

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Bokša

**Čustvena inteligenca in medosebni odnosi študentk
in študentov Fakultete za socialno delo**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Bokša

**Čustvena inteligenca in medosebni odnosi študentk
in študentov Fakultete za socialno delo**

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Ljubljana, 2025

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju doc. dr. Primožu Rakovcu za strokovne nasvete in usmeritve pri pisanju diplomskega dela.

Posebej se zahvaljujem svoji družini in fantu za razumevanje, potrpežljivost in podporo skozi celoten študij in pri pisanju diplomskega dela. Zahvaljujem se tudi prijateljem za vse spodbudne besede.

Zahvala gre tudi vsem sogovornikom, ki so si vzeli čas za sodelovanje v raziskavi.
Hvala, da ste z mano delili svoje izkušnje.

Čustvena inteligenca in medosebni odnosi študentk in študentov Fakultete za socialno delo

Povzetek diplomskega dela

V okviru diplomskega dela sem raziskovala povezavo med čustveno inteligenco posameznika in njegovimi medosebnimi odnosi. Pri tem sem se osredotočila na doživljanje, prepoznavanje, razumevanje in nadzorovanje lastnih čustev v različnih medosebnih odnosih študentov socialnega dela. Namen je bil pridobiti poglobljen vpogled v to, kako izkušnje v prijateljskih, družinskih in partnerskih odnosih oblikujejo veščine čustvene inteligence, ki so ključnega pomena za opravljanje poklica na področju socialnega dela. Teoretični del obravnava čustveno inteligenco v povezavi s tesnimi medosebnimi odnosi in konfliktnimi situacijami. V raziskavo je bilo vključenih osem dodiplomskih študentk in študentov 4. letnika Fakultete za socialno delo v Ljubljani, izbranih z neslučajnostnim priložnostnim vzorcem, pri čemer sem za zbiranje podatkov uporabila vodilo za delno standardiziran intervju. Rezultati raziskave kažejo, da posamezniki svojo čustveno inteligenco ocenjujejo na podlagi samorefleksije, izkušenj v medosebnih odnosih in znanja, pridobljenega med študijem. Čustveno izražanje je v prijateljskih odnosih bolj sproščeno, medtem ko so družinski in partnerski odnosi pri izražanju čustev pogosto zaznamovani z ovirami. Na podlagi ugotovitev predlagam uvedbo dodatnih izobraževanj v okviru študija in podpornih skupin za študente, ki bi jim omogočale varno okolje za izražanje čustev in soočanje s čustvenimi stiskami.

Ključne besede: čustvena inteligenca, prijateljski odnosi, družinski odnosi, partnerski odnosi, samorefleksija, (ne)verbalna komunikacija, konfliktna situacije.

Emotional Intelligence and Interpersonal Relationships of Students at the Faculty of Social Work
Graduation Thesis Abstract

In the context of my dissertation, I researched the connection between an individual's emotional intelligence and their interpersonal relationships. I focused on experiencing, recognizing, understanding, and managing one's emotions in various interpersonal relationships among social work students. The aim was to gain deeper insight into how experiences in family, romantic, and friendship relationships shape the emotional intelligence skills crucial for practicing the profession of social work. The theoretical section addresses emotional intelligence in relation to close interpersonal relationships and conflict situations. The research involved eight undergraduate students in their 4th year at the Faculty of Social Work in Ljubljana, selected through a non-random convenience sampling method. A partially standardized interview guide was used to collect data. The findings of the study suggest that individuals assess their emotional intelligence based on self-reflection, experiences in interpersonal relationships, and knowledge acquired during their studies. Emotional expression is more relaxed in friendships, while family and romantic relationships are often marked by barriers to emotional expression. Based on these findings, I propose the introduction of additional training within the study program and support groups for students, which would provide a safe environment to express emotions and cope with emotional distress.

Keywords: emotional intelligence, friendships, family relationships, romantic relationships, self-reflection, (non)verbal communication, conflict situations.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. Opredelitev adolescence.....	1
1.1.1. Opredelitev postadolescence.....	1
1.1.2. Čustveni razvoj v obdobju adolescence.....	2
1.1.3. Osebnost, temperament in značaj	2
1.2. Čustvena inteligenca.....	4
1.2.1. Samozavedanje čustev	5
1.2.2. Samomotivacija	6
1.2.3. Obvladovanje lastnih čustev	7
1.2.4. Prepoznavanje čustev drugih	7
1.2.5. Modeli čustvene inteligence	8
1.2.6. Čustvena inteligenca pri mladih	10
1.3. Medosebni odnosi mladih in čustvena inteligenca.....	11
1.3.1. Intrapersonalni in interpersonalni medosebni odnosi	13
1.3.2. Vrste medosebnih odnosov	14
1.3.2.1. Družinski odnosi.....	14
1.3.2.2. Partnerski odnosi in prijateljski odnosi	15
1.3.3. Opredelitev socialne inteligence.....	16
1.3.4. Vloga čustvene inteligence v medosebnih odnosih	17
1.4. Reševanje konfliktov.....	18
1.4.1. Konflikti.....	19
1.4.2. Spoprijemanje s stresom v medosebnih odnosih	20
1.4.3. Čustvena podpora in empatija.....	21
1.4.4. Empatični drugi.....	21
1.5. Socialno delo in čustvena inteligenca	22
1.5.1. Stres in socialno delo	24
1.5.2. Vloga čustvene inteligence v socialno-delovnem odnosu	25
2. OPREDELITEV PROBLEMA	27
2.1. Raziskovalna vprašanja	28
3. METODOLOGIJA.....	29
3.1. Vrsta raziskave	29
3.2. Teme raziskovanja.....	29
3.3. Merski instrument in viri podatkov	30
3.4. Populacija in vzorčenje	31
3.5. Zbiranje podatkov.....	31
3.6. Obdelava in analiza podatkov	32
4. REZULTATI.....	33
4.1. Čustvena inteligenca.....	33

4.2. Čustvovanje	44
4.3. Medosebni odnosi.....	45
4.3.1. Osebni odnosi	45
4.3.2. Prijateljski odnosi	50
4.3.3. Družinski odnosi	54
4.3.4. Partnerski odnosi.....	59
4.4. Reševanje konfliktov	62
4.4.1. Osebni odnosi	62
4.4.2. Prijateljski odnosi	65
4.4.3. Družinski odnosi	67
4.4.4. Partnerski odnosi.....	70
5. RAZPRAVA	73
6. SKLEPI.....	84
7. PREDLOGI	87
8. UPORABLJENA LITERATURA.....	88
9. PRILOGE	97
9.1. Priloga A: Vodilo za intervju	97
9.2. Priloga B: Odprto kodiranje	99

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Opredelitev adolescence

Adolescenca je proces prehoda med otroštvom in odraslim življenjem, za katerega so značilne številne fizične in psihične spremembe. Te spremembe pomembno vplivajo na posameznikovo¹ doživljanje in vedenje (Poljšak Škraban, 2004, str. 5). Adolescent se znajde v vmesnem stanju, saj ni več otrok in ni še odrasla oseba. Izraz adolescenca označuje obdobje končnega dozorevanja, ki ni omejeno zgolj na telesne spremembe. Skozi proces adolescence mladostnik² prehaja od spolne zrelosti k intelektualni, socialni in čustveni zrelosti (Žlebnik, 1975, str. 8).

1.1.1. Opredelitev postadolescence

Arnett (2000, str. 469) postadolescenca opredeli kot življenjsko obdobje med 18. in 25. letom starosti. Obdobje, imenovano tudi obdobje podaljšane mladosti, se tako uvršča med adolescenca in odraslo življenje, ki običajno traja do približno tridesetega leta posameznika. Osrednja naloga tega razvojnega obdobja naj bi bila priprava na samostojno življenje in odraslost (Poljšak Škraban, 2004, str. 81). Prehodno obdobje prinaša napredek pri čustvenem, spoznavnem in družbeno-spoznavnem razvoju, kar se kaže v boljšem reševanju problemov, razumnem presojanju, socialnih spretnostih ter večji sposobnosti uravnavanja čustev in impulzov (Komidar in Zupančič, 2021, str. 84). Adolescenti se soočajo s številnimi razvojnimi nalogami, ki vključujejo oblikovanje identitete, izobraževanje, romantične odnose, doseganje finančne samostojnosti in prilagajanje lastnih življenjskih okoliščin (Wagner, Orth, Bleidorn, Hopwood in Kandler, 2020, str. 442). Postadolescenca je življenjsko obdobje mnogih mladih, predvsem študentov, ki se odločijo za nadaljevanje izobraževanja (Puklek Levpušček, 2021, str. 157).

¹ V besedilu uporabljam izraz »posameznik« v moški slovnični obliki, ki velja za vse spole in se uporablja nevtrarno skozi celotno diplomsko delo.

² V besedilu uporabljam izraz »mladostnik« v moški slovnični obliki, ki velja za vse spole in se uporablja nevtrarno skozi celotno diplomsko delo.

1.1.2. Čustveni razvoj v obdobju adolescence

Za čustveni razvoj so pomembne tri komponente, in sicer razumevanje lastnih in tujih čustev, njihovo uravnavanje in izražanje čustev, ki je povezano z notranjim čustvenim doživljanjem. Regulacija čustev poteka preko fizioloških in kognitivnih procesov ter skozi učenje družbenih norm, ki določajo izražanje čustev v različnih družinah in kulturah (Hay, 2019, str. 5). Pomemben vidik čustvenega razvoja je empatija, ki ima ključno vlogo v medosebnih odnosih. Njen zgodnji razvoj močno oblikujejo družinske interakcije, zlasti odnosi z materjo ali primarnimi skrbniki, pri čemer empatija ne narašča postopno od adolescence do odraslosti, temveč se razvije prej in doseže visoko raven že na prehodu iz obdobja pred puberteto v adolescenco (Gaspar in Esteves, 2022, str. 10). Med drugim raziskave kažejo, da razlike med spoloma pri izražanju empatije izhajajo iz prepleta bioloških in kognitivnih procesov, kjer poleg prirojenih sposobnosti zaznavanja čustev drugih razvijamo tudi kompleksnejše kognitivno presojanje, ki se z razvojem še izboljšuje (Rochat, 2023, str. 723). Ta razvoj je še posebej izrazit v adolescenci, ko se oblikuje čustveno-voljna sfera, predvsem sposobnost refleksije čustvenih stanj skozi povečano zanimanje za lastno osebnost. Ključnega pomena je, da posamezniki osvojijo veščine razlage in samostojnega uravnavanja svojih dejanj ter razvijejo sposobnost ustreznega izražanja in sprejemanja lastnih čustev. Čustvene kompetence bi se morale razvijati v skladu z dimenzijami prepoznavanja in razumevanja (Tyron, Dotsenko in Kariaka, 2024, str. 1362). S tem je tesno povezan tudi razvoj empatije in prosocialnega odzivanja, ki sta v obdobju adolescence ključna za vzpostavljanje pozitivnih družbenih odnosov, izboljšanje socialnega razumevanja ter spodbujanje sodelovanja in medsebojne podpore v skupnosti (Latif in Rao, 2024, str. 678). Slednje lahko navežemo na ugotovitev Žlebnika (1975, str. 237), da v obdobju pozne adolescence dozoreva posameznikova socialnost, kar se kaže v večji želji po mirnejših, stabilnih socialnih stikih in odnosih z drugimi. Ta proces razvoja socialnosti je povezan z vplivoma vzgoje in dednosti, ki sta pri oblikovanju osebnosti vedno v medsebojnem vplivu (Kompore idr., 2001, str. 289).

1.1.3. Osebnost, temperament in značaj

Osebnost se nanaša na razmeroma stalne vzorce razmišljanja, doživljanja, čustvovanja in vedenja, ki so prepleteni z ustreznimi fiziološkimi procesi (Možina in Schiepek, 2012, str. 13). Osebnost se najpogosteje meri po petfaktorskem modelu, ki zajema širok spekter dejavnikov, in sicer odprtost, discipliniranost, ekstravertiranost, nevrotičnost in vestnost, ki so povezani z razmeroma trajnimi nagnjenji k določenim načinom čustvovanja vedenja in razmišljanja

(Jonkmann, Thoemmes, Lüdtke in Trautwein, 2014, str. 684). Pet dimenzij je prav tako pomembnih za socialno vedenje, ki zajema vzdrževanje odnosov in zadovoljstvo, tako v skupinah kot v diadnih odnosih (John, Naumann in Soto, 2008, str. 143). Hkrati drugi strokovnjaki prepletajo osebnost posameznika z medosebnimi odnosi. Osebnost pomembno vpliva na medgeneracijske odnose, saj mladostniki, ki so čustveno stabilni, vestni in ekstravertirani, običajno vzpostavljajo bolj dinamične odnose, medtem ko visoka stopnja nevrotičnosti in nizka stopnja ekstravertnosti pogosto vodita v slabše medosebne odnose (Belsky, Jaffee, Caspi, Moffitt in Silva, 2003, str. 471). Med drugim je znano dejstvo, da so posamezniki z visoko agresivnostjo, nedružabnostjo in nizkimi kognitivnimi sposobnostmi pogosteje zavrtni s strani vrstnikov (Newcomb, Bukowski in Pattee, 1993, str. 99). Vse to se povezuje z obdobjem adolescence, za katero je značilno, da se osebnost mladostnika vse bolj oblikuje in utrjuje (Žlebnik, 1975, str. 240).

Značilnosti temperamenta v zgodnjem otroštvu vplivajo na oblikovanje osebnosti v kasnejšem otroštvu in predvsem v odrasli dobi (Hay, 2019, str. 9). Temperament namreč v ozadju usmerja čustva in oblikuje naša temeljna nagnjenja. Tako ga lahko opišemo kot značilna razpoloženja, ki določajo čustveno življenje posameznika (Macuh, 2021, str. 255). Otroštvo je pri tem ključno obdobje za oblikovanje trajnih čustvenih vzorcev (Macuh, 2021, str. 267).

Posameznikov temperament in sposobnost uravnavanja čustev sta deloma pogojena s podedovanimi lastnostmi staršev (Morris, Silk, Steinberg, Myers in Robinson, 2007, str. 364). S tem se strinja tudi Howe (2008, str. 45), ki poudari, da posameznikov temperament sooblikuje genetika. Osebnostne značilnosti vplivajo na naše čustveno življenje. Poleg dednih dejavnikov ima pomembno vlogo pri učenju o čustvih in njihovem obvladovanju tudi socialno referenciranje. Pri tem gre za proces, v katerem posameznik opazuje druge in s tem poskuša ugotoviti, kako se je v določeni situaciji ali ob določenem dražljaju primerno odzvati, razmišljati ali čutiti (Morris idr., 2007, str. 366).

Temperament zavzema specifične načine čustvovanja in vedenja, medtem ko je pri značaju posameznika v ospredju vsebina vedenja. Lastnosti značaja se pogosto povezujejo s človekovo motivacijo in voljo (Musek, 1993, str. 193). Značaj posameznika se izraža predvsem v njegovem odnosu do drugih ljudi in okolja ter skozi način govora in vedenja (Macuh, 2021, str. 2). Avtor izpostavi, da okolje močneje vpliva na značajske lastnosti kot na temperament. Poudarja, da je vedenje pogosto odvisno od trenutnih okoliščin in ne le od stalnih osebnostnih lastnosti. Tako se lahko ista oseba v danih situacijah vede različno (Macuh, 2021, str. 49).

V nadaljevanju bom izpostavila ključne pojme, ki se nanašajo na pojem čustvene inteligence, ki ima ključno vlogo pri vzpostavljanju in vzdrževanju medosebnih odnosov.

1.2. Čustvena inteligenca

Izraz »čustvena inteligenca« zajema posameznikovo zmožnost prepoznavanja, uravnavanja in obvladovanja lastnih čustev in čustev drugih, hkrati pa tudi zmožnost prisluhniti občutkom, ki vplivajo na naše razmišljanje in ravnanje (Macuh, 2021, str. 86). Med ključne veščine čustvene inteligence sodijo empatija, nadzor nad čustvi in samozavest (Weisbach in Dachs, 1999, str. 9). K definiranju čustvene inteligence prispeva tudi Goleman (1997, str. 50), ki poudari, da čustvena inteligenca kljub frustracijam vključuje sposobnosti samomotivacije in vztrajanosti. Hkrati omeni tudi nadzor nad lastnim razpoloženjem z namenom zmanjševanja napetosti (Goleman, 1997, str. 50). Opredelitve čustvene inteligence lahko prepletemo z vidikom medosebnih odnosov in notranjimi duševnimi sposobnostmi posameznika (Weisbach in Dachs, 1999, str. 8). Z ozirom na to je čustvena inteligenca izrednega pomena za vzpostavljanje in ohranjanje odnosov ter učinkovito vplivanje na druge (Harvard Division of Continuing Education, 2019).

Številni avtorji pojem čustvene inteligence različno opredeljujejo, pri čemer je definicija odvisna od tega, kateri vidik prevzame osrednjo vlogo – inteligentnost ali čustva. Nekateri raziskovalci čustveno inteligenco razumejo kot nekognitivni konstrukt, najpogosteje kot osebnostno lastnost, medtem ko jo drugi obravnavajo kot kognitivni konstrukt, torej kot sposobnost (Pečjak in Avsec, 2003, str. 58).

Pomembno se mi zdi izpostaviti teorijo multiplih inteligenc, za katero velja, da posamezniki, na individualni in korporativni ravni, uporabljajo razne inteligence za reševanje problemov in ustvarjanje produktov, ki so ključni za družbo, v katero so vpeti (Gardner, 1999 kot navedeno v Davis, Christodoulou, Seider in Gardner, 2011, str. 485). Velja torej dejstvo, da imajo posamezniki, ki svoja čustva znajo obvladovati, se jih zavedajo, jih prepoznavajo in z njimi vešče upravljajo, boljše izhodiščno točko na vseh področjih življenja, bodisi pri ljubezni bodisi v tesnih odnosih (Goleman, 1997, str. 53).

Čustveno inteligenco lahko razumemo tudi kot osebno inteligenco, saj vključuje sposobnost notranjega zaznavanja, intuitivnosti in presoje s pomočjo logike. V tem okviru se izpostavlja pet ključnih zmožnosti posameznika, in sicer poznavanje lastnih čustev, prepoznavanje čustev

drugih, usklajevanje medosebnih odnosov, samomotivacija in obvladovanje lastnih čustev (Goleman, 1997, str. 60).

1.2.1. Samozavedanje čustev

Čustvena inteligenca temelji na zaznavanju čustev, ki se pojavljajo pri posamezniku. K temu sodi dejstvo, ki poudarja pomembnost posameznikove zmožnosti stalnega nadzorovanja lastnih čustev, saj to botruje k boljšemu razumevanju lastne duševnosti. Čustvena konstrukcija in samoregulacija na različnih ravneh vključujeta nezavedno konstrukcijo čustev in regulacijo čustev, konstrukcijo čustev na nižji zavestni ravni in regulacijo čustev na nižji ali višji zavestni ravni. Slednje (regulacija čustev na višji zavestni ravni) zajema jasnost, usmerjanje pozornosti, čustveno ambivalentnost, sprejemanje, značilnost, vpliv, samoučinkovitost pri regulaciji in metaregulacijo razpoloženja (Mayer in Salovey, 1995, str. 203). Metakognicijo opredeli tudi Goleman, pri čemer se nanaša na zavedanje lastnih miselnih procesov, medtem ko izraz metačustvovanje opisuje zavedanje in zaznavanje lastnih čustev. Pojem samozavedanja poudarja nenehno usmerjanje pozornosti na notranje stanje. V samorefleksivni miselnosti naš um spremlja in analizira čustva. Sposobnost samozavedanja vključuje zaznavanje lastnih odzivov na pripovedi drugih (Goleman, 1997, str. 64).

Pri samozavedanju Mayer in Salovey (1995, str. 198) obravnavata čustveno regulacijo in konstrukcijo na treh ravneh, in sicer na nezavedni, nižji zavestni in višji zavestni ravni. Model čustveno inteligentne regulacije poudarja, da bi morali posamezniki prilagoditi svoje ugodje tako, da bi se odrekli kratkoročnim koristim z namenom omogočanja dolgoročnih koristi. Gre za čustveno naravnost, ki spodbuja osebno in družbeno dobrobit ter upošteva občutljivost na kontekst. Pri tem predstavita modele za samoregulacijo čustev, ki jih ločimo na model dosledne regulacije z visoko ali nizko adaptivno vrednostjo ter model nedosledne regulacije s srednjo ali nizko adaptivno vrednostjo. Čustvena samoregulacija in konstrukcija potekata na različnih ravneh. Znotraj vsake ravni je treba razlikovati med konstrukcijo čustev, ki zajema njihov nastanek in preoblikovanje, preden so v celoti izoblikovana ali zaznana, in regulacijo čustev, ki se nanaša na njihovo prilagajanje po tem, ko jih že občutimo (Mayer in Salovey, 1995, str. 199–200). Med drugim lahko določena čustva povzročijo telesne odzive in občutke, kot so spremenjeno dihanje, pospešeno bitje srca, vlažne dlani oziroma potenje in napetost v mišicah po telesu (Matsumoto, Nezlek in Koopmann, 2007, str. 60).

