja ne bom tolerirala in zakaj se mi ne zdi prav, da je prišlo do tega. | Razreševanje konfliktnih situacij s pogovorom, deljenjem občutkov in postavljanjem mej | Načini reševanja konfliktnih situacij na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| E44 | Seveda sem poslušala še drugo plat, dala priložnost slišati situacijo še iz druge plati. | Poslušanje sogovornikove plati | Načini reševanja konfliktnih situacij na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| E45 | Potem smo se pogovarjali kako to popraviti. | Pogovor o razrešitvi konflikta | Razplet konfliktnih situacij na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| E46 | Po navadi so razpleti dobri... | Dobri razpleti konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| E47 | ...v razreševanje vstopim s pogovorom, kar se na sploh izkaže za zelo dobro. | Pogovor kot sredstvo reševanja konfliktov | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| E48 | Seveda se jih da. | Možnost razrešitve konfliktov | Mnenje o možnosti razrešitve konfliktov | Razpleti konfliktnih situacij |
| E49 | S pravo komunikacijo in spoštljivim odnosom lahko razrešimo vsak konflikt, če si obe osebi to želita oz. sta dovolj zreli za kvaliteten pogovor. | Povezanost razrešitve konfliktov z jasno komunikacijo in željo po razrešitvi | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |
| E50 | Definitivno, sama pri sebi bi rekla, da če sem imela z nekom nerazrešen konflikt, sem zelo živčna, anksiozna pod stresom. | Občutki anksioznosti in stresa ob nerazrešenih konfliktih | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|---|--|--|-------------------------------|
| E51 | To je zelo vplivalo na vzdušje v odnosih, posledično smo se oddaljili, če jih nismo razrešili. | Povezanost med nerešenimi konflikti, slabšim vzdušjem in oddaljenostjo v odnosih | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
| E52 | Zato vedno rada razrešim konflikte, ker mislim da je to boljše za obe osebi in za odnos na sploh. | Pomembnost razrešitve konfliktov in boljše odnose | Povezava rešenih konfliktov na kvaliteto odnosa | Razpleti konfliktnih situacij |

| ŠT. IZJAVE | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | TEMA |
|------------|---|---|---|------------------------------------|
| F1 | Moja komunikacija je tako, sem kar direkten v odnosih, povem kaj si mislim. | Direktnost kot način komunikacije | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F2 | Rad se hecam... | Šaljenje kot način komunikacije | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F3 | ...mogoče grem kdaj s tem predaleč pa koga nenamerno užalim. | Občasna nenamerna užalitev sogovornikov | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F4 | Odvisno tudi od odnosa kako blizu sem si z nekom, a s tem nekako nimam težav. | Stopnja direktnosti v povezavi z vrsto odnosa | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F5 | To pa zelo odvisno od mojega počutja in koliko stvari imam izven tega. | Prilagoditev načina komunikacije glede na počutje | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F6 | Lahko sem umirjen in se pogovarjam umirjeno... | Umirjen način komunikacije | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F7 | ... se pa občasno tudi razburim, kdaj tudi kričim, če me kaj res razkuri. | Buren način komunikacije | Komunikacija med prijatelji, komunikacija v | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | | romantičnih razmerjih, komunikacija v družini | |
| F8 | Verjetno bi rekli, da sem direkten kot sem že zgoraj povedal. | Mnenje bližnjih o sogovornikovi direktnosti v komunikaciji | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F9 | Mogoče bi rekli, da jih kdaj ne poslušam, da naredim stvari malo po svoje. | Ne sklepanje kompromisov | Mnenje bližnjih o sogovornikovi komunikaciji | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F10 | Nisem se najbolj navajen pogovarjati o vseh mojih mislih, čustvih, ob tem mi je večkrat neprijetno. | Občutki neprijetnosti ob pogovoru o globljih tematikah | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F11 | Pri dobrih predvsem direktnost, ki sem jo že omenil. | Direktnost v komunikaciji | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F12 | Tudi to, da ne kompliciram za brez veze, se mi ne da ukvarjati z nekimi nepomembnimi malenkostmi. | Sogovornikov odmik od njemu nepomembnih situacijam | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F13 | Pri slabi pa mogoče to, da kdaj vzkipim, takrat se lahko res razjezim. | Vzkipljivost kot slaba plat sogovornikove