1.2.2. Samomotivacija

Kakovost medosebnih odnosov sooblikuje precej dejavnikov, med katerimi sta tudi motivacija in posameznikovo prilagajanje okolju. Omenjena vidika lahko pomembno vplivata na socialne interakcije, tudi če so njihovi učinki skromni (Lopes, Salovey, Côté, Beers in Petty, 2005, str. 116). Samomotiviranje temelji na zmožnosti urejanja lastnih čustev, da jih lahko uporabimo za doseg ciljev, kot so lastno uravnavanje, motiviranje in večja osredotočenost. Vidik motivacije se prepleta s samonadzorovanjem čustev, k čemur spada obvladovanje vzgibov in preložitve zadovoljitve, kar predstavlja temeljno pravilo za doseganje zastavljenih ciljev (Goleman, 1997, str. 100).

Čustva vplivajo na naše sposobnosti načrtovanja in reševanja težav ter odločilno oblikujejo našo uspešnost. Enak vpliv ima tudi optimalna zaskrbljenost, ki lahko spodbuja naše prizadevanje za cilje. Čustvena inteligentnost je temeljna veščina, ki vpliva na naše sposobnosti in jih bodisi krepi bodisi omeji (Goleman, 1997, str. 102). Samomotivacija se veže tudi na posameznikovo upanje. Tako kot upanje tudi optimizem botruje k pozitivni naravnosti, ki posameznika ob spopadu s težkimi izzivi varuje pred zdrsom v otopelost. Vidik čustvene inteligence poudarja posameznikovo sposobnost, da se ob življenjskih izzivih ali ovirah ne prepusti občutku tesnobe, depresiji ali obupu (Goleman, 1997, str. 110–111).

V tem kontekstu Simmons in Simmons (1997, str. 31) navajata, da je čustveno inteligentnost posameznika mogoče »izmeriti« na podlagi njegovega optimizma, čustvene napetosti, čustvene energije, natančnosti, samouveljavljanja in želje po spremembi, pa tudi njegovega poguma, družabnosti, strpnosti, uvidevnosti, odločnosti, samospoštovanja in predanosti delu. Pri tem imata pomembno vlogo predvsem čustvena napetost in čustvena energija. Čustveno energijo opredeljujemo kot vir moči, ki jo posameznik potrebuje za soočanje z razočaranji, pritiski, nesporazumi in stresom, medtem ko se raven čustvene napetosti odraža, v kolikšni meri posameznika obremenjujejo neprijetni občutki. Čustvena napetost ni stalna osebna lastnost, temveč preplet različnih zunanjih ali osebnih dejavnikov, ki v danem trenutku posameznika obremenjujejo ali vznemirjajo. Pri tem velja, da se ljudje pogosto nagibamo k druženju s posamezniki, ki so nam podobni v smislu čustvene energije, čustvene napetosti in tudi drugih omenjenih dejavnikov (Simmons in Simmons, 1997, str. 43).

1.2.3. Obvladovanje lastnih čustev

Med drugim je poudarjeno, da je čustveno posredovana komunikacija v interakciji z drugimi temeljna značilnost medosebnih odnosov (Sheiner, 1990, str. 196). Ko poskušamo čutiti, uporabljamo prikrita pravila čutenja. Dejanja obvladovanja čustev niso le zasebna dejanja, temveč se uporabljajo pri izmenjavah pod vodstvom čustvenih pravil. Omenjena pravila čustvovanja so smernice, ki določajo ustrezne izraze čustev v medosebni komunikaciji in opredeljujejo, kaj je primerno in pričakovano v čustvenem izražanju. Z njihovo pomočjo posamezniki prepoznavajo, katera čustva so primerna v določenih odnosih in vlogah (Hochschild, 1983, str. 18). Pravila čutenja usmerjajo čustveno delo, saj vzpostavljajo občutek upravičenosti ali dolžnosti posameznika pri čustvenih izmenjavah. Ta sistem deluje predvsem znotraj posameznika in pogosto ostane neopazen. Omenjena pravila čutenja prepoznavamo tako, da opazujemo, kako ocenjujemo svoja čustva in kako drugi ocenjujejo naš čustveni izraz. Pravila čutenja prepoznavamo tudi po tem, kako drugi reagirajo na to, kar menijo, da čutimo (Hochschild, 1983, str. 56–57).

Pri obvladovanju lastnih čustev gre za sposobnost prilagajanja čustev glede na dane okoliščine. To vključuje zmožnost, kako doseči notranji mir in se osvoboditi zaskrbljenosti in razdraženosti, hkrati pa preprečiti razočaranje, ki izhaja iz pomanjkanja spretnosti pri obvladovanju osnovnih čustev. Pri vsem tem je ključno, da svoje čustvovanje uravnavamo glede na okoliščine. Znano je, da če čustva preveč potlačimo, postanemo zadržani in hladni, če pa čustev ne nadzorujemo, pa se lahko razvijejo v boleznih (npr. anksioznosti ...). Sposobnost obvladovanja intenzivnih čustev in njihovega ohranjanja pod nadzorom prispeva k doseganju čustvenega ravnovesja in ugodja (Goleman, 1997, str. 75–80). Med drugim je znano dejstvo, da so čustva, bodisi zaskrbljenost bodisi jeza, posebno intenzivna, kadar se pojavijo v trenutkih, ko je telo že v napetem stanju. Takrat lahko pride do nenadne »čustvene ugrabitve« iz neznanega razloga (Goleman, 1997, str. 80).

1.2.4. Prepoznavanje čustev drugih

Pomemben vidik čustvene inteligence je sposobnost sklepanja o čustvih drugega. To vključuje sposobnosti natančnega zaznavanja čustev, dostopa do čustev in njihovega ustvarjanja za podporo mišljenju, razumevanja čustev in čustvenega znanja ter reflektivnega uravnavanja čustev z namenom spodbujanja čustvenega in intelektualnega razvoja. Zaznavanje čustev sočloveka vključuje sposobnost prepoznavanja čustev v obrazni mimiki in tudi telesni drži

drugih ljudi (Mayer in Salovey, 1997 kot navedeno v Mayer, Salovey in Caruso, 2004, str. 197–199).

Goleman (1997, str. 122–123) poudarja, da empatija poglobi čustveno samozavedanje, zato jo obravnavamo kot temelj medsebojne komunikacije. Posamezniki, ki so naklonjeni k empatičnemu odzivanju, so bolj dovzetni za signale iz družbenega okolja in potrebe drugih. Pri tem velja, da bolj, kot smo iskreni glede svojih čustev, tem lažje jih razumemo. Temelj za razumevanje čustev pri drugih je sposobnost zaznavanja neverbalne komunikacije (npr. obrazna mimika, uporaba kretenj, ton glasu ...). Z uporabo neverbalnih znakov izražamo svoja čustva, za razliko od besed, ki so uporabljene kot izrazno orodje razumnega uma. Pomembno je, da so izrečene besede v skladu z neverbalnimi znaki. Z upoštevanjem čustev drugih oseb moramo usmerjati svoja nadaljnja dejanja. Tako je sposobnost obvladovanja čustev drugih bistvo ohranjanja medosebnih odnosov (Goleman, 1997, str. 138). Z upoštevanjem navedenega ugotovimo, da šele z opisovanjem svojih čustev sogovorniku omogočimo, da se nanje ustrezno odzove (Weisbach in Dachs, 1999, str. 31).

1.2.5. Modeli čustvene inteligence

Poznamo različne modele čustvene inteligence, ki so opredeljeni s strani različnih avtorjev.

Mayer in Salovey opišeta štirivejni model čustvene inteligentnosti. Na najnižjo raven uvrstita spretnosti zaznavanja in vrednotenja čustev (npr. interpretacija obrazne mimike). Naslednja raven zajema vključevanje temeljnih čustvenih izkušenj v miselne procese, kamor uvrščamo primerjanje čustev z drugimi mislimi in občutki. Tretja raven vključuje razumevanje in razsojanje o čustvih. Četrta in najvišja raven modela vključuje obvladovanje čustev. S predstavljenim modelom je povezan tudi test čustvene inteligentnosti (Emotional Intelligence Test – MSCEIT) (Mayer, Salovey in Caruso, 1999, str. 270). Test je razdeljen na dve glavni področji (eksperimentalna čustvena inteligenca in strateška čustvena inteligenca) in štiri ključne veje čustvene inteligence, pri čemer vsaka veja vključuje specifične naloge za oceno posameznikovih sposobnosti. Eksperimentalna čustvena inteligenca se nanaša na zaznavanje čustev in posameznikovo uporabo čustev pri razmišljanju, medtem ko se strateška čustvena inteligenca navezuje na posameznikovo razumevanje čustev in upravljanje z njimi (Gosling, 2002, str. 3–4), pri čemer so posamezniki z višjimi rezultati na omenjenem testu običajno bolj socialno kompetentni, vzpostavljajo boljše medosebne odnose in so bolj medosebno občutljivi

v primerjavi s tistimi posamezniki, ki na testu dosežejo nekoliko nižje rezultate (Brackett, Rivers in Salovey, 2011, str. 96).

Goleman (2001, str. 41–42) v svojem modelu čustvene inteligence poudarja čustvene spretnosti, ki jih deli na osebne in družbene. Osebne spretnosti določajo posameznikovo sposobnost samoobvladovanja in vključujejo samozavedanje, samoobvladovanje in motivacijo. Samozavedanje zajema čustveno zavest, samooceno in zaupanje v lastne sposobnosti. Samoobvladovanje obsega prepletenost samonadzora, zanesljivosti, vestnosti, prilagodljivosti in odprtosti za novosti. Motivacija se kaže kot usmerjenost k doseganju ciljev, skladnost s cilji skupine, odzivnost in optimizem. Družbene spretnosti določajo posameznikovo obvladovanje medosebnih odnosov in vključujejo empatijo ter socialne veščine. Empatija pomeni razumevanje drugih, prepoznavanje njihovih potreb, pripravljenost na sodelovanje, ustrežljivost in sposobnost zaznavanja skupinske čustvene dinamike. Med drugim socialne spretnosti vključujejo učinkovito komunikacijo, reševanje konfliktov, pogajanja, vodenje, spodbujanje sprememb, navezovanje stikov, timsko delo ter usklajevanje in usmerjenost k skupnim ciljem.

Bar-On (2006, str. 3) opiše model čustveno-socialne inteligence. Ta model opredeljuje preplet medsebojno povezanih čustvenih in socialnih kompetenc, veščin in dejavnikov, ki določajo, kako uspešno razumemo in izražamo lastna čustva in kako zaznavamo čustva drugih, gradimo medosebne odnose in se soočamo z vsakodnevnimi izzivi. Po avtorjevem mnenju čustveno-socialna inteligenca vključuje vsaj enega ali več ključnih elementov, in sicer so to posameznikova sposobnost razumevanja, prepoznavanja in izražanja čustev in občutkov, zmožnost vzpostavljanja medosebnih odnosov in razumevanja počutja drugih, sposobnost uravnavanja in nadzorovanja lastnih čustev ter sposobnost prilagodljivosti, obvladovanja sprememb ter reševanje osebnih in medosebnih težav in navsezadnje tudi sposobnost ustvarjanja pozitivnih čustvenih stanj in samomotivacije.

Posameznike z visokim inteligenčnim kvocientom (IK) zaznamuje sposobnost hitrega prepoznavanja razpoloženja drugih, s hkratnim vživljanjem v njihov doživljajski svet in s tem tudi ustrezno prilagojen odziv. Sposobnost čustveno inteligentnih posameznikov je torej krepitev lastnih potencialov in obvladovanje lastnih čustev ter uspešno vzdrževanje medosebnih odnosov doma in v širši družbi ter tudi na delovnem mestu (Macuh, 2021, str. 109). V povezavi s tem Côté in Miners (2006, str. 6) ugotavljata, da lahko posamezniki z visoko stopnjo čustvene inteligence in nizko kognitivno inteligenco uporabijo svoje sposobnosti za

obvladovanje čustev za razvoj dobrih družbenih odnosov. Raziskave kažejo, da so čustveno inteligentni posamezniki nagnjeni k razvoju tesnih medosebnih odnosov, kar kaže na manjšo pojavnost konfliktov in večjo učinkovitost pri reševanju konfliktov, ko do njih pride (Côté in Miners, 2006, str. 22).

1.2.6. Čustvena inteligenca pri mladih

Zmožnost razumevanja subtilnih razlik v širokem naboru čustev, ki so nenehno prisotna v vsakodnevni komunikaciji, lahko prispeva k boljšim medosebnim odnosom in k višji ravni osebne in poklicne uspešnosti (Parker, Saklofske in Stough, 2009, str. 46). Na to se veže sposobnost uravnavanja čustev drugih posameznikov, kar ima ključno vlogo pri vzpostavljanju in vzdrževanju medosebnih odnosov ter prispeva k uspešnosti posameznika v družbi (Goleman, 1997, str. 60). Raziskave o čustveni inteligenci kažejo, da so posamezniki z visoko ravno čustvene inteligence praviloma bolj socialno kompetentni, vzpostavljajo bolj poglobljene medosebne odnose in jih okolje dojema kot bolj čustveno dovzetne v socialnih interakcijah, v primerjavi s tistimi, ki imajo nižjo raven čustvene inteligence. Medtem ko visoka čustvena inteligenca napoveduje boljše socialne interakcije, nizka raven pogosto vodi v medosebne konflikte in težave pri prilagajanju. Študije ugotavljajo, da so mladostniki z nižjo čustveno inteligenco ocenjeni kot bolj agresivni in se pogosteje vključujejo v konfliktne odnose kot njihovi vrstniki z višjo čustveno inteligenco.

To potrjuje tudi širša definicija čustvene inteligence, ki jo lahko razumemo kot vrsto inteligence, pomembno za posameznikovo reševanje problemov in vzpostavljanje socialnih odnosov (Mayer, Salovey in Caruso, 2008, str. 511–512). Čustvenost in razum sta medsebojno prepletena (Goleman, 1997, str. 62), saj čustva predstavljajo temelj in hkrati nerazdružljivo celoto človeka in njegove družbene narave. Kljub temu je razum, pogosto strogo ločen od čustev, veljal za zmožnost, ki definira človečnost (Macuh, 2021, str. 103). Med drugim čustvena inteligenca, ki združuje čustva in razum, deluje kot pomemben zaščitni dejavnik za duševno zdravje mladostnikov, saj pomaga preprečevati resne psihične težave, kot opozarjajo Brackett, Rivers in Salovey (2011, str. 96).

Raziskave kažejo, da mladostniki z visoko čustveno inteligenco izkazujejo več kompetenc za vzdrževanje odnosov z vrstniki in na splošno vzpostavljajo boljše socialne odnose v primerjavi s tistimi, z nizko čustveno inteligenco (Zhang in Chen, 2023, str. 2). Ugotovitve kažejo, da imajo prepoznavanje, izražanje in uravnavanje čustev vlogo posrednika v odnosu med celotno

dispozicijsko čuječnostjo in optimističnim pogledom na svet. Raziskave tako kažejo, da sposobnosti čustvene inteligence predstavljajo večščino, ki mladostnikom omogoča usmerjanje misli in refleksijo o lastnih čustvih, kar prispeva k izboljšanju njihovega splošnega blagostanja (Guerra-Bustamante, León-del-Barco, Yuste-Tosina, López-Ramos in Mendo-Lázaro, 2019, str. 3).

V nasprotnem primeru, če mladostniki ne zmorejo zaznavati, razumeti, uravnavati in ustrezno delovati v skladu s svojimi čustvi, lahko to trajno zaznamuje njihovo vedenje in osebnostne značilnosti. Ker si posameznik prizadeva pripadati družbi in se vanjo vključiti, je razvijanje teh sposobnosti ključnega pomena za njegovo socialno prilagajanje (Karibeeran in Mohanty, 2019, str. 121).

Kot omenjeno, med veščine čustvene inteligence uvrščamo samozavedanje, samomotivacijo, obvladovanje čustev in prepoznavanje čustev drugih, kar pomembno sooblikuje kakovost medosebnih odnosov. Z ozirom na to se bom v nadaljevanju osredotočila na povezavo med čustveno inteligenco in medosebnimi odnosi.

1.3. Medosebni odnosi mladih in čustvena inteligenca

V diplomski nalogi sem se osredotočila predvsem na medosebne odnose, ki jih interpretiram kot igro oziroma predstavo. Posamezniki v tako imenovani »igri odnosov« prevzemamo različne vloge, pri čemer se v določenem socialnem kontekstu odzivamo na različne načine. Te odzive pogojuje čustvena inteligenca posameznika, torej njegova sposobnost uravnavanja lastnih čustev in prilagajanja le-teh določeni situaciji. Medosebne odnose dojemam kot spontano oblikovan scenarij, ki ga soustvarjamo skupaj s sogovorniki. Kot aktivni soudeleženci vplivamo na počutje drugih, kar posledično oblikuje njihove odzive, in obratno.

Poznamo več vrst medosebnih odnosov. Mednje štejemo starševske odnose, sorodniške odnose, partnerske (intimne) odnose, delovne odnose in prijateljske odnose (Macuh, 2021, str. 160). Kot omenjeno se medosebni odnosi oblikujejo na različne načine. Vez s starši ali skrbniki imenujemo navezovalni medosebni odnosi. Na podlagi modelov navezanosti si ustvarimo prestavo, s pomočjo katere predvidevamo prihodnje dogodke, naše občutke, vedenje in zaznave. Vse to sooblikuje naš pogled na svet in naše delovanje v njem (Siegel, 2014, str. 110). Medtem ko se navezanost na starše oblikuje že zgodaj v življenju, se v obdobju adolescence prepletajo različne skrbi in izzivi, ki so povezani z medosebnimi odnosi. Skrbi glede heteroseksualnih razmerij so najizrazitejše v zgodnji adolescenci, v srednjem obdobju

prevladuje strah pred zavrnitvijo s strani vrstnikov, medtem ko mladostniki v poznem obdobju adolescence največ težav doživljajo v odnosih s starši (Kloep, 1999, str. 49).

Ljudje smo kompleksna družbena bitja, kar botruje k temu, da smo navezani na osebe, od katerih smo odvisni. Hkrati težimo k občutku varnosti v medosebnih odnosih, ki si ga zagotovimo s tem, da nas drugi opazijo, potolažijo in zaščitijo. Dejstvo, da nas drugi opazijo, pomeni, da smo njihovo pozornost preusmerili na naše notranje duševno stanje s pomočjo našega vedenja. Kot kompleksna družbena bitja smo dolgo časa odvisni od posameznikov, na katere se navežemo. Želja po vzpostavljanju in vzdrževanju po medosebnih odnosih z drugimi sooblikuje rast naših možganov. Človek teži k temu, da ga drugi opazijo, ga zaščitijo in tolažijo, kar mu daje občutek varnosti. Ravno to, da smo opaženi, nam da vedeti, da preko našega vedenja sporočamo svoje notranje čustveno stanje. Ljudje, ki za nas poskrbijo in nam ponudijo tolažbo, zadostijo našim potrebam (Siegel, 2014, str. 113).

Na medosebne odnose mladih vpliva delovanje možganov, saj posameznikove odzive sooblikujeta čustvena stabilnost in prisotnost vrstnikov, ki vplivata na posameznikovo racionalnost oziroma razumnost. Delovanje možganov je odvisno od okoliščin, v katerih delujejo. Pri tem gre za določene integrativne funkcije, ki delujejo učinkovito med mirovanjem možganov, medtem ko so v drugih situacijah manj uspešne. Zunanje okoliščine in mladostnikovo notranje čustveno razpoloženje prispevata k izgubi specifičnih sposobnosti. V takšnih trenutkih lahko govorimo o vplivu vrstnikov ali povečani čustveni senzibilnosti posameznika, vendar lahko z drugega vidika slednje omenjeni lastnosti predstavljata pomembno prilagoditveno sposobnost (Siegel, 2014, str. 81).

Ko se posameznikov odnos do druge osebe ali predmeta spremeni, se spremenijo tudi njegova čustva (Mayer, Salovey, Caruso in Sitarenios, 2001, str. 234). Ta dinamičnost čustev je še posebej izrazita v obdobju adolescence, ko mladostniki namenjajo vse več pozornosti svojim socialnim odnosom, si prizadevajo krepiti povezanost z vrstniki in se hkrati postopoma oddaljujejo od čustvene opore svojih skrbnikov (Killgore in Yurgelun-Tod, 2007, str. 140). Hkrati v tem obdobju potekata proces individuacije in oblikovanje identitete, med katerima se mladostniki vse bolj oddaljujejo od staršev in hkrati vzpostavljajo tesnejše odnose z vrstniki (Balluerka, Gorostiaga, Alonso-Arbiol in Aritzeta, 2016, str. 6). Za uspešno upravljanje medosebnih odnosov mora vsak posameznik razvijati uravnotežen sklop socialnih in čustvenih veščin (Killgore in Yurgelun-Tod, 2007, str. 140).

Občutek varnosti in pripadnosti, ki ga dobimo v medosebnih odnosih, je tesno povezan z načinom, kako doživljamo in oblikujemo odnose. Odnos namreč razlagamo kot stanje, v katerem smo v določenem trenutku prisotni, in nekomu na voljo. Zavedanje, da je nekdo za nas tukaj, ko ga potrebujemo, pri nas vzbudi prijeten občutek, ki omogoči vzpostavitev vezi, imenovane ljubezen. Ta vez je pomembna za posameznike vseh starosti, bodisi otroke bodisi odrasle, saj je pomembna za naš obstoj, razvoj samospoštovanja in čustveno zrelost. Vendar pa so medosebni odnosi tudi odgovornost, ki jo prevzemamo v različnih razmerjih, pri čemer ta odgovornost ni vedno enakovredno porazdeljena. To se kaže, na primer, v odnosu med socialnim delavcem in uporabnikom ali med staršem in otrokom, kjer posamezniki prevzemajo različne odgovornosti. Med drugim nam medosebni odnosi pomagajo pri zadovoljevanju psihosocialnih potreb, ki so lahko primarne (prirojene) ali sekundarne (pridobljene) potrebe (Macuh, 2021, str. 161).

1.3.1. Intrapersonalni in interpersonalni medosebni odnosi

Z vstopom v adolescenco se soočamo s številnimi novimi izzivi, ki zahtevajo drugačen nabor veščin in sposobnosti, predvsem na čustvenem in socialnem področju. Da bi mladostnik uspešno upravljal svoje medosebne odnose, mora razviti dobro uravnotežen sklop čustvenih in socialnih kompetenc, ki zajemajo samorefleksijo in sposobnost izražanja svojih čustev, zaznavanje čustev drugih in ustrezno odzivanje nanje, samoregulacijo čustev, prilagodljive strategije spoprijemanja s stresom, učinkovito reševanje medosebnih težav in pozitiven čustveni pristop pri soočanju s težavami (Killgore in Yurgelun-Tod, 2007, str. 140). Razvoj interpersonalne in intrapersonalne inteligence ima ključno vlogo, saj prispeva k boljšemu samorazumevanju in uspešnemu delovanju v medosebnih odnosih. Interpersonalna oziroma medosebna inteligenca je sposobnost razumevanja sočloveka. Ponuja nam torej odgovor na vprašanje, kaj posameznika motivira, kako delajo in tudi kako lahko z njimi sodelujemo. Medtem ko intrapersonalna inteligenca pomeni zmožnost, s katero oblikujemo natančen in hkrati pristen koncept sebstva, ki ga lahko uporabljamo za učinkovito delovanje v vsakdanjiku. Interpersonalna domena zajema predvsem zavedanje drugih in kompetence posameznika za vzpostavljjanje in vzdrževanje medosebnih odnosov, medtem ko intrapersonalna domena vključuje samouravnavanje in samozavedanje lastnih čustev v medosebnih odnosih (Howe, 2008, str. 12–13).

1.3.2. Vrste medosebnih odnosov

V diplomskem delu se zaradi obsežnosti medosebnih odnosov, v katere vstopa mladostnik, osredotočam na družinske, prijateljske in partnerske odnose. Menim, da imajo omenjeni medosebni odnosi ključno vlogo pri oblikovanju mladostnikovega doživljanja in zaznavanja lastnih čustev in posledično vplivajo na njegovo vedenje.

Posamezniki težimo k vzpostavitvi in vzdrževanju dobrih medosebnih odnosov. Dober odnos prepoznamo v trenutkih, ko je interakcija zavzeta, prijetna in poteka brez zapletov. Ko se ljudje med seboj povežejo, postanejo bistveno bolj ustvarjalni in uspešni pri sprejemanju odločitev. Tako imenovani dobri odnosi vnašajo v interakcijo iskrenost, toplino in medosebno razumevanje. Obojestranski občutek naklonjenosti utrjuje medsebojno vez. Kot enega izmed nosilcev dobrih odnosov navajamo vzajemno empatijo, kar pomeni, da oba sogovornika doživita občutek, da sta slišana. Prav tako je element dobrih odnosov dobro razpoloženje, ki ga sooblikujeta obrazna mimika in ton glasu. Pomemben del predstavlja tudi tretji element medsebojna usklajenost oziroma sinhronizacija (Goleman, 2006, str. 33–34).

1.3.2.1. Družinski odnosi

Domače okolje ima ključno vlogo pri čustvenem razvoju. Čustva so osrednjega pomena za proces razmišljanja in predstavljajo bistven dejavnik pri sprejemanju odločitev. Uspeh posameznika v določeni situaciji je močno odvisen od njegove sposobnosti obvladovanja in uravnavanja čustev (Kaur, 2019, str. 50).

V tem kontekstu James Robert in Kadhiravan (2019, str. 3664–3665) poudarjata, da imajo mladi več odgovornosti kot otroci, vendar so še vedno pod nadzorom odraslih. Posebnost mladostništva kot prehodnega obdobja med otroštvom in odraslostjo se odraža predvsem v družinskem okolju, izobraževalnih ustanovah in zaposlitvi. Hkrati mladi pogosto stremijo k takojšnjemu zadovoljevanju svojih potreb, kar lahko negativno vpliva na njihovo čustveno inteligentnost in na odnose z družino. Prav zato družina predstavlja temelj čustvene inteligence in ima ključno vlogo pri njenem razvoju pri mladih. Zagotavlja jim socialne in moralne usmeritve in bistveno vpliva na njihov osebni razvoj in oblikovanje vedenjskih vzorcev.

Družina mladostnika ima v času adolescence pomembno vlogo. Medosebni odnosi družine imajo velik vpliv na to, kako se bo posameznik soočal z adolescenco in zadolžitvami, ki se pojavijo v tem obdobju. Ključni vidiki družine vključujejo predvsem spodbujanje samostojnosti

in avtonomije, raven nadzora, raven konfliktov med družinskimi člani, povezanost znotraj družinskih vezi ter izražanje medsebojne ljubezni in nudenje podpore mladostniku (Poljšak Škraban, 2004, str. 9–10). Pomemben vidik se veže že na posameznikovo otroštvo, v katerem je ključno medsebojno usklajevanje med staršem in otrokom, kar botruje k razvoju otrokove čustvene inteligence in njegovih socialnih spretnosti. S pomočjo usklajevanja in medsebojnega prilagajanja otroku sporočamo, da čustva lahko razumemo in jih uravnavamo, pri čemer se spretnosti uravnavanja čustev oblikujejo v medosebnih interakcijah (Howe, 2008, str. 48). Proces odraščanja, skozi katerega gre posameznik, pripomore k temu, da se začne zavedati, kako njegovo čustveno vedenje vpliva na druge in obratno, torej, da čustva drugih ljudi vplivajo nanj (Howe, 2008, str. 51). Veščine čustvene inteligence posamezniku pomagajo razvijati spretnost interpretiranja vedenja drugih v kontekstu njihovih duševnih stanj (na primer misli, želja, prepričanj ...), kar mu olajša interakcijo v kompleksnih socialnih skupinah in v tesnih medosebnih odnosih. Omogočajo tudi, da se lahko vživijo v duševna stanja sogovornikov in na takšen način poskušajo predvideti počutje, misli in ravnanje svojih sogovornikov (Howe, 2008, str. 55–56). To je še posebej pomembno v obdobju adolescence, ko življenjski svet mladostnika sestavljajo zapleteni odnosi. Kljub temu da družinski odnosi še vedno predstavljajo pomemben del njegovega življenja, adolescent vse bolj poudarja vlogo prijateljev, ki mu omogočajo oddaljitev od družine in mu nudijo podporo pri iskanju lastne identitete (Neyrand, 2003, str. 7–8).

1.3.2.2. Partnerski odnosi in prijateljski odnosi

Flury in Ickes (2006, str. 144) navajata dejstvo, da naj bi partnerji in prijatelji imeli prednost pri razumevanju misli in čustev drug drugega, saj njihove medsebojne interakcije pogosto vodijo v skupne izkušnje in posledične razprave o njih. Kljub temu na pridobivanje in učinkovito uporabo tega znanja vplivajo različni dejavniki. Med njimi so lastnosti opazovalca (sposobnost empatije, pozornost in motivacija (Flury in Ickes, 2006, str. 144–146)), lastnosti sogovornika (samousmerjenost, doslednost in skladnost (Flury in Ickes, 2006, str. 147–148)) in značilnosti njunega odnosa (poznanstvo, intimnost, neskladje in ranljivost odnosa (Flury in Ickes, 2006, str. 150–149)).

Reis in drugi strokovnjaki pojasnjujejo partnerski (intimni) odnos. Za njegovo celovito razumevanje je ključno dojetje čustvenega tona, občutkov in doživljanja partnerjev, saj brez tega vpogleda ostaja razumevanje odnosa močno omejeno (Reis, Collins in Berscheid, 2000, str. 858). V kontekstu partnerskih odnosov velja, da je stopnja usmerjenosti k razumevanju

čustev pri posamezniku tesno povezana z njegovo prilagodljivostjo v odnosu s partnerjem. To je neposredno povezano s čustveno inteligenco, ki vključuje sposobnost učinkovitega prepoznavanja, uravnavanja in upravljanja lastnih in partnerjevih čustev (Fitness, 2006, str. 134). Ta vidik lahko povežemo z ugotovitvami Bracketta in drugih strokovnjakov, in sicer, da pari z nizko čustveno inteligenco pogosto vzpostavljajo negativne odnose, doživljajo več konfliktov in so deležni manj podpore v partnerskem odnosu (Brackett, Warner in Bosco, 2005, str. 209). Kljub temu velja, da čustvena inteligenca prispeva h krepitvi intimnosti, in sicer z odprtim izražanjem čustev in empatičnim odzivanjem na izražena čustva partnerja (Kaur in Junnarkar, 2017, str. 27). Med drugim je uravnavanje čustev povezano s kakovostjo interakcij z osebami nasprotnega spola, kar je še posebej izrazito v partnerskih odnosih, torej, večšina uravnavanja čustev ima pomembno vlogo v socialnih interakcijah z visoko čustveno napetostjo (Lopes idr., 2004, str. 1032).

Čustvena inteligenca posameznika se odraža tudi v prijateljskih medosebnih odnosih. Sposobnost sklepanja prijateljstev z zanesljivimi osebami in ohranjanje dolgoročnih medosebnih odnosov je tesno povezano z ravno čustvene inteligence. Za vzpostavljanje in vzdrževanje trdnih in zaupanja vrednih prijateljstev je namreč potrebna visoka stopnja čustvene inteligence (Gündüz, 2019, str. 142). Hkrati čustvena inteligenca vpliva na položaj posameznika znotraj prijateljskih mrež, kar posledično sooblikuje kakovost omenjenih interakcij. Obdelovanje lastnih in tujih čustvenih informacij pripomore k temu, da lahko vzpostavljamo medosebne odnose ter razumemo in obvladamo socialni svet. Čustvene spretnosti, med katere štejemo uravnavanje lastnih čustev in prepoznavanje čustvenih stanj drugih, lahko olajšajo socialno interakcijo in spodbujajo razvoj odnosov (Zhang, Li in Schutte, 2020, str. 429–430). V tem kontekstu raziskave kažejo, da ima tudi uravnavanje čustev pomembno vlogo pri kakovosti prijateljskih odnosov, saj je pozitivno povezano s sposobnostjo nudenja čustvene podpore. Slednje je prepleteno s pozitivnimi strategijami samopredstavitve, kar pomeni, da lahko posamezniki z razvitimi čustvenimi veščinami uporabijo čustveno podporo za krepitev prijateljskih odnosov (Lopes idr., 2004, str. 1032).

1.3.3. Opredelitev socialne inteligence

Predhodnica čustvene inteligence je tako imenovana socialna inteligenca (Howe, 2008, str. 10), ki označuje sposobnost posameznikov, da razumejo vedenje, misli in občutke drugih ter z njimi učinkovito komunicirajo. Imenujemo jo tudi medosebna inteligenca, ki je tesno povezana s čustveno inteligenco. Razvoj socialne inteligence je koristen za izboljšanje medosebnih

odnosov, saj posamezniku omogoča boljše opazovanje in razumevanje sogovornikov (Băjenescu, 2022, str. 39–40). Socialna inteligenca vključuje širok spekter sposobnosti, in sicer od takojšnjega zaznavanja razpoloženja druge osebe do razumevanja njenih misli in čustev, vse do prepoznavanja zapletenih socialnih kontekstov. Področje socialne zavesti vključuje uglasitev (poglobljeno poslušanje), osnovno empatijo (zaznavanje čustev drugih in prepoznavanje neverbalnih čustvenih znakov), pravilnost empatije (razumevanje čustev, misli in namenov druge osebe) in poznavanje delovanja družbe (razumevanje, kako deluje socialni svet). Na spekter socialne inteligence se veže tudi posameznikova socialna spretnost, pri čemer gre za razumevanje dejstva, da zavedanje misli, čustev in namenov druge osebe ne zagotovi uspešne komunikacije. Socialna spretnost, okrepljena s socialno zavestjo, omogoča učinkovite in nemotene interakcije (Goleman, 2006, str. 84).

Nebesedne izmenjave oblikujejo tako imenovano čustveno ekonomijo, torej izgube in dobičke, ki jih občutimo ob interakciji z določeno osebo. Splošno počutje posameznika je pogosto odvisno od tega, kakšno čustveno ravnotežje so nam prinesle interakcije z drugimi. Pri medosebnih odnosih se odvija prenos čustev, ki prehajajo iz ene osebe na drugo. Ta pojav nakazuje zmožnost, da lahko pri drugi osebi vzbudimo različna čustva, kar je dvosmeren proces. Izmenjave čustev, ki so ključni del čustvene ekonomije, oblikujejo vsako medosebno interakcijo, ne glede na njen namen (Goleman, 2006, str. 20–21).

1.3.4. Vloga čustvene inteligence v medosebnih odnosih

Čustva so »nalezljiva«, saj se na druge prenašajo neopazno. Pri tem gre za tiho izmenjavo čustev, ki spremljajo vsakršno interakcijo. Razpoloženje si med seboj izmenjujemo, pri čemer ima lahko ta izmenjava pozitiven in negativen vpliv. Čustva se prenašajo na prikriti ravni, ki je ni mogoče zaznati, saj sami oddajamo čustvene dražljaje, ki vplivajo na družbo okoli nas. Bolj kot smo družbeno vešči, bolj nadzorujemo lastne čustvene signale (Goleman, 1997, str. 141).

Če se osredotočimo na čustva v medosebnih odnosih, ugotovimo, da jih nenehno prilagajamo. Pomembno je, da se vzajemno trudimo vzpostavljati in vzdrževati poglobljene socialne interakcije in hkrati zagotavljati, da zadovoljujemo osebne potrebe, želje in vzdržujemo lastni položaj. Ravno zato je pomembno, da nenehno spremljamo lastno in sogovornikovo vedenje, saj lahko na ta način lažje uravnavamo svoje nadaljnje ravnanje. Kot omenjeno v vseh medosebnih odnosih težimo k izpolnitvi potrebe po povezanosti, odvisnosti s hkratno potrebo po samopotrditvi in avtonomiji. Ves čas prilagajamo lastno vedenje, da bi ga ohranili v

ravnovesju, in ravno to je ena izmed spretnosti čustvene inteligence. Trud, ki ga v medosebnih odnosih vlagamo v ohranjanje ravnotežja med avtonomijo in intimnostjo, pripomore k občutku samonadzora. Pomembno je, da nobena izmed navedenih lastnosti – avtonomnost in intimnost – ne postane dominantnejša, saj se takrat zapletemo v razne težave v medosebnih odnosih (Howe, 2008, str. 37–38).

Na posameznikove medosebne odnose vplivata povečana čustvenost in vpliv družbe, kar je lahko za družinske odnose moteče. Pri čustveno napornih situacijah lahko pripelje do močne razdražljivosti in kasneje tudi do izbruha jeze (Siegel, 2014, str. 81). Prav zato je ključna socialna inteligentnost, ki je del čustvene inteligence, saj zajema zmožnost razumevanja drugih in premišljeno vedenje v medosebnih odnosih. Pri tem nekateri strokovnjaki družbeno inteligentnost opisujejo kot spretnost manipuliranja s posamezniki, pri čemer gre za sposobnost, da pod prisilo delujejo v našo korist, brez upoštevanja njihovih želj (Goleman, 1997, str. 60). Vendar družbena inteligentnost temelji tudi na sposobnosti posameznika, da obvladuje in nadzoruje čustva drugih v medosebnih odnosih, kar zahteva hkratno razvijanje empatije in samonadzorovanja. Ravno te veščine so ključne za oblikovanje uspešnih medosebnih odnosov, saj jih razumemo kot znak družbene zrelosti, ki nam omogoča uravnavanje odnosov. Pomanjkanje teh sposobnosti lahko vodi v nezmožnost prilagajanja družbenim situacijam ali celo v neuspešne medosebne stike, kar lahko ogrozi odnose (Goleman, 1997, str. 139).

V slednjem opisu sem se osredotočila na medosebne odnose in njihov pomen za mladostnike. V nadaljevanju bom izpostavila ključne vidike, ki oblikujejo dinamiko medosebnih odnosov mladih, s posebnim poudarkom na vlogi čustvene inteligence pri obvladovanju čustev, stresa in reševanju konfliktov, ki so pogosto neizogiben del vsakega medosebnega odnosa.

1.4. Reševanje konfliktov

V medosebnih odnosih, ki zajemajo dva ali več posameznikov, se lahko dokaj hitro zapletemo v razne konflikte. Razpoloženje se namreč prenaša od osebe, ki bolj izrazito izraža svoja čustva, k tisti osebi, ki je bolj zadržana, zato je pomembna lastnost čustveno inteligentnega posameznika sposobnost vodenja skupine, pri čemer vodja skrbi za spodbudo in usklajevanje mnenj, želja in predlogov. Medosebne veščine temeljijo na čustveni inteligenci, zato je pomembno, da se zavedamo lastnih čustev in potreb, saj smo v nasprotnem primeru bolj dovzetni za neuspeh v družbi (Goleman, 1997, str. 145–146).

1.4.1. Konflikti

Konflikti nastanejo zaradi nasprotja interesov, ki se po naključju ali namenoma prepletejo med posamezniki ali skupinami. Pri tem lahko pride do neskladja v prepričanjih, idejah, občutkih in čustvih (Cooper, 2003, str. 85). V tem kontekstu so posamezniki, ki učinkovito uravnavajo svoje razpoloženje, praviloma bolj opremljeni za naslavljanje konfliktov. Različni načini prilagajanja pri soočanju s stresom so med seboj povezani, zato tisti, ki imajo širši in uspešnejši nabor strategij za obvladovanje stresa, lažje in učinkoviteje rešujejo tudi konflikte (Zeidner, Matthews in Roberts, 2006, str. 116). Podobno lahko višja čustvena inteligentnost prispeva k učinkovitejšemu obvladovanju nesoglasij, kar posledično vodi do manj konfliktov in večjega zadovoljstva v medosebnih odnosih (Brackett, Warner in Bosco, 2005, str. 198). Avtorji se navežejo tudi na partnerske odnose, pri čemer ugotavljajo, da lahko zadostuje že, da ima vsaj eden izmed partnerjev visoko stopnjo čustvene inteligentnosti, saj to omogoča uspešnejše upravljanje s konflikti (Brackett, Warner in Bosco, 2005, str. 209).