komunikacije | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F14 | Se zgodi, da kdaj res kričim. | Kričanje kot način komunikacije | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F15 | Sem že bil tudi agresiven, ni pa to pogosto. | Občasna agresivnost | Slabe plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F16 | Za dobro bi še rekel to, da sem optimist, da sem mnenja, da ima vsaka stvar rešitev, enako velja pri komunikaciji in podobnih situacijah. | Optimizem kot osebna lastnost | Dobre plati lastne komunikacije | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F17 | Verjetno je kar pomembno, da si povemo stvari in da to ne ostaja v nas, da se ne kopiči po nepotrebnem. | Pomembnost komunikacije pri razreševanju konfliktov | Pomen komunikacije pri razreševanju konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F18 | Se mi pa pogosto v konflikte ne da spuščati, saj me utrujajo. | Izogibanje konfliktov | Razlogi ne vključenosti v konfliktno situacijo | Razreševanje konfliktnih situacij |
| F19 | Po navadi se jim izognem, sploh če gre za malenkosti. | Izogibanje konfliktov kot odziv na konflikte | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| F20 | Preprosto se mi ne da ubadati s tem, če ni pomembno, imam preveč drugih stvari, s katerimi se moram ukvarjati. | Nezainteresiranost za udeležnost v konfliktih v napornih obdobjih | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| F21 | Se pa tudi zgodi, da se odzovem tako, da se res razburim, takrat je pa kar hudo. | Vzkipljivost kot odziv na konflikte | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| F22 | Se zgodi, da se takrat težje obvladujem, v tisti jezi, ki jo takrat čutim. | Težje samoobvladovanje v stanju impulzivnosti | Slabe plati lastne komunikacije, čustva in občutki v konfliktnih situacijah, stili reševanja konfliktov | Komunikacija oseb z ADHD v odnosih, odziv oseb z ADHD na konflikte |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| F23 | Takrat naredim kaj za kaj mi je kasneje potem žal. | Obžalovanje dejanj povzročenih v stanju impulzivnosti | Stili obvladovanja konfliktov | odziv oseb z ADHD na konflikte |
| F24 | Sem že razbil nekaj predmetov, tudi telefon, vrata, tudi stebel sem se že kdaj. | Škoda povzročena v stanju impulzivnosti in razburjenosti | Stili obvladovanja konfliktov, slabe plati lastne komunikacije | odziv oseb z ADHD na konflikte, komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F25 | Je bilo pa to po navadi, ko sem preveč spil. | Povezanost agresivnosti in stanja vinjenosti | Stili obvladovanja konfliktov, slabe plati lastne komunikacije | odziv oseb z ADHD na konflikte, komunikacija oseb z ADHD v odnosih |
| F26 | Pri konfliktih predvsem neprijetni občutki jeza, včasih tudi sram, ki ji sledi, pa zmedenost, občasno žalost, če se ni dobro končalo. | spekter čustev prisoten ob konfliktih | Čustva in občutki v konfliktih situacijah | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| F27 | Seveda se kdaj znajdem, ne pa zelo pogosto. | Občasna vpletenost v konfliktno situacijo | Pogostnost v konfliktih situacijah | Razreševanje konfliktih situacij |
| F28 | Mogoče zato, ker se mi ne da pričakati za brez veze. | Izogibanje nepotrebnim konfliktom | Razlogi ne vključenosti v konfliktno situacijo | Razreševanje konfliktih situacij |
| F29 | Je pa res, da takrat, ko pa sem v konfliktih, da so ti kar hudi, znajo biti intenzivni. | Prisotnost intenzivnosti v konfliktih situacijah | Stili reševanja konfliktov | Odziv oseb z ADHD na konflikte |
| F30 | Večkrat tako, da se odmaknem malo stran, da se pomirim. | Odmik kot način reševanja konfliktov | Reševanje lastnih konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |
| F31 | Se odmaknem od neprijetnih občutkov, ki so v konfliktih. | Beg pred soočenjem z neprijetnimi čustvi v konfliktih | Reševanje lastnih konfliktih situacij, razlogi ne vključenosti v konfliktno situacijo | Razreševanje konfliktih situacij, |
| F32 | Včasih čakam, da malo mine, to imam najraje, da se stvari malo pomirijo. | Upanje na samorazrešitev konfliktno situacijo | Reševanje lastnih konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |
| F33 | Ali pa ravno obratno, da se zelo razjezim | Jeza kot način reševanja konfliktov | Reševanje lastnih konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |
| F34 | Zdaj ko razmišljam o tem, grem večkrat v obe skrajnosti. | Skrajnost kot pogosti način reševanja konfliktih situacij | Stili reševanja konfliktov, reševanje lastnih konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |
| F35 | Takrat se poskusim pogovoriti. | Pogovor kot način reševanja konfliktov ob odsotnosti skrajnosti | Reševanje lastnih konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |
| F36 | A mi je to pogosto težko, večkrat se v takšnih situacijah počutim, da me drugi napadajo, zato se obranim ravno s tem, da napadem nazaj. | Prisotnost obrambnega mehanizma ob soočenju z drugimi | Reševanje lastnih konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |
| F37 | Zdaj, ko razmišljam jih večkrat ne rešim, se temu | Pogostost nerazrešitve | Nerazreševanje konfliktih situacij | Razreševanje konfliktih situacij |

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----------------------------------|
| | poskusim izogniti, tako da mi večkrat ostajajo in se potem k njim vračam. | konfliktov in vračanju k le-tem | | |
| F38 | Se mi je že tudi zgodilo, da če sem se prevečkrat vračal, da se to ni dobro končalo, da se je odnos spremenil ali končal. | Povezanost pogostega vračanja h konfliktom in prekinitve odnosa | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| F39 | Ponosen sem na lastno pozitivno, da poskušam na situacije vedno gledati iz pozitivne plati, tudi tukaj. | Ponos na lastnost pozitivnosti pri konfliktih | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| F40 | Da si upam vse povedati, če želim | Direktnost pri razreševanju konfliktov | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| F41 | Ponosen sem tudi takrat, ko situacijo, kjer se prej skregam na koncu dobro rešim. | Zadovoljstvo ob konstruktivnem razpletu konflikta | Zadovoljstvo ob lastnem razreševanju konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| F42 | Izboljšal bi se lahko pri tej svoji jezi, ki me kdaj res na hitro popade, takrat se zelo težko kontroliram. | Želja po večji kontroli lastne impulzivnosti in razburjenosti | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| F43 | Pa da bi razbil kakšno stvar manj. | Želja po bolj konstruktivnih razpletih konfliktov | Možnost izboljšanja razreševanja konfliktnih situacij | Razreševanje konfliktnih situacij |
| F44 | Rekla sva si, kar sva si mislila, se pa o tej temi kasneje nisva pogovarjala. | Nerazrešenost konflikta v celoti | Načini reševanja in razplet konfliktnih situacij na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| F45 | Tako, da razplet ni bil idealen. | Ne povsem uspešen razplet konflikta | Načini reševanja in razplet konfliktnih situacij na konkretnem primeru, sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| F46 | Je pa zdaj to za nama in se pogovarjava normalno. | Zglajenje konflikta | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij, načini reševanja in razplet konfliktnih situacij na konkretnem primeru | Razpleti konfliktnih situacij |
| F47 | To je zelo odvisno od oseb s katerimi sem v konfliktih. | Odvisnost razpletov konflikta od vpletenih | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| F48 | Niso pa vedno dobri. | Različnost v razpletih konfliktnih situacij | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| F49 | Mogoče lahko rečem, da so nekje v polovici dobri, v polovici pa slabši. | Različni razpleti konfliktnih situacij | Sogovornikovi razpleti konfliktnih situacij | Razpleti konfliktnih situacij |
| F50 | Mislím, da so konflikti prisotni povsod, če se jim hočemo izogniti ali ne. | Obsežnost konfliktov | Sogovornikovo mnenje o konfliktih | Razpleti konfliktnih situacij |

| | | | | |
|-----|--|--|--|-------------------------------|
| F51 | Rešiti se jih pa da, tako kot vsako drugo stvar. | Možnost razrešitve konfliktnih situacij | Mnenje o možnosti razrešitve konfliktov | Razpleti konfliktnih situacij |
| F52 | Je pa odvisno od razloga konflikta, situacije. | Odvisnost razrešitve konflikta od njegovih okoliščin | Mnenje o možnosti razrešitve konfliktov | Razpleti konfliktnih situacij |
| F53 | Pri nekaterih situacijah je bolje, da jih ne razrešujemo, če to na koncu ni dobro za nas. | Pomembnost presojanja pri »spuščanju« v konflikte | Mnenje o možnosti razrešitve konfliktov | Razpleti konfliktnih situacij |
| F54 | Če se v konfliktu pomeniš o tej temi, pa vse razjasniš je mogoče celo dober za odnos, da stvari prideš do dna in se ne ponavlja več. | Povezanost pozitivne razrešitve konfliktov na utrditev odnosov | Povezava rešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |
| F55 | Seveda vpliva to kopičenje na odnos v celoti. | Negativna povezanost kopičenja konfliktov na poslabšanje odnosov | Povezava nerešenih konfliktov na kvaliteto odnosov | Razpleti konfliktnih situacij |