Premišljena uporabna moči je lahko učinkovita strategija za naslavljanje ali celo preprečevanje konfliktov. V konfliktih se včasih uporabljajo prikrite grožnje fizičnega nasilja, s čimer se spodbuja odziv, ki je prilagojen danim okoliščinam. Takšni odzivi samonadzor povezujejo z empatičnimi odzivi in poznavanjem družbenega delovanja (Goleman, 2006, str. 94). Podobno se zmanjševanje konfliktov med starši in mladostniki kaže v medgeneracijskem zbliževanju, odprti komunikaciji in pogajanjih. Vendar s tem nastaja tudi tveganje, da starši začnejo opuščati svojo vlogo. Zmanjšana vloga medgeneracijskih sporov mladostnikom omogoča sprejemanje kompromisov ali vključevanje v pogajanja. Kljub temu se razni spori še vedno pojavljajo, čeprav se jim v največji meri skušamo izogniti (Neyrand, 2003, str. 131).

V konflikte so vedno vpeta čustva, bodisi negativna bodisi pozitivna. Prevladujejo predvsem negativna čustva, kot so slaba volja, jeza in otožnost, ki lahko vodijo do nepravilnih ali zgrešenih odločitev. Pri reševanju konfliktov lahko naletimo na različne ovire, ki otežijo sklepanje dogovorov. V nadaljevanju bom opisala nekatere ključne ovire, ki se pojavljajo pri naslavljanju konfliktov. Obrambno vedenje se lahko izraža na dva načina, in sicer z zanikanjem konflikta, v kolikor ga nismo pripravljeni razrešiti, in s prevzemanjem vloge žrtve, kjer se zdi, da nam ugaja, da nas drugi obtožujejo. Močna čustva, kot sta stres in bes, pogosto spremljajo konflikte, zato je ključno, da najprej obvladamo svoja čustva, preden se posvetimo obvladovanju čustev drugih vpletenih posameznikov. Zmožnost samoobvladovanja temelji na samodisciplini. Negativen odnos do konflikta ali nepravilno razumevanje pogosto vodi v

impulzivno ravnanje, kar lahko že na samem začetku onemogoči učinkovito naslavljanje konfliktov. V tem kontekstu je pomanjkanje znanja o reševanju konfliktov dodatni izziv, saj težko določimo vzrok za nastanek konflikta. Obenem pogosto ne najdemo ustreznih načinov za rešitev težave, kar vodi v občutek negotovosti pri sprejemanju odločitev. Neprimerno komuniciranje, pri katerem gre za to, da pogosto ne znamo prisluhniti sogovorniku ali razumeti njihovih stališč, še dodatno oteži rešitev konfliktov. Na to se veže tudi nepripravljenost za odprtost, pri čemer gre za našo nepripravljenost za sklepanje dogovora in sodelovanje pri iskanju skupnih rešitev. Odprtost pri razreševanju konfliktov vključuje sposobnost iskanja razlogov za spor, ne glede na to, koliko odgovornosti je naše. Navsezadnje je pomembno izpostaviti tudi čas, pri čemer je pomembno izbrati najprimernejši trenutek, ko smo se pripravljene lotiti reševanja konfliktov in da pri tem nismo čustveno preobremenjeni (Erčulj in Vodopivec, 1999, str. 70–72).

Konflikti so pogosto priložnost, da prepoznamo težave v medosebnih odnosih. Ljudje smo različni, imamo različne želje in pričakovanja, kar poudarja pomen medsebojnega prilagajanja. Konflikti v teh odnosih nas motivirajo, da se spoprimemo s težavami in nas spodbujajo k spremembam. Med drugim konflikti prispevajo k dinamičnosti odnosov, saj zmanjšujejo napetost našega vsakdanjika in omogočajo razreševanje manjših nesoglasij. Vse to pa je povezano z dejstvom, da dobri medosebni odnosi temeljijo na komunikaciji (Macuh, 2021, str. 181–183).

1.4.2. Spoprijemanje s stresom v medosebnih odnosih

Način uravnavanja čustev posameznika vpliva na njegove medosebne odnose in raven stresa (Lopes idr., 2005, str. 116). Stres označuje stanje, v katerem posameznik doživlja obremenitev zaradi zahtev ali izzivov, na katere ne zmore ustrezno odgovoriti, bodisi zaradi fizičnih bodisi psiholoških dejavnikov (McEwen in Karatsoreos, 2020, str. 19). Kot navaja Macuh (2021, str. 129), stres zajema skupek duševnih odzivov, čustvenih dogajanj in misli, ki nastanejo kot odgovor na zahteve iz okolja, imenovane stresorji. Če je posameznik stresorjem izpostavljen dlje časa, lahko to privede do pretirane reakcije, ki se običajno odraža v psihičnih, vedenjskih ali fizičnih spremembah (Macuh, 2021, str. 130).

Killgore in Yurgelun-Todd (2007, str. 142) v svoji raziskavi uporabita lestvico obvladovanja stresa, ki meri posameznikovo sposobnost soočanja z zahtevnimi in stresnimi situacijami z uporabo pozitivnih strategij spoprijemanja, nadzorovanja čustev in impulzivnega vedenja.

Stresni dogodki so za posameznika večinoma vrednoteni negativno, saj ga čustveno izčrpajo, kar se odraža v različnih psiholoških in čustvenih naporih (Macuh, 2021, str. 132).

Spoprijemanje s stresom se nanaša na posameznikove napore za nadzorovanje, uravnavanje ali obvladovanje zapletenih situacij, ki so obremenjujoče za posameznika. Vedenja spoprijemanja lahko zmanjšajo vpliv stresa in omilijo njegove negativne posledice (Zeidner, Matthews in Roberts, 2006, str. 103). Čustva imajo temeljno vlogo pri občutku stresa, ne glede na vzrok, zato je za učinkovitejše obvladovanje stresa pomembno razumevanje in obvladovanje lastnih čustev in čustev drugih. Čustvena inteligentnost presega zgolj zavedanje lastnih dejanj, občutkov in misli ter vključuje tudi skrb, da z njimi ne prizadenemo drugih. Med drugim posamezniku omogoča uspešno delovanje v zapletenih družbenih situacijah, v času konfliktov ali stresa, od katerih si hitro opomore in se povrne v ravnovesje (Macuh, 2021, str. 152).

1.4.3. Čustvena podpora in empatija

Ljudje medosebne odnose doživljamo in v njih delujemo na različne načine. Anksiozni posamezniki so izjemno občutljivi na trpljenje drugih, kar lahko vodi v empatično stisko in sočutno izčrpanost, medtem ko izogibajoči posamezniki boleča čustva potlačijo, se čustveno zaprejo in redko izkazujejo empatijo, razen kadar jim to prinaša korist. Pri tem velja, da skrb za druge izražamo predvsem takrat, ko se počutimo varne in imamo trdne temelje, ki nam omogočajo doživljanje empatije brez občutka preobremenjenosti. Ob zaznani skrbi drugih se lažje odpremo tudi za skrb do sočloveka, medtem ko nam pomanjkanje tega občutka onemogoča ustrezno izražanje empatije (Goleman, 2006, str. 204–205). Eden izmed ključnih pogojev za boljše obvladovanje lastnih čustev je prekinitev družbenih odnosov, ki nam ne prinašajo izpolnitve (Goleman, 2006, str. 227). Med drugim je znano, da čustveno inteligentni ljudje običajno ohranjajo dobro duševno zdravje, saj pomanjkanje sposobnosti uravnavanja čustev lahko vodi v izgubo nadzora nad njimi (Howe, 2008, str. 116). To se povezuje z dejstvom, da lastno zdravje krepimo z vstopanjem v okolje, prežeto s pozitivnimi čustvi, pri čemer se družbena odgovornost začne v trenutkih tukaj in zdaj, z ravnanjem, ki prispeva k dobremu počutju drugih (Goleman, 2006, str. 301).

1.4.4. Empatični drugi

Howe (2008, str. 65) predstavi tîrmin »empatični drugi«, ki označuje priložnost, da lahko v pogovoru izrazimo lastna čustva. S tem nam empatični drugi pomaga razumeti čustva, daje

izkušnji pomen in posamezniku omogoča občutek nadzora nad svojim življenjem. V odnosih z empatičnim sogovornikom, kjer smo ustvarili okolje, v katerem lahko varno raziskujemo svoja čustva, se počutimo razumljene, kar nam omogoča lažje razmišljanje o svojih čustvih (Howe, 2008, str. 147). Podobno čuječnost kot obliko zavedanja lastnega doživljanja zaznamujejo odprtost, radovednost in sprejemanje. Čuječa oseba svojo pozornost osredotoča na trenutno doživetje, vključno z lastnimi čustvi, mislimi, občutki v telesu in zunanjimi dogodki, brez poskusov, da bi se tem izognila (Macuh, 2021, str. 195).

Kot navedeno, se otroci naučijo uravnavanja čustev, bodisi lastnih čustev bodisi čustev drugih, v kontekstu odnosov s starši, širšo družino ali vrstniki (Howe, 2008, str. 161), pri čemer lahko motivacija za pomoč vrstniku v stiski izhaja iz potrebe po zmanjšanju lastnih posredno povzročenih negativnih občutkov ob opazovanju nekoga v stiski (Rochat, 2023, str. 720). Ob doživljanju raznih vsakdanjih obremenitev in stresa je lahko podpora družinskih članov in prijateljev kot varovalni dejavnik, saj nudijo »ramo«, na katero se lahko naslonimo, in hkrati pomagajo pri iskanju rešitev problemov. To krepi občutek medosebne povezanosti in pripadnosti ter zagotavlja izkušnjo sprejetosti, ljubljenosti in lastne vrednosti (Howe, 2008, str. 176).

V obdobju adolescence mladostniki začnejo veliko več pozornosti namenjati svojim socialnim odnosom, krepijo vezi z vrstniki in se postopoma oddaljevati od čustvene podpore staršev (Killgore in Yurgelun-Todd, 2007, str. 140). V tem procesu se lahko pri komponentah čustvene inteligence, kot so prepoznavanje, razumevanje in uravnavanje čustev, soočijo s težavami in neuspehi v medosebnih odnosih, zlasti v stikih z ljudmi, ki ne izražajo empatije in se težje znajdejo pri prepoznavanju čustev drugih. Takšni posamezniki pogosto lažje vzpostavljajo odnose z osebami, ki so čustveno bolj odzivne in inteligentne (Howe, 2008, str. 161).

V nadaljevanju podrobneje predstavim vlogo čustvene inteligence na področju socialnega dela. Kot omenjeno, je čustvena inteligenca ključna za vzpostavljanje in vzdrževanje medosebnih odnosov, tako osebnih kot tudi profesionalnih odnosov, saj pomembno prispeva k ustvarjanju zaupnega in varnega prostora pri sodelovanju z uporabniki.

1.5. Socialno delo in čustvena inteligenca

Howe (2008, str. 1–2) opredeli socialno delo kot čustveno zahtevno, ne glede na skupino uporabnikov. Pri tem se najbolje znajdejo čustveno pismeni, saj so uspešnejši v medosebnih odnosih, kar prispeva tudi k njihovem poklicnemu uspehu. To potrjuje tudi trditev, da je

čustvena inteligenca ključna za reflektivno prakso socialnega dela (Grant, Kinman in Alexander, 2014, str. 875).

Socialni delavci na spoštljiv način raziskujejo življenjski svet uporabnika, pri čemer je uporabnik aktiven soustvarjalec rešitve in strokovnjak iz izkušenj. To socialnim delavcem nalaga odgovornost, da analizirajo njegovo zgodbo in zberejo ključne informacije za učinkovito podporo pri doseganju zastavljenih ciljev (Poštrak, 2015, str. 271). Ključnega pomena je, kako uporabniki doživljajo delovni odnos s socialnim delavcem, kar vključuje njihovo mnenje in občutke ob sodelovanju. Uporabniki običajno bolj cenijo sodelovanje s socialnimi delavci, ki izkazujejo »topel« in prijazen pristop. Pomembno je, da socialni delavci in uporabniki različno doživljajo sodelovanje; socialni delavci se osredotočajo na predstavljene težave, medtem ko uporabniki zaznavajo predvsem čustva in občutke, povezane s socialnim delavcem. Uspešen socialno-delovni odnos temelji prav na čustvenem pristopu socialnega delavca (Howe, 2008, str. 5).

Dober medosebni odnos temelji na prepoznavanju, razumevanju in sprejemanju sogovornikovih čustev, ne glede na to, kako boleče so. Pomembno je ustvariti varno okolje, kjer se uporabnik lahko sooča s svojimi čustvi in mislimi. Socialni delavci imajo pri tem pomembno vlogo, saj uporabnikom nudijo oporo in jim pomagajo pri soočanju s stiskami. Empatičnost, zmožnost, da ne obsojamo, in medsebojno sprejemanje ljudem omogočijo, da si priznajo in tudi sprejmejo to, kar čutijo in mislijo (Howe, 2008, str. 6). Pri tem je čustvena inteligenca bistvena, saj je povezana s številnimi pozitivnimi učinki, pomembnimi za socialno delo, kot so izboljšano strokovno presojanje in sprejemanje odločitev, večja prilagodljivost pri pogajanjih in večja samozavest, optimizem, sodelovanje in zaupanje (Grant, Kinman in Alexander, 2014, str. 877).

Velik pomen pripisujemo jeziku socialnega dela, ki uporabnika opogumlja (Mešl in Kodele, 2016, str. 111). Socialni delavec³ si prizadeva uporabljati jezik sprejemanja, kar pomeni sprejemanje posameznika takšnega, kot je. Kljub morebitnim oviram v komunikaciji obstajajo različni povezovalni vedenjski vzorci, ki jih posameznik vzpostavi z obzirnostjo, izkazovanjem zaupanja, podpore in spoštovanja, aktivnim poslušanjem, lastnim doprinosom v komunikaciji in s prijateljskimi odnosi, ki temeljijo na medsebojni spodbudi (Poštrak, 2015, str. 276). S

³ V besedilu uporabljam izraz »socialni delavec« v moški slovnični obliki, ki velja za vse spole in se uporablja nevtrarno skozi celotno diplomsko delo.

povzemanjem uporabnikovih besed mu socialni delavec sporoča, da si uporabnik zasluži biti slišan in razumljen. Pri tem je ključnega pomena njegova sposobnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev, saj to predstavlja temelj procesov pomoči. Čustvena inteligenca socialnega delavca pomembno prispeva k oblikovanju profesionalne drže in ustvarjanju kakovostnega odnosa z uporabnikom (Howe, 2008, str. 7).

Čustvena inteligenca je sredstvo za obogatitev razmišljanja, delovanja, zagotavljanja storitev in rezultatov (Morrison, 2007, str. 252). Čustveno inteligenten socialni delavec razume vlogo lastnih čustev pri mislih, prepričanjih, upanjih, vedenju in zaznavah ter njihov vpliv na druge ljudi. To znanje uporablja pri sodelovanju z uporabniki, pri čemer upošteva občutljiv pristop k njihovim stiskam in težavam. Socialni delavec ima znanje o čustvih, njihovem vplivu na posameznika in načine za njihovo upravljanje, razvijanje in uporabo v korist sebe in drugih (Howe, 2008, str. 8–9). Ker so čustva pogosto povezana z odnosi moči in občutki tesnobe, morajo socialni delavci posebno pozornost nameniti lastnim in uporabnikovim čustvenim stanjem. Pomembno je, da se zavedajo, da uporabniki pogosto hitreje zaznajo njihovo čustveno stanje, kot pa oni prepoznajo čustva uporabnikov (Morrison, 2007, str. 253–254).

1.5.1. Stres in socialno delo

Čustvena inteligenca je zaščitni dejavnik za uporabnika in za socialnega delavca v stresnih situacijah. V takšnih situacijah se mora socialni delavec zavedati svojih čustev in obrambnih odzivov (Howe, 2008, str. 22–23). Stres posameznika namreč izpostavi izgorelosti, zato je ključno dobro poznavanje lastnih mej in samega sebe. Poklici, med katere spada tudi socialno delo, zaposlene pogosto postavljajo v situacije, ki povečujejo njihovo občutljivost za stres in izgorevanje. Delo z ljudmi v stiski, nenehne časovne omejitve, visoka pričakovanja in nagel tempo dela posameznike obremenjujejo in pripomorejo k čustveni in fizični izgorelosti (Macuh, 2021, str. 153). Izrednega pomena je, da se socialni delavec zna vživeti v čustva uporabnikov, saj mu to omogoča boljše razumevanje njihovega doživljanja in potreb. Ta sposobnost je delno povezana s spretnostjo interpretacije obrazne mimike, ki lahko razkriva skrita čustva in misli. Čustva namreč dajejo pomen medosebnim interakcijam, saj vplivajo na to, kako komuniciramo, kaj govorimo in kako ravnamo (Howe, 2008, str. 35–36). Z oziroma na to Grant, Kinman in Alexander (2014, str. 875) izpostavijo, da je v socialnem delu prisotna visoka raven delovnega stresa, pri čemer sta pogosta izgorelost in sekundarni travmatski stres, zato je ključnega pomena razvijanje čustvene inteligence, saj posamezniki z višjo stopnjo te sposobnosti uporabljajo učinkovitejše strategije obvladovanja stresa (Grant, Kinman in Alexander, 2014, str. 877). Eno

temeljnih področij socialnega dela predstavlja sodelovanje z osebami, ki doživljajo stres. Cilj socialno-delovne intervencije je zmanjšanje ravni stresa pri uporabnikih. Stres se povečuje zaradi dejavnikov, kot so slabo zdravstveno stanje, revščina, težave v medosebnih odnosih, neustrezne bivanjske razmere in diskriminacija. Nudenje pomoči in podpora osebam v stiski sta vzajemno povezana s stresom, zato je pomembno poudarjanje varnega, sprejemajočega soustvarjalnega delovnega prostora, ki uporabnika opolnomoči za nadaljnje iskanje rešitev svojih težav (Howe, 2008, str. 181). Bistvena naloga socialnega delavca je vzpostavitev in vzdrževanje takšnega prostora za socialno-delovni odnos, kjer lahko vsak izrazi svoje mnenje, kar prispeva k soustvarjanju rešitev (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2019, str. 9–10).

1.5.2. Vloga čustvene inteligence v socialno-delovnem odnosu

Socialni delavci, ki nimajo kompetenc čustvene inteligence, odtujujejo uporabnike, saj s svojim pristopom in okoljem, v katerem skušajo vzpostaviti socialno-delovni odnos, povzročajo občutke tesnobe, sovražne nastrojenosti, jezo in stisko. Slednje predstavi še en vidik pomembnosti čustvene inteligence pri delu socialnih delavcev, saj je njihova temeljna naloga ustvariti spodbudno okolje, ki temelji na medsebojnem spoštovanju (Howe, 2008, str. 182). Ena izmed ključnih spretnosti socialnega delavca je sposobnost sodelovanja z uporabnikom na način, ki odpira nove poti, temelječe na perspektivi moči in medsebojnem spoštovanju (Mešl in Kodele, 2016, str. 110).

Ko socialni delavec uporabniku pomaga prepoznati in predelati čustva, jih ta lažje razume, o njih razmišlja in jih učinkoviteje uravnava (Howe, 2008, str. 183). Hkrati večja čustvena ozaveščenost socialnega delavca krepi povezanost z uporabnikom, kar omogoča boljše odzive in spodbuja odprto komunikacijo (Howe, 2008, str. 185). Socialni delavec in uporabnik s pomočjo odprte komunikacije oblikujeta in razumevata pomene ter odkrivata nove, smiselne in uporabne možnosti. Ključno je, da socialni delavec zavzema držo radovednega in spoštljivega sogovornika, ki spodbuja soustvarjanje novih dogovorov in pogledov (Čačinovič Vogrinčič, 2003, str. 200).

Goleman (2006, str. 87–88) poudari, da za poklice, ki se ukvarjajo s skrbjo za druge, k čemur spada tudi socialno delo, velja, da je poglobljeno poslušanje ena izmed najpomembnejših veščin, ki jih potrebuje uspešen socialni delavec. Te osebe si vzamejo čas, da resnično prisluhnejo sogovorniku, se uglasijo z njihovimi čustvi, hkrati pa z zastavljanjem raznih

vprašanj skušajo podrobneje razumeti celotno zgodbo uporabnika. Celostna pozornost slabi z razpršeno pozornostjo in zamišljenostjo, ki zožita zaznavo, otežujeta empatijo in slabita medosebne odnose. Delo z ljudmi zahteva ozaveščenost o tem, da je vsak posameznik oblikovan s svojo edinstveno zgodovino odnosov in kompleksnimi čustvenimi izkušnjami, ki to zgodovino soustvarjajo in opredeljujejo (Howe, 2008, str. 193). S tem je povezana tudi posebnost socialnega dela, kjer se socialni delavci pogosteje kot v drugih poklicih pomoči poistovetijo z izkušnjami sogovornikov. Pogovor pogosto temelji na neposrednem vživljanju v čustvena stanja uporabnikov, s katerimi socialni delavci sodelujejo. Pri tem lahko sposobnost empatičnega dojemanja posameznikove zgodbe vodi v sočutno izčrpanost (Videmšek in Rakovec, 2023, str. 157).

Čačinovič Vogrinčič (2002, str. 91) opisuje, kako lahko odnos s socialnim delavcem uporabniku pomaga k boljšemu razumevanju sebe in svojih problemov, hkrati pa mu omogoči, da občuti podporo pri pozitivnih spremembah, izrazi čustva in se sooči z zastavljenimi izzivi. Da bi bilo to mogoče, je ključno vzpostaviti zaupen in varen prostor, v katerem se uporabnik počuti dovolj varnega za raziskovanje svojih občutkov. Za napredek v sodelovalnem odnosu moramo uporabnika opolnomočiti, ne glede na to, ali se ta sooča z občutki tesnobe, žalosti, sramu, strahu ali jeze. Socialni delavci lahko uporabnikova čustva, ki jih je možno občutiti, uporabijo kot podlago za soustvarjanje in refleksijo, saj tudi nezavedni občutki vplivajo na vedenje in medosebne odnose, kar lahko vpliva na delovni odnos (Howe, 2008, str. 162).

Empatija ima ključno vlogo v vsakodnevnem življenju in pri strokovni pomoči posameznikom, ki jo potrebujejo (Rihter in Dragoš, 2017, str. 1). Uspešen socialni delavec mora imeti dobro razvito sposobnost empatije, saj si prizadeva videti in občutiti življenjski svet z uporabnikovega zornega kota. Kljub temu empatični pristop ni dovolj za vzpostavitev soustvarjalnega delovnega odnosa, temveč je ključnega pomena uspešna medsebojna komunikacija. Še vedno pa je empatični pristop tisti, ki daje uporabniku tolažilni občutek, da ga nekdo razume. Slednje zavedanje lahko opogumi uporabnika za nadaljnje raziskovanje težav ob podpori socialnega delavca (Howe, 2008, str. 173). Ena izmed izredno pomembnih vrlin socialnega delavca je krepitev moči uporabnika, ki je usmerjena na razvijanje posameznikove notranje moči. Individualna krepitev moči, ki temelji na zaupanju, uporabniku omogoča, da se sooči s svojimi negativnimi občutki. Socialni delavec pri tem prevzema vlogo spoštljivega zaveznika, ki spodbuja iskreno komunikacijo z namenom krepitev uporabnikove moči (Videmšek, 2008, str. 214).

2. OPREDELITEV PROBLEMA

S pojmom čustvene inteligence sem se prvič srečala med študijem, kar me je spodbudilo k razmišljanju o njenem pomenu v medosebnih odnosih. Odločila sem se, da temo podrobneje raziščem, saj me zanima, kako študentke in študenti prepoznavajo, razumejo in izražajo lastna čustva, kako ta prispeva k njihovim medosebnim odnosom in kako ti odnosi sooblikujejo sposobnost čustvene inteligence študentk in študentov. Čustva so ključni del našega življenja in odnosov, zato menim, da lahko poglobljeno razumevanje čustvene inteligence prispeva k boljšemu prepoznavanju lastnih in tujih čustev in k bolj poglobljenim medosebnim odnosom.

Razumevanje čustvene inteligence ne botruje le k novemu znanju, temveč tudi k profesionalnemu razvoju in osebni rasti. K izvedbi raziskave me je dodatno spodbudilo prepričanje, da se posameznikova čustvena inteligenca razvija skozi izkušnje, ki jih pridobi v interakciji s »pomembnimi drugimi«. Iz tega razloga sem se osredotočila na družinske, partnerske in prijateljske odnose, ki v največji meri oblikujejo posameznikov življenjski svet.

V raziskavi sem se natančneje posvetila izkušnjam študentk in študentov pri doživljanju lastnih čustev. Pri tem sem posebno pozornost namenila posameznikovemu razumevanju, prepoznavanju in izražanju lastnih čustev v medosebnih odnosih in samooceni omenjenih sposobnosti. Med drugim so me zanimale tudi njihove izkušnje neverbalne komunikacije in pomen izražanja čustev v medosebnih odnosih ter ovire, ki jih študentke in študenti zaznavajo pri izražanju čustev v različnih medosebnih odnosih. Ena izmed tematik, ki sem se ji posvetila, je reševanje konfliktov v medosebnih odnosih in doživljanju njihove sposobnosti nadzorovanja lastnih čustev v konfliktnih situacijah.

Podatki, pridobljeni v raziskavi, bodo prispevali k boljšemu razumevanju, kako izkušnje v tesnih medosebnih odnosih, ki so del vsakdanjega življenja študentov socialnega dela, prispevajo k sposobnostim čustvene inteligence, kar je ključnega pomena za socialno delo. Razumevanje in premišljeno obvladovanje lastnih čustev sta ključna za profesionalno držo (bodočih) socialnih delavcev, saj prispevata k ohranjanju strokovnosti, čustvene stabilnosti in preprečevanju izčrpanosti zaradi sočutja. Menim, da je razvijanje čustvene inteligence ključno za uspešno opravljanje dela na področju socialnega dela, kjer se socialni delavci pogosto srečujejo s čustveno obremenjujočimi situacijami. Z ozirom na to sem se odločila za izbiro populacije dodiplomskih študentov 4. letnika Fakultete za socialno delo. K temu me je dodatno motivirala lastna izkušnja, saj sem tudi sama del omenjene populacije.

2.1. Raziskovalna vprašanja

V sklopu raziskave diplomskega dela sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

RV1: Kako študentke in študenti doživljajo svoje veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev?

RV2: Kako študentke in študenti doživljajo svoje veščine nadzorovanja lastnih čustev v medosebnih odnosih?

RV3: Kako študentke in študenti doživljajo lastne veščine izražanja čustev v medosebnih odnosih?

RV4: Katere ovire študentke in študenti zaznavajo pri izražanju lastnih čustev v medosebnih odnosih?

RV5: Kako študentke in študenti doživljajo lastno sposobnost reševanja konfliktov v medosebnih odnosih?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Empirični del diplomskega dela je temeljil na izvedbi kvalitativne raziskave. Z namenom pridobivanja osnovnega empiričnega gradiva sem zbirala besedne opise posameznikov (Mesec, 2009, str. 85). Kvalitativna raziskava je bila zasnovana na izkustvenem gradivu, ki sem ga pridobila s spraševanjem. Ob zbiranju podatkov sem zbrala novo, neposredno izkustveno gradivo, zato je bila raziskava tudi empirična ali izkustvena (Mesec, 2009, str. 84). Raziskava je imela tudi poizvedovalni ali eksplorativni značaj (Mesec, 2009, str. 80), saj je šlo za uvod v tematiko, ki je razmeroma slabo raziskana, predvsem v povezavi s čustveno inteligenco ter vzpostavljanjem in vzdrževanjem tesnih medosebnih odnosov med študentkami in študenti Fakultete za socialno delo.

3.2. Teme raziskovanja

V diplomskem delu sem se osredotočila na raziskovanje naslednjih tem:

- **Razmišljanje o lastnih čustvih.** Pri tej temi sem se osredotočila na raziskovanje situacij, v katerih študentke in študenti najpogosteje razmišljajo o svojih čustvih. Osredotočila sem se tudi na njihove sposobnosti samoreflektiranja lastnih čustev in na raziskovanje pogostosti razmišljanja o lastnih čustvih posameznika na dnevni ravni, torej, kako pogosto študentke in študenti zavestno razmišljajo o svojih čustvih.
- **Sposobnost prepoznavanja in razumevanje lastnih čustev.** Pri omenjeni temi me je zanimalo, na kakšne načine študentke in študenti pri sebi prepoznajo svoja čustva v različnih situacijah in kakšna je povezava med situacijami in čustvi, ki jih sprožijo.
- **Samoocena sposobnosti prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev.** Pri tej temi sem udeležene povabila k samooceni svoje sposobnosti prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev in jih spodbudila k razmišljanju o dejavnikih, ki bodisi dobro bodisi slabo vplivajo na njihovo sposobnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev in k razmisleku o samokritičnosti in možnostih za izboljšanje njihove sposobnosti prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev.
- **Izražanje čustev v medosebnih odnosih.** Pri tej postavki sem se osredotočila na vlogo različnih vrst medosebnih odnosov pri izražanju in prepoznavanju čustev pri študentkah in študentih, pri čemer sem raziskovanje omejila na družinske, prijateljske in partnerske

medosebne odnose. Proučila sem razlike v načinih izražanja čustev pri različnih medosebnih odnosih in izpostavila, v katerih izmed omenjenih odnosov študentke in študenti svoja čustva najbolj ali najmanj izražajo.

- **Izkušnje neverbalne komunikacije in pomen izražanja čustev v medosebnih odnosih.** Pri tej postavki sem se posvetila vlogi neverbalne komunikacije pri izražanju čustev v medosebnih odnosih, in sicer glede pomena, ki ga študentke in študenti pripisujejo izražanju in razumevanju čustev za kakovost medosebnih odnosov. Hkrati sem raziskala, kako posamezniki doživljajo in interpretirajo opažene neverbalne izraze.
- **Ovire pri izražanju čustev v medosebnih odnosih.** Pri omenjeni temi sem posebno pozornost namenila dejavnikom, ki otežujejo izražanje čustev v posameznih medosebnih odnosih. Med drugim sem se osredotočila na ovire pri izražanju čustev v konfliktnih situacijah v posameznih medosebnih odnosih in na njihov vpliv na reševanje konfliktov.
- **Reševanje konfliktov v medosebnih odnosih.** Pri tej temi sem se osredotočila na (pozitivne in negativne) izkušnje študentk in študentov z reševanjem konfliktov v različnih medosebnih odnosih. Med drugim so me zanimali najpogostejši odzivi študentk in študentov v konfliktnih situacijah in kakšno je njihovo mnenje o pomembnosti pogovora o čustvih pri reševanju konfliktov v medosebnih odnosih.
- **Sposobnost nadzorovanja lastnih čustev,** pri čemer sem se osredotočila na raziskovanje načinov nadzorovanja svojih čustev v konfliktnih situacijah. Ob tem sem študentke in študente spodbudila k samooceni lastne sposobnosti samonadzorovanja lastnih čustev.

3.3. Merski instrument in viri podatkov

Kot merski instrument sem v raziskavi uporabila vodilo za delno standardiziran intervju, kar mi je omogočilo prilagajanje vprašanj in postavljanje ustreznih dodatnih podvprašanj. Vodilo za intervju sem pripravila vnaprej, in sicer ob podpori mentorja in na podlagi pregleda teoretskega okvirja. Razdelila sem ga na tri tematske sklope, ki so skupaj vključevali 22 vprašanj odprtega tipa, s čimer sem želela spodbuditi raznolike primarne opise in zgodbe intervjuvancev.

Pred začetkom intervjuja sem zastavila vprašanja o socio-demografskih podatkih intervjuvanca. V nadaljevanju sem se osredotočila na ključne vidike raziskovanja, pri čemer sem teme razdelila na čustveno inteligenco, medosebne odnose in reševanje konfliktov.

Vprašanja sem oblikovala tako, da so bila jasna, nedvoumna in nevtralna, s čimer sem se izognila sugestiranju odgovorov intervjuvancev (Mesec, 2009, str. 243).

3.4. Populacija in vzorčenje

Populacijo so sestavljali študenti in študentke Fakultete za socialno delo v Ljubljani, ki so v študijskem letu 2024/25 vpisani v 4. letnik dodiplomskega študija, smeri socialno delo.

V raziskavo sem vključila študente in študentke, ki so tik pred zaključkom dodiplomskega študija, torej imajo za sabo skoraj štiri leta izobraževanja na Fakulteti za socialno delo. V tem obdobju naj bi pridobili znanja, ki lahko prispevajo k oblikovanju njihovih medosebnih odnosov in jim pomagajo okrepiti lastno sposobnost refleksije o lastnih čustvih in nadzorovanju čustev. Pri izvedbi raziskave sem se odločila za neslučajnostni priročni vzorec, saj je bila izbrana populacija dokaj obsežna. Vse enote populacije imele enake možnosti za izbiro v vzorec, zato gre za neslučajnostni vzorec. Obenem je vzorec priročen, saj je bila skupina intervjuvancev zame raziskovalko najdostopnejša (Mesec, 2009, str. 153). Skupina sodelujočih študentk in študentov v raziskavi je bila izbrana na podlagi njihove dostopnosti in pripravljenosti za sodelovanje v raziskavi. V vzorec sem zajela osem študentov, od tega sedem žensk in enega moškega, ki so izpolnjevali pogoja, da so v študijskem letu 2024/25 vpisani v 4. letnik Fakultete za socialno delo in so bili pripravljeni sodelovati v raziskavi. Intervjuvanci so bili stari med 22 in 23 let in so prihajali iz Prekmurske, Štajerske in Osrednjeslovenske regije.

3.5. Zbiranje podatkov

Pri zbiranju podatkov sem uporabila metodo spraševanja, pri čemer sem izvedla delno standardiziran intervju. Delno standardiziran intervju, ki je potekal v obliki neposrednega individualnega spraševanja v živo, mi je omogočil, da sem ob morebitnem nerazumevanju vprašanja s strani intervjuvanca dodatno pojasnila zastavljeno vprašanje (Mesec, 2009, str. 214–213). Hkrati sem kot spraševalka pridobivala poglobljene pomene odgovorov in opazovala neverbalno komunikacijo (Mesec, 2009, str. 217).

Zbiranje podatkov je potekalo marca 2025. Po vzpostavitvi stika sem se s študentkami in študenti podrobneje dogovorila o terminu izvedbe intervjuja. Z željo po ustvarjanju odprtega prostora za pogovor in zbiranju obsežnih besednih opisov sem izbrala delno standardiziran intervju, ki mi omogoča prilagajanje vnaprej zastavljenih vprašanj. Pri tem sem upoštevala, da intervjuvanci prihajajo iz različnih okolij in imajo različne izkušnje v medosebnih odnosih, zato

sem pogovor usmerjala tako, da so se vprašanja smiselno navezovala na pripovedi in perspektive intervjuvancev.

Intervjuji so trajali od 40 do 60 minut, izvajala sem jih v učilnici študentskega doma, saj sem na ta način zagotovila mirno in nepristransko okolje. Pred izvedbo vsakega intervjuja so udeleženci izpolnili soglasje za sodelovanje v raziskavi in obdelavo podanih informacij. Zatem sem vsakemu posamezniku razložila, kaj sodi v medosebne odnose, in jih pri tem prosila, da se v intervjuju osredotočajo na družinske, prijateljske in partnerske odnose. Vzdušje v prostoru je bilo sproščeno, saj sem večino udeležencev poznala že od prej.

3.6. Obdelava in analiza podatkov

Za obdelavo pridobljenih podatkov sem uporabila kvalitativen način obdelave. Po izvedbi intervjujev sem jih najprej dobesedno prepisala na podlagi zvočnih posnetkov. Vse intervjuje sem zapisala v ženski slovnični obliki, ki v tem primeru služi kot nevtralna oblika za vse spole. Zaradi zagotavljanja anonimnosti in varovanja podanih informacij sem imena intervjuvank in intervjuvancev nadomestila s črkami (A–H). Na podlagi zapisanega besedila sem izvedla odprto kodiranje. Besedilo sem razdelila na izjave, jih označila z ustrezno enoto kodiranja in pripisala relevantne pojme, ki jih bom kasneje, glede na podobnost pomena, razporedila v ustrezne podkategorije, kategorije in teme. Nato sem se osredotočila na izvedbo osnega kodiranja, pri čemer sem v okviru posamezne kategorije analizirala povezave med kategorijo in njenimi podkategorijami (Mesec, 2023, str. 120). S tem korakom sem zaključila postopek kodiranja. Na podlagi obdelanih podatkov sem zapisala rezultate in razpravo raziskave ter navedla sklepe in predloge.

4. REZULTATI

4.1. Čustvena inteligenca

Razmišljanje o čustvih

Vsi intervjuvanci⁴ razmišljajo o lastnih čustvih predvsem v negativnih okoliščinah. Med te spadajo okoliščine, ko jih nekdo prizadene (A1: »Ja, jaz mislim, da jaz sam razmišljam o svojih čustvih, če me nekdo prizadene.«; B2: »Da me nekdo prizadene.«), ko doživljajo negativna čustva (A7: »Večinoma razmišljam o svojih čustvih takrat, kadar se počutim slabo ali sem na dnu.«; H2: »Ko je nekaj, kar na mene vpliva v negativnem smislu.«), ob negativnih dogodkih (G1: »Na svoja čustva se najpogosteje fokusiram pri nekih negativnih dogodkih.«) ali stresnih situacijah (C3: »[...] imam na splošno občutek, da sem pod stresom in se bolj nekako poglobljam vase.«; F29: »Še posebej pa takrat recimo, ko je pred mano težek dan«). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da o lastnih čustvih razmišlja predvsem v izrednih, nevsakdanjih situacijah (D1: »Ja, jaz bi rekla, da najbolj razmišljam o svojih čustvih, v nekem specifičnem kontekstu, torej, da ni to nekaj vsakdanjega.«). Dva sogovornika⁵ sta omenila pretekle izkušnje. Enega izmed njiju so negativne izkušnje spodbudile k poglobljenemu razmišljanju o čustvih (F2: »S čustvi kot s čustveno regulacijo sem se pa v bistvu bolj poglobljeno srečala proti koncu osnovne šole.«), medtem ko drugi sogovornik o lastnih čustvih razmišlja ob spominu na negativne pretekle izkušnje (H3: »Tudi o kakšnih preteklih izkušnjah, recimo varanje ali pa kaj takega.«). Dva intervjuvanca sta omenila, da o svojih čustvih razmišljata med konflikti (C128: »Tudi če nek konflikt damo na stran za dva ali tri dni, to ne pomeni, da jaz ne razmišljam o tem, ker vplivajo name, tudi v čustvenem smislu.«; F8: »[...] recimo, ko se s kom sprem, recimo v družini, ko pride do kakšnih konfliktov.«), medtem ko en intervjuvanec omeni, da je razmislek o lastnih čustvih odvisen od situacije, v kateri se znajde (D7: »Kadarkoli razmišljam o svojih čustvih, ni odvisno s kom sem, ampak bolj od situacije, ki se dogaja.«). Dva intervjuvanca sta izpostavila razmislek o pozitivnih čustvih, pri čemer je eden poudaril, da na splošno pogosteje razmišlja o pozitivnih čustvih (D5: »Mislim, ne definitivno, razmišljam o njih tudi takrat, ko so pozitivna.«), medtem ko je drugi intervjuvanec izpostavil vznemirjenost ob razmisleku o

⁴ V besedilu uporabljam izraz »intervjuvanec« v moški slovnični obliki, ki velja za vse spole in se uporablja nevtrarno skozi celotno diplomsko delo.

⁵ V besedilu uporabljam izraz »sogovornik« v moški slovnični obliki, ki velja za vse spole in se uporablja nevtrarno skozi celotno diplomsko delo.

pozitivnih dogodkih (C37: *»In potem sem že samo zaradi razmišljanja o tem, kaj se bo zgodilo, vesela.«*).

Pogostost razmišljanja o čustvih

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da pogosto razmišljajo o lastnih čustvih (B7: *»Ja, kar velikokrat.«*; D10: *»Se mi zdi, da definitivno kar pogosto razmišljam o svojih čustvih.«*; E5: *»Tako da jaz res pogosto razmišljam o svojih čustvih.«*; G19: *»Kar pogosto ...«*;), medtem ko so trije intervjuvanci poudarili, da vsakodnevno razmišljajo o lastnih čustvih (C1: *»Meni se zdi, da je to moja vsakodnevna praksa.«*; F1: *»Meni se zdi, da razmišljam o čustvih skozi vsakdan.«*; H14: *»Recimo vsaj petkrat na dan. Dnevno.«*). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da o lastnih čustvih ne razmišlja pogosto (A8: *»Takrat razmišljam o svojih čustvih, ampak drugače pa niti ne toliko.«*).

Samorefleksija

V povezavi z razmislekom o lastnih čustvih so intervjuvanci izpostavili samorefleksijo. V intervjujih je polovica intervjuvancev izpostavila, da velikokrat razmišljajo o razlogu, ki vzbudi določeno čustvo (D23: *»Pa bi mogoče malo razmišljala, kaj je razlog, da eno čustvo čutim, in kaj je drug razlog.«*; F10: *»Od kod pride to čustvo, da sem malo radovedna.«*; G2: *»Takrat poskušam reflektirati tisto celotno situacijo, da vidim, kaj je bilo tisto, kar me je zmotilo, kako sem jaz odreagirala.«*; H114: *»Že zaradi te refleksije, da vem, kaj je sprožilo v meni neki občutek, neko čustvo, zakaj se je to sprožilo, kaj je bilo tisto, kar me je najbolj prizadelo, ali pa mogoče v dobrem smislu, kaj me je razveselilo.«*). Pri tem so intervjuvanci izpostavili, da si želijo, da bi takrat, ko jih preplavijo negativna čustva, premislili o razlogih za svoje počutje (A17: *»Ja, mogoče, če me kaj prizadene, da bi se malo ustavila v tistem momentu, pa mogoče premislim čakaj, zakaj, zakaj sem zdaj, ne vem, postala tako zaprta ali tiha.«*; B12: *»[...] ko začutim neka čustva, bi si recimo vzela več časa, da ne bi tako odreagirala, ampak da bi res pol minute mogoče premišljevala o tem, kaj čutim ...«*; E59: *»Mogoče, da bi več razmišljala o tem, zakaj se tako počutim, da bi iskala razloge in načine, kako čustva predelati sam s sabo.«*). Med drugim so intervjuvanci poudarili, da veliko več samoreflektirajo lastna čustva (G128: *»Za nekatere konflikte si je treba vzeti čas, da tudi sam reflektiraš, zakaj je do nečesa prišlo.«*) in lastne odzive v konfliktnih situacijah (B5: *»Razmišljam, o tem, zakaj me je nekaj močno užalostilo. Razmišljam, a je zato, ker je to meni zelo pomembno.«*; F9: *»Recimo, takrat velikokrat razmišljamo o tem, kako sem ravnala, zakaj sem tako ravnala.«*). Dva intervjuvancata razmišljata o možnostih izboljšanja svojih odzivov v prihodnjih podobnih situacijah (B8:

»Veliko razmišljam o tem, da če bi še enkrat bila v isti situaciji, kako bi lahko boljše reagirala, ali pa da me to sploh ne bi prizadelo toliko, kot me je. Za nazaj in za naprej, če bi do tega še enkrat prišlo, recimo.«; G3: »Da potem vem, ali moram izboljšati svoje nadaljnje reagiranje ali ne.«). Pri tem sta dva intervjuvanca izpostavila, da čustva raje predelata pri sebi (D39: *»In sem pri sebi predelala sama.«; E2: »Sem takšna oseba, da si res vedno ponovno predelam stvari sam s sabo.«*).

Prepoznavanje lastnih čustev

Pri prepoznavanju lastnih čustev so trije intervjuvanci izpostavili, da pri sebi najlažje prepoznajo pozitivna čustva, ki jih tudi izrazijo v medosebnih odnosih (D14: *»Ko je nekaj takšnega, ko sem samo vesela, pač definitivno to pri sebi takoj zaznam ali pa takrat, ko sem vzneta.«; E30: »Če pa je pozitivno čustvo, potem pa se to tudi vidi.«; G13: »Imam občutek, kot da se ne rabim nič zadrževati, skrivati, sem lahko takšna, kot sem.«*).

V povezavi s prepoznavanjem lastnih čustev je sedem intervjuvancev izpostavilo, da dobro prepoznajo lastna čustva (B9: *»Ja, drugače kar dobro.«; C31: »Jaz mislim, da zdaj že precej dobro prepoznavam svoja čustva. Pa ne samo nekih občutkov tesnobe, ampak vsa čustva.«; F17: »In ta čustva sam pri sebi že zelo dobro poznam.«; G21: »Jaz mislim, da pri sebi zelo dobro prepoznavam svoja čustva.«*), medtem ko je eden izmed intervjuvancev poudaril, da lastna čustva slabo prepozna (A10: *»Lastna? Precej slabo, bi rekla.«*).

Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da se ji zdi prepoznavanje in predelovanje lastnih čustev neizogibno (E97: *»Zdi se mi neizogibno to, da sam pri sebi prepoznam neka čustva in jih predelam.«*). Ob tem drugi intervjuvanec opozori na izziv, ki ga predstavlja prepoznavanje in razumevanje čustev v trenutkih čustvene preplavljenosti (D112: *»[...] moja šibka lastnost prepoznavanja pa razumevanja čustev, ko je združenih več različnih občutkov pa čustev.«*). Tretji intervjuvanec doda, da so ti izzivi odvisni tudi od narave občutkov, saj negativna in pozitivna čustva lahko spreminjajo večino prepoznavanja in razumevanja lastnih čustvenih reakcij (E29: *»V smislu tako, ne vem, ne samo negativnih, ampak tudi pozitivnih. Odvisno od tega, kakšen je občutek.«*).

V pripovedih intervjuvancev je bilo možno zaznati, da je perspektiva sogovornika tesno povezana s prepoznavanjem in razumevanjem lastnih čustev. Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da mu ravno prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev omogoča lažje vživljanje v čustva drugih (F152: *»Meni se zdi to zelo dobrodošlo, ker ko jaz prepoznam svoja čustva, tudi*

lažje druge razumem.«). Temu razmišljanju pritrjuje tudi drugi intervjuvanec, ki je poudaril svojo veščino prepoznavanja negativnih čustev pri sogovornikih v različnih medosebnih odnosih (G22: »Na primer, če kdo drug doživlja neko negativno čustvo ali pa karkoli, jaz to tudi pri njem prepoznam.«). Obe izjavi kažeta na povezanost med samorefleksijo in empatijo.

Čustvena preplavljenost

Intervjuvanci so pri pogovoru o prepoznavanju lastnih čustev večkrat omenili preplavljenost s čustvi, ki jo pri sebi zaznavajo. Pri tem so izpostavili, da pri sebi težje prepoznajo občutek, ko jih na enkrat preplavijo različna čustva (A11: »[...] mogoče me zajame kakšen naval čustev in jih ne bi vedela prepoznati oziroma ne bom vedela, kaj naj naredim s temi občutki v tem trenutku.«; D12: »[...] Takrat, ko doživljam mešana čustva, »miks« čustev, se mi zdi, da sem malo zmedena ...«). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da pri sebi opaža, da ga dokaj hitro preplavijo negativna čustva (H163: »Vidim pa, da se hitro zgodi, da me včasih premagajo.«).

Čustveno izogibanje in čustvena občutljivost

Med drugim sem med pogovorom z intervjuvanci zaznala, da so večkrat omenjali čustveno izogibanje. Eden izmed intervjuvancev je navedel, da se z lastnimi čustvi ne želi soočiti (A13: »Ne želim soočiti s svojimi čustvi.«) in jih skuša potlačiti in ignorirati (A14: »Želim jih potlačiti.«; A15: »Ali jih na neki način ignorirati.«). V povezavi s tem so intervjuvanci izpostavili, da lastna čustva raje postavijo na stran, saj so prepričani, da bodo čustva, ki jih doživljajo, čez čas minila (A16: »Menim, da bodo minila ...«; E48: »Raje sem tiho in bo že minilo.«).

Dva intervjuvanca sta izpostavila, da lastna čustva prepoznavata in razumeta, ampak jih zavestno v družinskih odnosih ne izražata (A41: »Ja, jaz prepoznam in razumem, kaj čutim, no, svoja čustva, ampak jih ne izrazim.«; H81: »Pri družinskih odnosih je tako, da prepoznam, kako se počutim, ampak ne povem.«). V povezavi s tem so trije intervjuvanci izpostavili, da čustva pogosto zadržijo zase in se z njimi želijo spopadati sami. Pri tem je eden izmed intervjuvancev poudaril, da v medosebnih odnosih raje izpostavi dogodek, ki je v njem vzbudil določena čustva, kot pa da bi neposredno govoril o svojem notranjem doživljanju (G93: »Verjetno bi prej omenil dogodek, ki je pri meni vzbudil neka čustva, ne bi pa na glas omenil svoje pozitivno čustvo, v nobenih odnosih.«). Intervjuvanci so izpostavili tudi, da se v določenih trenutkih zaprejo vase in odrinejo vse, ki bi želeli prodreti v njihov osebni prostor (D67: »Poskusila sem

se spopasti s temi čustvi sama.«; H10: *»In ne želim, da mi nekdo prodre v moj osebni prostor, ki se vedno bolj na neki način manjša.*«). Kljub izogibanju izražanju čustev so trije intervjuvanci izpostavili, da zaznavajo lastno čustveno občutljivost. Eden izmed intervjuvancev je omenil, da v primerjavi z drugimi, s katerimi vstopa v medosebne odnose, veliko bolj intenzivno podoživlja čustva (E143: *»Se mi zdi, da vsak občutek, ki ga pri sebi opažam, je tako močno izražen, da se včasih tudi sam izgubim.*«), kar ga po njegovem mnenju spremlja že celo življenje. V povezavi s čustveno občutljivostjo je eden izmed intervjuvancev izpostavil željo po lastni čustveni otopelosti (C94: *»Včasih si želim, da bi lahko bila otopela, da bi lahko samo izklopila čustva, da bi se lahko skoncentrirala na drugo stvar.*«), saj mu čustva včasih onemogočajo zbranost. Prav tako je eden izmed intervjuvancev poudaril, da ga negativna čustva drugih zlahka preplavijo, saj jih hitro prevzame nase (G67: *»[...] ki jih prenesem na sebe.*«).

Samozavedanje

Dva intervjuvanca sta izpostavila, da se svojih čustev najbolj zavedata v trenutkih, ko se težje zbereta, s čimer prepoznata, da nanju vplivajo doživeta čustva (C10: *»Z mislimi pa je tako, misli mi švigajo, ne morem se zbrati.*«; D15: *»To razberem, na primer, po tem, da se ne morem zbrati ...*«).

Pri prepoznavanju lastnih čustev je eden izmed intervjuvancev poudaril, da jih veliko lažje prepoznava kot nadzoruje (E144: *»[...] jaz sem sposobna nadzorovati, ampak ne bi rekla, da v tako veliki meri kot prepoznavanje čustev.*«), medtem ko je drugi poudaril, da mu prav prepoznavanje lastnih čustev pomaga pri njihovem lažjem nadzorovanju (F19: *»Poskušam biti radovedna in poskušam to prepoznati, da se potem lahko lažje čustveno zreguliram.*«).

Pri tem bi želela izpostaviti izkušnjo intervjuvanca, ki je zaradi vključitve v skupino za samopomoč za mladostnike, poudaril, da prav ta izkušnja pomembno prispeva k njegovemu lažjemu prepoznavanju in razumevanju lastnih čustev (F5: *»Ta skupina je meni ogromno dala, [...] in da me je kasneje ravno ta izkušnja obogatila s tem, da v bistvu lažje zdaj prepoznam svoja čustva ...*«). K temu doda, da k boljšemu razumevanju čustev pripomore tudi možnost izražanja čustev s partnerjem (F72: *»Podobnost s partnerjem podpre pri tem, da še lažje razumem sebe.*«). Ravno zaradi teh izkušenj je postal bolj pozoren na svoja čustva in pomembnost skrbi zase (F42: *»Jaz imam svojo resnico, svoja čustva in tudi jaz moram poskrbeti zase.*«).

Mnenju dobrega prepoznavanja čustev nasprotuje izjava enega izmed intervjuvancev, ki je izpostavil, da pri sebi opaža nezmožnost povezovanja svojih dejanj s čustvi, ki jih doživlja (G30: »*To opažam pri sebi, da mogoče nekaterih dejanj najprej ne povežem.*«), kar se mu zdi ključno pri prepoznavanju lastnih čustev.

Neverbalno čustveno zaznavanje

Vsi intervjuvanci lastna čustva prepoznavajo tudi po neverbalnem čustvenem zaznavanju oziroma na telesni ravni. Pri tem so izpostavili, da notranje čustveno doživljanje prepoznajo po napetosti v telesu (B6: »*Ja, velikokrat jih začutim telesno, ali tako v prsih ali pa v trebuhu čutim neko napetost.*«) in občutku teže v prsnem košu (F14: »*Čutim velikokrat težo v prsnem košu.*«; H6: »*[...] me začne stiskati v prsih.*«), po hitrejšem bitju srca (C7: »*Srce mi začne hitreje biti.*«; D21: »*Tudi dejansko čutim, da srce hitreje bije, tudi po tem prepoznavam neka čustva.*«; G8: »*Takrat čutim predvsem, da se mi poviša srčni utrip.*«; H7: »*Pospeši se mi srčni utrip.*«), po vročini v obrazu (E26: »*[...] občutim vročino v obrazu.*«; H155: »*[...] da mi začne vse vreti.*«), ko jih oblije pot (G9: »*Se začnem bolj potiti.*«; H8: »*Dlani se mi začnejo potiti.*«) ali po tem, da se težje umirijo (D20: »*[...] hodim po stanovanju in se ne morem pomiriti ...*«).

Eden izmed intervjuvancev je opozoril na to, da zaradi neverbalnih odzivov doživlja lastna negativna čustva intenzivneje (C67: »*[...] se mi zdi, da je zaradi tega tudi ta jeza bolj intenzivna.*«). S podobno izkušnjo se je poistovetil drugi intervjuvanec, ki svojo neverbalno govorico pogosto povezuje z notranjim doživljanjem (D17: »*[...] pri teh čustvih povezujem svojo neverbalno govorico in kako se počutim.*«). Temu razmisleku se pridruži še en intervjuvanec, ki poudari, da preko svojega verbalnega odziva prepozna lastna čustva in zazna vpliv, ki ga ima določena interakcija v medosebnem odnosu nanj (E27: »*Pa tudi to, kako se odzovem verbalno. Na primer sem takšna, da težko prikrijem, če se z nečim ne strinjam in sem tiho*«).

Vloga znanja pridobljenega na fakulteti

Veliko intervjuvancev je lastno veščino prepoznavanja čustev povezalo z znanjem, ki so ga pridobili med izobraževanjem na Fakulteti za socialno delo. Eden izmed intervjuvancev je pri tem poudaril pomen vsebin, ki so mu omogočile globlje razumevanje lastnega čustvovanja (E33: »*Meni se zdi, da sem jaz res veliko delala na sebi skozi srednjo šolo in skozi faks. In potem se mi zdi, da sem to sposobnost razvila tudi v zasebnem življenju.*«), medtem ko dva intervjuvanca poudarita pomen zapisovanja refleksij kot ključnega orodja za prepoznavanje

čustev (F57: *»Ne samo kot študentki socialnega dela, ker bomo v takem poklicu, ki bo zelo čustveno naporen, da bomo morali znati prepoznati svoja čustva skozi refleksije.«*; H19: *»Rekla bi, da dobro prepoznavam čustva, ker vem boljše reflektirati.«*). Eden izmed sogovornikov je ob tem navedel, da se je prav s pomočjo pridobljenega znanja začel zavedati pomena pogovora o čustvih in svoje pozitivne vloge v medosebnih odnosih (E57: *»Zdaj, ko sem malo več delala na sebi, sem se več naučila o tem, da je dobro, da spregovorimo o svojih čustvih, je situacija drugačna.«*). Pomen poglobljenega razumevanja čustev pa dodatno osvetli drugi intervjuvanec, ki izraža željo po še več vsebinah na to temo v času študija, saj meni, da bi to omogočilo boljše razumevanje delovanja situacij glede na čustvovanje (G29: *»Mogoče kaj več izobraževanja v smislu čustev, da bi razumela, kako dane situacije vplivajo na moje čustvovanje ali pa, kako neko določeno čustvo vpliva na odzive, kar je zagotovo povezano.«*).

Pri tem bi izpostavila razmišljanje enega izmed intervjuvancev, ki kaže na pomen znanja, pridobljenega med študijem na Fakulteti za socialno delo, in sicer poudari, da mu je prav to znanje omogočilo razvoj čustvene senzibilnosti do drugih (F141: *»Da smo čustveno senzibilni drug do drugega.«*) in zavedanje o pomenu tolerance do lastne čustvene občutljivosti (F142: *»Da imamo neko toleranco do tega.«*). Prav to mu omogoča, da se v medosebnih odnosih ne boji izražati svojih čustev, ob tem pa izpostavlja tudi pomembnost skrbi zase (F143: *»In da imamo to neko lastno znanje, da poskrbimo zase«*) ter preprečevanja izčrpanosti zaradi sočutja (F144: *»Da nas ne izčrpa.«*). Znanje, ki ga je pridobil med študijem, opredeljuje kot ključno za učinkovito delo z ranljivimi skupinami, ki jih obravnava področje socialnega dela.

Obvladovanje lastnih čustev

Pri večini obvladovanja čustev se je sedem intervjuvancev osredotočilo predvsem na negativna čustva. Ob tem so se pokazale razlike v načinu obvladovanja čustev glede na posameznika in vrsto medosebnega odnosa. Polovica intervjuvancev je izpostavila, da lastna čustva najlažje obvladujejo v prijateljskih odnosih (A74: *»Mislim, mogoče občutim jezo, če kdo reče kaj, kar mi ne paše, ampak razmišljam, da smo vsi samo ljudje. Vsi povemo kaj takega, pa sploh ne razmišljamo.«*; B76: *»Ja, s prijatelji veliko lažje, kakor je recimo z družino, to sem že velikokrat opazila.«*; E146: *»Ne bom pustila, da bom negativno vplivala na počutje druge osebe, ampak se bom skontrolirala.«*; H458: *»Pri prijateljicah, ko sem jezna, mogoče vseeno ne pokažem v tolikšni meri.«*), medtem ko je eden izmed intervjuvancev omenil, da lastna negativna čustva najlažje nadzoruje v partnerskem odnosu (B74: *»Moram reči, da mi to najbolj uspe v odnosu s fantom. [...] s fantom mi res praktično nikoli ne popustijo zavore.«*). Dva intervjuvanca

menita, da lastna negativna čustva najtežje nadzorujeta v družinskih odnosih (B75: »[...] *Tukaj mi veliko prej popustijo zavore. Z družino najtežje nadzorujem čustva.*«; F177: »*To se mi zdi, da zelo težje nadzorujem v družini.*«). Nasprotno stališče sta izrazila dva sogovornika. Eden pojasnjuje, da prav v družinskem okolju najpogosteje obvladuje svoja čustva (G48: »*Doma je veliko več čustvene regulacije v smislu negativnih čustev.*«), medtem ko drugi izpostavi, da negativna čustva v teh odnosih najlažje nadzoruje prav zaradi spoštovanja do staršev (E122: »*V družinskih odnosih ta jeza mogoče ni toliko izražena z moje strani, se mi zdi, da jo tukaj najlažje kontroliram v družinskih odnosih, mogoče zaradi tega, ker imam preveč spoštovanja do svojih staršev.*«).

Intervjuvanci so omenili, da namerno usmerjajo svojo pozornost na obvladovanje negativnih čustev, pri čemer so posebej izpostavili obvladovanje jeze (E125: »*Kot sem rekla, sem se jaz naučila to kontrolirati.*«; G151: »*Edino, kar res reguliram, je jeza.*«). Pri tem dva intervjuvanca večjo pozornost posvečata obvladovanju žalosti, pri čemer poudarita, da žalost največkrat izrazita skozi jok (H162: »*Se mi zdi, da ko sem žalostna, se moram zjokati, ne morem tega zadrževati ali obvladati.*«; F105: »*Tudi z jokom lahko dam veliko čustev ven, zelo pomaga, se zmanjša tista stiska.*«). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da mora negativna čustva, ki jih doživlja, sprostiti (F197: »*Rabim nekaj, da dam to vem iz sebe.*«), saj jih ne zmore zadrževati.

Med pripovedovanjem so intervjuvanci izpostavili tudi, kako različne situacije zaznamujejo njihovo veščino nadzorovanja čustev. Eden izmed sogovornikov je poudaril, da ob zaznavi neverbalnih odzivov sogovornika skuša zavestno nadzorovati svoja negativna čustva (H80: »*Poskušam se obvladovati.*«). S tem se povezuje razmislek drugega intervjuvanca, ki meni, da je obvladovanje čustev ključno v vsakodnevnih medosebnih interakcijah, saj ni vedno primerno izražati vsega, kar posameznik čuti (G97: »*Na primer, da nekdo joče in bi tudi jaz rada jokala, ampak včasih to ni primerno in potem je dobro, da vem samoregulirati svoja čustva.*«), s čimer se strinja tudi drugi intervjuvanec, ki meni, da je njegov odziv in veščina nadzorovanja čustev močno odvisna od situacije, v kateri se znajde (F189: »*Po drugi strani me hitro lahko zanese v drugo stran, da bom ravnala čisto drugače, je pa čisto odvisno od situacije.*«). Pomen ustreznega nadzora čustev pa dodatno osvetli še en izmed intervjuvancev, ki meni, da prav nadzor nad čustvi, zlasti jeza, pomembno vpliva na kakovost odnosov (E117: »*Ampak na odnose najbolj vpliva to, kako boš kontroliral to jezo oziroma kakršenkoli občutek, ki ga doživiš. Pomembno se mi zdi, da kontroliraš svoja čustva.*«).

Samoocena veščine obvladovanja čustev

Polovica intervjuvancev je lastno veščino nadzorovanja negativnih čustev ocenila kot dokaj pozitivno ali stabilno (D139: *»Mislim, da jezo zelo dobro nadzorujem.«*; F186: *»Bi rekla, da nekakšna zlata sredina, ampak bolj na dobro.«*; G136: *»Na splošno v vseh medosebnih odnosih v konfliktnih situacijah, se mi zdi, da dobro reguliram svoja čustva.«*; H161: *»[...] zaenkrat se mi zdi, da jih obvladujem.«*). Trije intervjuvanci so izrazili dvom v lastno zmožnost obvladovanja čustev in jo ocenili kot slabšo (A105: *»Rekla bi, da slabo.«*; C149: *»Zmerno oziroma delno slabo.«*; E141: *»Pa mogoče ne ravno dobro kot sposobnost prepoznavanja čustev.«*). Kljub temu v celotnem vzorcu prevladuje pozitivna samoocena veščine uravnavanja čustev.

Negativni načini spoprijemanja z lastnimi čustvi

Intervjuvanci so med pogovorom opisali različne načine spoprijemanja z negativnimi čustvi. Eden izmed intervjuvancev je delil osebno izkušnjo, v kateri se je z negativnimi čustvi soočal s samopoškodovanjem (A32: *»Ker sem tudi sama zabredla v te poti po tistem in se samopoškodovala. Se mi zdi, da se tudi sama na vsake toliko časa, ne vem soočiti z lastnimi čustvi.«*). Med drugim so trije intervjuvanci omenili, da občutke žalosti raje predelajo sami skozi jok v samoti (A112: *»To jezo dam iz sebe tako, da jočem, zvečer, ko sem sam.«*; H93: *»Zato takrat, ko mi je res hudo, grem drugam in tam jočem.«*), kar povezujem s stavkom intervjuvancev, ki so omenili podobno, in sicer da intenzivne občutke žalosti najraje zadržijo zase (D148: *»[...] bi rekla, da bi res morala biti žalostna oziroma prizadeta, da bi, na primer, jokala pred drugimi osebami, raje to naredim, ko sem sama.«*; G83: *»Kar se pa tiče žalosti ali pa da bi me nekaj hudo pestilo, potem tega ne bi nobenemu povedala, niti v prijateljskem krogu, ne.«*).

Trije intervjuvanci so izpostavili, da negativna čustva težje obvladujejo v partnerskih odnosih, kjer se pogosto odzovejo impulzivno, s povzdigovanjem tona glasu (C60: *»Mislim, mogoče ne konkretno z besedami, ampak mogoče malo začnem povzdigovati glas.«*) ali kričanjem (H149: *»In raje preoblikujem neko jezo in malo bolj v jeznem tonu povem, čeprav vseeno občutim žalost.«*; A72: *»[...] zato sem mogoče toliko kričala v partnerski zvezi, ker sem imela občutek, da nisem slišana.«*). Podobno se z izzivi pri obvladovanju čustev srečujejo tudi v družinskih odnosih, kjer se prav tako odzovejo s povzdigovanjem glasu (B73: *»[...] pa se tudi meni ne uspe obvladati, ali kdaj povzdignem glas, da se zderem ...«*; C146: *»[...] takoj odreagiram in nekaj rečem, v nekem afektu in govorim na glas.«*; E120: *»Malo se mi poveča ton glasu.«*; H70:

»[...] potem malo povzdignem glas in je že vse narobe.«) ali s kričanjem (C148: »Ko sem res jezna, se začnem dreti, čeprav mi je kasneje žal. Kričim.«). Dva intervjuvanca sta izpostavila, da v impulzivnem odzivu včasih izrečeta besede, ki jih v resnici ne mislita (C139: »Mogoče v afektu tudi povem, nekaj, kar dejansko ne mislim.«; F182: »Pa mogoče v tistem trenutku ne mislim tega, ampak enostavno čutiš tako, v tistem trenutku, jezik prej steče kot um.«). Eden izmed intervjuvancev je posebej izpostavil možnost odziva z žaljivimi besedami v primeru intenzivne frustracije (D146: »Razen, če bi bilo res kaj hudega, da se mogoče ne bi zmogla kontrolirati, pa bi rekla kakšno žaljivko, ko te nekaj res ekstremno frustrira.«). Ob tem se zdi smiselno izpostaviti tudi razmislek enega izmed intervjuvancev, ki je poudaril, da včasih ne zmore nadzorovati lastnega vedenja, kar lahko privede do neustreznega odziva ali vedenja (E102: »Če sem jezna in pustim, da se to kopiči, bom jezna na vse in se ne bom zmogla kontrolirati in bom naredila nekaj napačnega s tem vedenjem.«). Opisani odzivi intervjuvancev kažejo na težave pri obvladovanju lastnih čustev v tesnih medosebnih odnosih, kjer je čustvena vpletenost pogosto intenzivnejša, kar dodatno otežuje spoprijemanje z negativnimi čustvi.

Pozitivni načini spoprijemanja z lastnimi čustvi

Ob omembi negativnih načinov spoprijemanja s čustvi so intervjuvanci izpostavili tudi pozitivne pristope. Navedli so vključevanje v skupine za samopomoč za mladostnike (F4: »Takrat sem se tudi vključila v skupino za samopomoč oziroma terapevtsko skupino za mladostnice.«), kjer so razvili strategije za samopomoč (F43: »[...] sem bila nekoč v nekem terapevtskem procesu, da veliko lažje znam prepoznati to, da sem razvila tudi nekakšne strategije, na kakšen način si lahko pomagam.«) in so obiskovali terapije (B39: »Pač jaz sem zelo veliko delala na sebi, bila sem na terapiji tudi.«; C22: »Pri tem pa mi je veliko pomagala terapija, kjer se samo pogovarjava s terapevtko.«), kamor so se vključili z namenom predelovanja lastnih čustev.

Med drugim so intervjuvanci kot eno izmed učinkovitih strategij za spoprijemanje z negativnimi čustvi izpostavili pogovor z bližnjimi osebami. Najpogosteje so omenjali podporo družinskih članov (B40: »Moj odnos z mamo in sestro, s katerima imam dobre odnose, mi je zelo pomagal pri tem.«; F26: »Tudi s starimi starši ...«) in partnerjev (B41: »Tudi odnos s fantom, mi je zelo pomagal, ker sem mu lahko stokrat vse povedala, pa to predelala.«; F24: »Pa tudi to, da se veliko pogovarjam o teh svojih čustvih, recimo, s partnerjem.«). Eden izmed intervjuvancev je kot vir opore izpostavil prijatelje (D71: »In zato sem se odločila, da bom podelila s prijatelji.«), kar kaže na nekoliko redkejšo omembo prijateljskih odnosov kot vira

čustvene podpore v primerjavi z družinskimi in partnerskimi vezmi. Poleg pogovora z bližnjimi osebami so intervjuvanci kot pomemben način soočanja z negativnimi čustvi v konfliktih izpostavili umik in čas za premislek. V primeru napetosti v tesnih medosebnih odnosih se polovica intervjuvancev odloči, da se bodo raje za nekaj časa umaknili, pomirili in razmislili o situaciji, preden se odzovejo, kar jim omogoča boljši nadzor nad lastnimi čustvi (B82: *»Včasih se umaknem in premislim.«*; C114: *»Rekla bi, da rabim nekaj dni, da razmislim o stvareh.«*; H153: *»Včasih nekajkrat premislim, vzamem si par sekund in premislim, preden povem.«*; E140: *»Pa sem tiho, pa razmislim in tako nekako nadzorujem čustva.«*).

Pri pogovoru o pozitivnih strategijah spoprijemanja z negativnimi čustvi so intervjuvanci omenili tudi ukvarjanje z raznimi prostočasnimi dejavnostmi (F198: *»Ali je to nek sprehod.«*) in hobiji (H52: *»[...] z raznimi hobiji.«*). Dva intervjuvanca sta poudarila, da pri obvladovanju čustev izhajata iz lastnih preteklih izkušenj, bodisi pozitivnih (F184: *»Mogoče te lahko neke pretekle izkušnje ravno tega naučijo, da zdaj ravnaš drugače kot prej ...«*) bodisi negativnih (H154: *»Ker imam izkušnjo, da sem včasih povedala, kaj si mislim direktno, pa ni bilo ravno ok.«*), ki so prispevale k razumevanju lastnih odzivov in razvoju bolj ustreznega vedenja. Trije intervjuvanci so pri obvladovanju negativnih čustev izpostavili pomen notranjega monologa, s katerim se pomirijo (C138: *»Pa to, da imam neki notranji monolog, da se pomirim, ker vem, da drugače ne bom primerno odreagirala.«*; E147: *»Na takšen način se v bistvu pogovarjam sam s sabo ...«*; F20: *»Rečem si, ok, občutek je in bo minil, ne, to je samo v nekem trenutku ...«*). Ob tem so kot učinkovito strategijo uravnavanja čustev navedli pomiritev z globokim dihanjem (C137: *»Ko jih nadzorujem, pa to naredim z dihanjem.«*; E119: *»Začnem dihati bolj počasi.«*; F21: *»Zreguliram jih z dihanjem.«*). Dva intervjuvanca se poslužujeta tudi pisanja v dnevnik, s čimer lažje reflektirata svoje doživljanje (F44: *»Pomaga mi tudi to, da pišem v dnevnik. Na nek način sem vsa čustva prenesla na papir.«*; G84: *»Če bi bilo tako res nekaj hudega, ampak te stvari beležim v svoj dnevnik.«*). Eden izmed intervjuvancev je posebej poudaril, da je razumevanje lastnih čustev ključno za njihovo učinkovito obvladovanje (E137: *»To, da razumem vsa svoja čustva, se mi zdi, da mi to pomaga, da jih nadzorujem.«*).

4.2. Čustvovanje

Doživljanje čustev

Med pogovorom so intervjuvanci spregovorili o doživljanju lastnih čustev, pri čemer so v največji meri izpostavili negativna čustva. Pri tem sta dva intervjuvanca omenila, da negativna čustva pogosto doživljata v povezavi s spomini na pretekle izkušnje, ki ju še vedno močno zaznamujejo (A36: »Spomnim se takšnih negativnih čustev, ki so me preplavila ...«; H4: »Tudi o kakšnih preteklih izkušnjah ... Takrat je meni malo stiska.«). V medosebnih odnosih intervjuvanci občasno doživljajo občutke strahu (C9: »Pa mogoče tudi nek močen občutek strahu.«; F15: »Me je zelo strah.«; D99: »Mogoče to niti ni upravičen strah, ampak ga doživljam.«) in tesnobe (C5: »Občutku tesnobe, ki ga doživljam ...«; F13: »Ko sem malo tako tesnobna.«; G5: »Najpogosteje čutim anksioznost, ko sem v neki stiski.«). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil občutek obremenjenosti, ki so ga doživljal zaradi zadrževanja lastnih čustev (D104: »Ker če ne izražaš te lahko definitivno, na primer, kakšno bolj močno čustvo, ki ga občutiš pri sebi, razžira«).

Doživljanje negativnih čustev so intervjuvanci opredelili tudi v okviru različnih medosebnih odnosov. Eden izmed intervjuvancev je izpostavil doživljanje intenzivne jeze, kadar s partnerjem konfliktov ne naslovita takoj (H144: »Se mi zdi, da imava obdobja, ko izbruhne konflikt, dve uri traja, da bi najraje pobesnela od vsega.«). Med drugim sta dva intervjuvanca poročala o občutkih tesnobe ob interakcijah s prijatelji in vrstniki (G6: »Tesnobnost me velikokrat preplavi, tudi včasih s prijatelji.«; C15: »Ampak me občutek tesnobe največkrat preplavi med vrstniki mogoče.«). Hkrati je eden izmed intervjuvancev dodal, da čustva doživlja intenzivneje ob neverbalnih izrazov sogovornikov (C64: »Se mi zdi, da zaradi neverbalnih izrazov, da je neko čustvo bolj intenzivno.«).

Pri tem bi želela izpostaviti izkušnjo enega izmed intervjuvancev, ki je opisal duševno izčrpanost kot posledico tega, da se je z negativnimi čustvi želel spoprijeti sam (D68: »[...] ampak nisem zmogla, saj me je močno psihično izčrpalo.«).

Samo dva intervjuvanca sta se med pogovorom osredotočila na doživljanje pozitivnih čustev (D8: »Na primer, če se nekaj takšnega zgodi, kar mi vzbudi nekakšna čustva, tudi dobra.«), medtem ko se drugi intervjuvanec pozitivnim čustvom preprosto prepusti in jih spontano izrazi navzven (G4: »Ko pa so neki pozitivni dogodki, takrat pa se ne fokusiram na svoja čustva, takrat se samo prepustim.«).

4.3. Medosebni odnosi

4.3.1. Osebni odnosi

Intervjuvanci so med pogovorom pripovedovali zgodbe, izkušnje in opažanja, s katerimi se srečujejo v različnih medosebnih odnosih, in sicer v družinskih, partnerskih in prijateljskih odnosih.

Sogovornik in neverbalna komunikacija

V pogovoru z intervjuvanci je bilo mogoče zaznati razlike v usmerjanju njihove pozornosti bodisi na neverbalno komunikacijo v medosebnih odnosih, na odzive sogovornika ali na razumevanje in upoštevanje sogovornikove perspektive.

Pet intervjuvancev je ob pogovoru o zaznavanju neverbalne komunikacije izpostavilo, da zaznavajo negativne neverbalne odzive svojih sogovornikov (B43: *»[...] jaz zelo opazim neverbalno komunikacijo pri drugih in tudi zelo vpliva name, ker lahko enak stavek poveš na 100 različnih načinov.«*; C65: *»S tem, ko se kaže neverbalna komunikacija, tudi drugi ljudje bolj razumejo, kaj želim povedati.«*; E81: *»Zelo vpliva name.«*; G65: *»Na splošno mi je lažje prepoznati negativno neverbalno govorico.«*). Temu nasprotuje eden izmed intervjuvancev, ki je povedal, da sam ne posveča veliko pozornosti neverbalni komunikaciji sogovornika (A82: *»[...] na splošno bi rekla, da nisem pozorna na neverbalno komunikacijo.«*). V povezavi s tem so intervjuvanci izpostavili, da zaznajo negativno neverbalno komunikacijo občasno izpostavijo v pogovoru, da se pozanimajo o razlogu zanjo (E85: *»Če pa ne vprašam, potem bom razmišljala in vprašala naslednji dan. Pri vseh odnosih to zelo vpliva name.«*; F103: *»In poskušam čim bolj skomunicirati to.«*; G60: *»Takrat se začnem spraševati, zakaj se tista oseba počuti slabo, kaj doživlja.«*), saj ta vpliva na njihovo počutje.

Intervjuvanci menijo, da vsaka oseba, s katero vstopajo v interakcijo, s svojo prisotnostjo in vedenjem oblikuje njihove čustvene odzive in predstavlja novo izkušnjo (A66: *»Ne, ker vsakega človeka, ki vstopa v moje življenje, si zamislim kot neko novo izkušnjo, nekoga novega s svojim ozadjem.«*; B16: *»Mislim, da ti itak vsaka oseba nekaj v življenju da, tudi v smislu čustev in tega.«*; E66: *»Na splošno menim, da ti vsak odnos nekaj doprinese.«*).

Vidik sogovornika je bil v intervjujih pogosto izpostavljen kot prizadevanje za razumevanje in upoštevanje njegove perspektive. Intervjuvanci so pozornost usmerjali na to, kako sogovornik interpretira njihova izražena čustva (G73: *»Če jaz izrazim neko čustvo, se mi zdi pomembno*

tudi to, kako drugi dojamajo, interpretirajo.«), in si prizadevajo razumeti sogovornikovo mnenje in ga spoštujejo (F156: *»Na tak način razumemo drug drugega in je lažje potem v naših medosebnih odnosih ostati takšen, da ne obsojaš druge, lažje kasneje prebrodiš neke ovire.«*). Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da pogled sogovornika vpliva na njegovo nadaljnje izražanje čustev (D79: *»Ja, definitivno vpliva pogled drugih na neko tvojo situacijo.«*). Dva intervjuvanca sta izpostavila, da je za njiju v medosebnih odnosih ključno zanimanje za sogovornikovo počutje (D110: *»Pa tudi to, da vprašamo, kako se drugi počutijo v odnosu z nami, se mi zdi zelo pomembno.«*; E61: *»Da pogledam še druge perspektive in da sem pozorna na vse, kar se je dogajalo, ne samo na svoje občutke.«*).

Pri tem so trije intervjuvanci izpostavili, da ob izražanju lastnih čustev pričakujejo določen odziv sogovornika (A64: *»Nisem mogoče dobila takšne reakcije, kakršno sem pričakovala.«*; D92: *»Ne vem, recimo, da sem jaz zelo vesela, pa to podelim s svojim sogovornikom in pričakujem nek enak odziv.«*; H118: *»Če razmišljam o sebi, ko jaz nekaj povem, pa vidim njihovo mimiko, kako drugi odreagirajo, ko izrazim neka lastna čustva, točno vem, ali sem kaj rekla narobe ali v redu, ali sem šla predaleč.«*). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da zaznava negativen odziv sogovornika na izražena čustva, kar povzroči slabo počutje in občutek, da mora čustva zadržati (D80: *»Sploh, če je odziv sogovornika takšen, da se za tem slabo počutim oziroma da mi da občutek, da je slabo, da sem izrazila čustva.«*).

Izražanje lastnih čustev

V povezavi z izražanjem čustev v tesnih medosebnih odnosih so intervjuvanci izpostavili svoje izkušnje. Šest intervjuvancev je izpostavilo, da izražajo lastna čustva v tesnih medosebnih odnosih (A67: *»Jaz sem to pripravljena deliti z ljudmi, v primeru, ko vidim, da me nekdo posluša. S temi ljudmi lahko delim, kaj čutim.«*; B51: *»Ker sem tak človek, da moram dati stvari ven iz sebe, moram nekomu povedati.«*; C39: *»Ali pa da se na splošno o tem pogovarjam z ljudmi.«*; E79: *»Na splošno sem taka oseba, ki izraža svoje občutke.«*; F151: *»Ja, jaz direktno povem, nočem skrivati ničesar takega v nobenih odnosih.«*; G14: *»Meni osebno se zdi, kot da je včasih zelo jasno, kakšne občutke izražam.«*).

Zanimivo se mi zdi izpostaviti tudi mnenje dveh intervjuvancev, ki sta izrazila prepričanje, da so ženske biološko bolj nagnjene k izražanju lastnih čustev (F150: *»Včasih se mi zdi, da ženske sploh rabimo, da povemo, se mi zdi, da je to biološko pogojeno.«*; H27: *»Pa ne želim biti seksistična, ampak se mi zdi, da ženske drugače to dojemamo.«*). Ob tem pa je eden izmed intervjuvancev poudaril, da izražanje čustev ni tabu tema in da je bistvo medosebnih odnosov

v tem, kako ravnamo drug z drugim (F138: *»Naši odnosi so del našega vsakdana in bistvo odnosov je, kako bomo mi drug z drugim ravnali.«*).

Intervjuvanci so v pogovoru o tesnih medosebnih odnosih poudarili pomen izražanja čustev in njegovo vlogo v odnosih. Vsi intervjuvanci so se strinjali, da je izražanje čustev v medosebnih odnosih zelo pomembno (A86: *»Jaz mislim, da je to pomembno, da vemo izražati lastna čustva v različnih medosebnih odnosih.«*; B50: *»Meni se zdi to zelo pomembno.«*; C82: *»Zelo pomembno.«*; D102: *»Ja, meni se zdi, da je to zelo pomembno, da vemo izražati lastna čustva v medosebnih odnosih.«*; H95: *»Na sploh v vseh odnosih, kakršnikoli socialni interakciji, se mi zdi zelo pomembno.«*). Eden izmed intervjuvancev je argumentiral pomembnost izražanja čustev s tem, da sogovornik ne more vedeti, kako se počuti, dokler tega ne izrazi (E93: *»Noben ne more brati počutja in zaradi tega, se mi zdi zelo pomembno v vsakem odnosu izražanje čustev.«*). Dodal je tudi, da so čustva sestavni del vsakega odnosa (E96: *»Ker so čustva sestavni del vsakega odnosa.«*), drugi intervjuvanec pa je poudaril, da z izražanjem čustev postavlja tudi lastne meje (H97: *»S tem lahko dam drugim vedeti, da je kakšna tema preveč zame, da se o nečem ne želiš pogovarjati, da izrazim svoje meje na neki način.«*).

Razlogi izražanja lastnih čustev

Intervjuvanci so navajali različne razloge za izražanje čustev v tesnih medosebnih odnosih. Poudarili so, da izražanje čustev prispeva k boljšemu počutju (A87: *»Ker če ti podeliš z nekom, kako se ti počutiš, in če ta druga oseba dejansko [...] posluša in validira izražena čustva, se jaz takoj potem boljše počutim.«*; E98: *»Ja, ker vem, kako nezadovoljna sem bila v odnosih takrat, ko nisem bila toliko sposobna izražati svojih čustev.«*), boljšemu poznavanju samega sebe (C86: *»Boljše poznavanje samega sebe. Se mi zdi, da je to je prva stvar. To je najpomembnejše.«*) in osebni rasti vseh udeleženi v interakciji (F146: *»Pri medosebnih odnosih, recimo v družini, prijateljstvu in partnerstvu, se mi tudi zdi pomembno, ker na ta način skupaj rastemo in se razvijamo, naši odnosi so na ta način globlji.«*). Eden intervjuvanec je mnenja, da lahko z izražanjem čustev prepreči nastanek konfliktov (D109: *»Mogoče tudi tam pride do kakšnih konfliktov, tako da se mi zdi, da je dobro, da podelimo s svojimi sogovorniki v katerikoli odnosih, kako se počutimo.«*), medtem ko drugi intervjuvanec opozori na vidik stiske, ki lahko nastane zaradi nevednosti oziroma nepoznavanja njihovega notranjega doživljanja (F111: *»Ker če ti takoj poveš, potem nisi v stiski, če pa si v neki nevednosti, se sprašuješ, kaj se je zgodilo in se sekiraš za drugega«*).

Izražanje čustev po mnenju intervjuvancev pomembno prispeva k večji sproščenosti in zaupanju v medosebnih odnosih (B86: *»K vsemu od tega, da si lahko sproščen z osebo, da ji res lahko 100 % zaupaš, da ne rabiš, kdaj česa zamolčati.«*). Obenem se s tem krepi kakovost odnosa (C88: *»Posledično tudi boljši odnosi z drugimi.«*; E101: *»To, koliko si sposoben, veliko vpliva na to, kako kakovosten bo odnos.«*), saj izražanje čustev prispeva k večji iskrenosti in zmanjševanju napetosti, kar vodi v bolj pozitiven odnos (B57: *»[...] ampak se odnos močno izboljša, da se neka napetost sprosti, če sproti poveš človeku, kaj ti ni ok, tako da ja, to se mi zdi zelo pomembno.«*; D103: *»Zato ker menim, da je odnos veliko bolj kakovosten, pa v bistvu pozitiven, če ti izraziš drugim, kaj čutiš, pa če si iskren.«*). Nekateri intervjuvanci so poudarili tudi, da izražanje čustev vpliva na dolgotrajnost odnosa (E104: *»Spregovoriti o čustvih v različnih odnosih – to precej vpliva na kakovost odnosa in na to, kako dolgo bo ta odnos trajal.«*), pa tudi na izboljšanje medosebne komunikacije (C87: *»Potem je tudi boljša komunikacija z drugimi.«*).

Zadrževanje lastnih čustev

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da v različnih medosebnih odnosih občasno zadržujejo lastna čustva. Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da o svojih čustvih molči predvsem takrat, ko jo sogovornik prizadene (A25: *»Takrat sem najraje tiho, čeprav sem užaljena. Razmišljam, da je bolje, da nič ne komentiram, glede tega pa verjetno oseba ni nič slabega mislila.«*). Podobno razmišlja tudi drugi intervjuvanec, ki zadrži izražanje negativnih čustev, kadar meni, da niso pomembna za sogovornika (G15: *»Se trudim, da predvsem takrat, ko doživljam nekakšna negativna čustva, da jih ne pokažem, če niso relevantna tudi za drugo osebo.«*). Eden izmed intervjuvancev pa je dodal, da se ob zadrževanju čustev zapre vase, kar vpliva na kakovost medosebnih odnosov (H11: *»Za kar bi lahko rekla, da to vpliva na moje medosebne odnose, ker se takrat zaprem.«*).

Pri tem bi želela izpostaviti prepričanje enega izmed intervjuvancev, ki meni, da so moški manj nagnjeni k izražanju čustev (H26: *»Se mi zdi, da moški niso tako sposobni izražanja čustev pa pogovarjanja o tem.«*). To prepričanje se smiselno povezuje z mnenjem drugega intervjuvanca, ki meni, da je zadrževanje čustev del ideologije sodobne družbe (F133: *»Mogoče je to neka ideologija družbe, ki nas sili v to, da smo včasih zadržani glede izražanja čustev.«*).

Ovira pri izražanju lastnih čustev

Intervjuvanci so med pogovorom izpostavili različne ovire, ki jim preprečujejo izražanje čustev v tesnih medosebnih odnosih. Eden izmed ovir je skrb, da bi s svojimi negativnimi čustvi obremenili druge (A21: *»In nočem, da se nekdo drug počuti slabo zaradi mene.«*; E87: *»Bi rekla, da zaradi te skrbi za druge, ker včasih rada kaj zadržim zase, da s tem ne bi obremenjevala drugih.«*). Poleg tega so trije intervjuvanci omenili pretekle izkušnje, ki so zaznamovale njihovo izražanje čustev v medosebnih odnosih, kar jih je spodbudilo k zadrževanju čustev (A53: *»[...] se mi zdi, da sem od tistega dogodka dalje raje tiho, če me kaj muči.«*; D100: *»Zaradi preteklih izkušenj, sem raje tiho.«*). Eden izmed intervjuvancev je kot oviro pri izražanju čustev izpostavil tudi dejstvo, da svojih čustev ni pripisal dejanski situaciji (E56: *»Svoja čustva sem pripisala čemu drugemu kot dejanskemu razlogu oziroma odnosu.«*). Med drugim je eden izmed intervjuvancev izpostavil občutek nezaželenosti (A84: *»[...] ali kdaj imam občutek, ko mogoče nisem zaželen pri kakšnem človeku. Takrat ne bom podelila svojih čustev.«*), dva intervjuvanca poudarita strah pred negativnim odzivom sogovornika (D95: *»Tu vidim samo eno oviro – to je občutek strahu. Na primer, če jaz z nekom podelim veselje, imam pri tem neki strah.«*; H61: *»Zadržuje me ravno ta njihov odziv, feedback torej.«*) in občutek varnosti, ki ga prinaša zadrževanje lastnih čustev zase pri enem izmed intervjuvancev (F134: *»Mislim, da je včasih celo bolj zdravo, da nekaj zadržim zase in sem varna na tak način.«*). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da je lahko razlog za zadrževanje čustev tudi dobro poznavanje sogovornika, saj to omogoči boljšo napoved njegovih čustvenih odzivov, kar lahko vodi do zadrževanja čustev (E91: *»Mogoče bi še izpostavila to, da ko ti neko osebo poznaš, veš, kako bo sprejela povedano, kar je lahko ovira.«*).

Vloga znanja, pridobljenega na fakulteti

Trije intervjuvanci so izpostavili vlogo znanja, pridobljenega na fakulteti, ki ga uporabljajo v medosebnih odnosih. Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da mu je znanje, pridobljeno med študijem, omogočilo lažje upoštevanje perspektive sogovornika (B47: *»Rečem jim recimo, da razumem, da imajo svoj pogled, da ima vsak od nas svojo resnico – tudi faks mi je veliko dal pri tem.«*). S tem se povezuje mnenje drugega intervjuvanca, ki izpostavi, da zaradi svojega razumevanja čustev lažje izraža čustva v medosebnih odnosih (G99: *»Lahko bi rekla, da na to vpliva to, da imam veliko znanja o čustvih.«*). Eden izmed sogovornikov je delil izkušnjo opravljenega tečaja mediatorstva in pri tem razložil, da je sam večkrat prevzel vlogo mediatorja pri konfliktih med staršema. S pomočjo znanja, pridobljenega na fakulteti, se zaveda, da otroci

ne bi smeli prevzemati te vloge v konfliktech svojih staršev (F164: *»Se mi zdi, da v to pozicijo otrok nikoli ne bi smel biti vključen, kar sem spoznala na faksu.«*).

4.3.2. Prijateljski odnosi

Neverbalna komunikacija v prijateljskih odnosih

Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da si vedno prizadeva razumeti perspektivo sogovornika, kar se odraža v njenem prizadevanju, da ne obsoja prijateljev, temveč jih skuša razumeti (F130: *»[...] razmišljam na način, da vem, da ga ne bom obsojala.«*). Drugi intervjuvanec doda, da prijatelje vedno vpraša, kaj je narobe in kako jim lahko pomaga (G58: *»Ali pa jih vprašati, kaj je narobe, da bi jim pomagala.«*).

Pri tem so se intervjuvanci navezali na zaznavanje neverbalne komunikacije v prijateljskih odnosih. Polovica intervjuvancev je izpostavila, da se ob pozitivni neverbalni komunikaciji prijatelj počuti dobro (D90: *»Pa tudi neverbalno, ker je skakala od veselja, smejala se je, kar je zelo pozitivno vplivalo na mene in sem se zelo dobro počutila.«*; H75: *»Se mi zdi, da ne v tolikšni negativni smeri kot v pozitivni.«*), medtem ko eden izmed intervjuvancev meni, da neverbalna komunikacija v prijateljskih odnosih nanjo ne vpliva, saj si s prijatelji v celoti izrazijo svoje počutje (F116: *»Neverbalna komunikacija v prijateljskih odnosih na mene ne vpliva, ker si takoj vse povemo.«*). Eden izmed sogovornikov je pri tem izpostavil, da ob zaznavi negativne neverbalne komunikacije prijateljev, poskuša prijatelje razvedriti (G57: *»Poskušam biti bolj vesela in jih razveseliti.«*), hkrati pa tudi sam pričakuje, da bodo prijatelji prepoznali njegovo razpoloženje in se nanj ustrezno odzvali (G92: *»Pričakujem, da opazijo moje počutje«*).

Izražanje lastnih čustev v prijateljskih odnosih

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da svoja čustva najlažje izražajo v prijateljskih odnosih (A43: *»Pri prijateljskih odnosih.«*; C47: *»Zdaj pa bi rekla, da prijateljski odnos. [...] mislim, da sem najbolj svobodna s prijatelji.«*; D40: *»Najbolj lahko izražam v prijateljskih oziroma vrstniških.«*; G47: *»Zato se potem tudi lažje čustveno izrazim z njimi kot pa recimo z mojimi starši.«*).

Poudarili so, da lahko v teh odnosih izražajo pozitivna in tudi negativna čustva (A49: *»Mislim, da sem lahko izražala svoja čustva. Mislim, da sem lahko odprto spregovorila o čustvih, negativnih in pozitivnih.«*; F90: *»Zelo odprto izrazim občutke.«*; G28: *»In se ne poskušam*

pretvarjati, kar velja predvsem pri prijateljih.«). Prav tako so intervjuvanci navedli, da v teh odnosih brez zadržkov izražajo lastne stiske in odzive (E54: *»Ali pa enostavno tako povedati, zakaj sem na določen način odreagirala tako, kot sem.*«; F114: *»Tudi ko smo v stiski, ko se kaj slabega zgodi, ne zavlačujemo.*«; H53: *»S prijatelji večinoma predelujem te stvari.*«) in da lahko odkrito izrazijo nestrinjanje (C90: *»V prijateljskih odnosih bi rekla, da povem, da skomuniciram to.*«; E53: *»V prijateljskih odnosih se mi zdi, da sem v zadnjem času bolj sposobna tako povedati, da se z nečim ne strinjam.*«).

V povezavi z izražanjem čustev v prijateljskih odnosih je polovica intervjuvancev poudarila, da pri tem ne zaznavajo nikakršnih ovir (C80: *»Jaz bi rekla, da me nič ne ovira v teh odnosih, prijateljskih.*«; F127: *»Svojih čustev ne, ker me vsi poznajo, da bom takoj povedala.*«; H60: *»Ja, tu pa vedno ja, tukaj pa nimam zadržkov.*«; G81: *»Pri prijateljskih [...] izražam vsa čustva, ne vidim nekih ovir.*«). Ob tem so izpostavili, da so ravno prijateljski odnosi najbolj prispevali k oblikovanju njihove veščine izražanja čustev (D24: *»Jaz bi rekla, da [...] prijateljski.*«; H23: *»Jaz bi rekla najbolj prijatelji, prijateljski odnosi.*«; G33: *»In prijateljski odnosi.*«). Kljub temu je eden izmed intervjuvancev poudaril, da tudi v prijateljskih odnosih ne izrazi vseh svojih čustev, temveč le del njih (B89: *»[...] ampak jih malo pač doziram, če je to s prijatelji ...*«).

Dva intervjuvanca sta poudarila, da sta v prijateljskih odnosih lahko bolje spoznavala svoja čustva skozi doživljanje in odzive svojih prijateljev (A26: *»Večinoma sem čustva oziroma kako odreagiram v življenju, oblikovala verjetno preko prijateljev.*«; G38: *»Glede na vsakega prijatelja sem tudi jaz spoznavala svoja čustva preko njega, kako ti doživljaš neko čustvo.*«).

Pomembnost izražanja čustev v prijateljskih odnosih sta posebej izpostavila dva intervjuvanca. Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da mu je izražanje lastnih čustev v teh odnosih izjemno pomembno (G86: *»V prijateljskih krogih [...] mi je to veliko bolj pomembno.*«), medtem ko je drugi izpostavil, da v prijateljskih odnosih pogosto prevzema skrbstveno vlogo (F87: *»Se mi zdi, da me imajo kot za neko 'mamico'.*«).

Razlogi izražanja lastnih čustev v prijateljskih odnosih

Polovica intervjuvancev izraža čustva v prijateljskih odnosih predvsem zato, ker se v teh odnosih počutijo slišane, sprejete in razumljene. Pomembno jim je, da lahko povedo, kar mislijo, brez strahu pred obsojanjem (A47: *»To mi veliko pomeni, kaj lahko povem, točno to pa me ne, da nihče tako obsoja.*«; C58: *»Vidiš, to je ravno to, vem, da me sprejemajo.*«), obenem pri sogovornikih prepoznajo tudi pomemben vir čustvene opore (C50: *»In se mi zdi, lahko bi*

rekla, da imam tu največjo oporo.»; D67: »In podpora, neki prijatelj recimo.«; H35: »Tudi če jim povem, kako se počutim, se odzovejo tako, da me vprašajo, ali se pogovoriva, bi rabila objem? Na tak način.«). Dva intervjuvanca poudarita tudi močno medsebojno povezanost in razumevanje s prijatelji kot ključen razlog za izražanje čustev (F115: *»Poznamo zgodbo drug drugega, tako da vse tudi izrazimo.«; G46: »Zdi se tudi, da sem s svojimi prijatelji veliko bolj povezana kot s svojo družino in mi je tudi nekatere stvari lažje povedati.«).* Odkrito izražanje svojega mnenja in čustev brez potrebe po zadrževanju ali poglobljenem razmisleku (C49: *»Ni tistega, da bi se morala nekaj zadrževati, da bi morala razmišljati, preden kaj poveš. Vse, kar poveš, je ok«; D86: »Ali pa jih bom podelila z nekom, ki izrazi zanimanje.«),* jim daje občutek čustvene svobode in varnosti v odnosih (A48: *»Tu se mi zdi, da sem čustveno svobodna.«; C59: »In z njimi sem lahko ekstrovertirana in se mi ni težko čustveno izražati s prijateljicami.«; D77: »Prijatelji pa so mi dali to varnost, da sem lahko preizkušala in z njimi podelila svoja čustva.«).*

Polovica intervjuvancev izraža svoja čustva in misli v prijateljskih odnosih predvsem zaradi možnosti odprtega pogovora, ki jim pomaga bolje razumeti lastno situacijo. Dva intervjuvanca poudarita, da jim razprava s prijatelji omogoča razjasnjevanje misli, čustev in iskanje (C99: *»Se mi zdi, da se potem to nekako s komunikacijo reši.«; D74: »Tudi, če so drugi sprejeli tvoj pogled ali pa tudi ne, je bilo vedno odprto polje debate.«).* Med drugim je eden izmed intervjuvancev izpostavil pomen zaupanja kot ključni razlog, ki prispeva k večji sproščenosti v izražanju čustev (D30: *»In je to najbolj vplivalo na ta občutek, da lahko prijateljem najbolj zaupam [...]«).* Poleg tega je eden izmed sogovornikov omenil, da svoja čustva pogosto deli s prijateljico predvsem v odsotnosti partnerja. Pogovor s prijateljico tako predstavlja varen prostor za razreševanje čustvenih stisk (H57: *»Mogoče ta neprisotnost partnerja, da se pogovorim s prijateljico.«).*

Zadrževanje lastnih čustev v prijateljskih odnosih

Dva intervjuvanca sta izpostavila, da v prijateljskih odnosih pogosto zadržujeta svoja čustva, zlasti kadar gre za negativna čustva. Eden od razlogov za to je dolgotrajnost prijateljstev, zaradi česar se raje odločijo za molk (E24: *»In potem nisem toliko pozorna na neka čustva.«; B21: »Potem, ko so se manjše stvari zgodile, pa so me recimo, ali presenetile, razočarale ali tako, sem bila raje tiho, da ji nisem povedala.«).*

Ovira pri izražanju lastnih čustev v prijateljskih odnosih

Kot oviro pri izražanju čustev je eden izmed intervjuvancev navedel željo po ohranjanju dobrega prijateljskega odnosa. Zaradi tega svojih čustev, zlasti razočaranja, raje ne izraža (B79: *»Če grem s prijateljico na pijačo ali izlet na vsake toliko časa, se bom kontrolirala, tudi če me kaj pri njej zmoti, ne bom razglabljala o tem.«*). Drugi intervjuvanec je poudaril, da pogosto daje večjo pozornost čustvom in potrebam drugih, zato svoja čustva zanemari in zadrži (E55: *»Zdi se mi, da sem vedno dala potrebe drugih pred svoje potrebe. In potem tako tudi, če sem se kdaj počutila slabo, sem bila tiho.«*). Pri tem doda, da svoja čustva zadržuje zaradi skrbi, da ne bi obremenil drugih (E88: *»Pri prijateljskih odnosih je tako, da včasih raje zadržim zase, ker se bo nekdo slabo počutil zaradi mene.«*), saj verjame, da bodo čustva sčasoma minila.

Eden izmed intervjuvancev meni, da se moški v prijateljskih odnosih manj pogovarjajo o čustvih zaradi česar zadrži lastna čustva (H28: *»Pri prijateljih, ker se mi zdi, da se moški ne pogovarjajo toliko o tem,«*). Kot glavno oviro pri tem navaja strah pred odzivom, da je preveč občutljiv (H28: *»Pri prijateljih, ker se mi zdi, da se moški ne pogovarjajo toliko o tem,«*). Pri tem izpostavi tudi neverbalno komunikacijo, ki jo zaznava pri prijateljih, saj ta pri njem vzbudi občutek, da razmišlja, da se mora distancirati (H79: *»In razmišljam, da bi mogoče bilo dobro, da zaključim s to temo in se malo odmaknem.«*). Ta občutek povezuje tudi z negativnimi preteklimi izkušnjami izrabe zaupanja s strani prijateljev (H88: *»[...] me v vsakem nadaljnjem prijateljskem odnosu nekako ovira, malo me distancira od tega ...«*). Podobno razmišlja tudi eden izmed drugih intervjuvancev, ki lastna čustva v prijateljskih odnosih raje zadrži zaradi preteklih negativnih izkušenj (D101: *»Zaradi preteklih izkušenj, sem raje tiho.«*).

Pozitivne izkušnje v prijateljskih odnosih

Intervjuvanci so med pogovorom izpostavili številne pozitivne izkušnje v prijateljskih odnosih. Trije intervjuvanci so poudarili, da se prijateljski odnos v težkih čustvenih trenutkih pogosto še poglobi (A89: *»[...] pokaže, da me razume, kar sem do zdaj mogoče več dobila v prijateljskih odnosih, to tolažbo.«*; F74: *»Za prijatelje bi rekla, da dobrega prijatelja spoznaš v nesreči ali pa takrat, ko ti je hudo.«*; H135: *»S prijateljicami ne, tukaj čutim največjo podporo.«*). Ravno v takšnih situacijah jim prijatelji nudijo oporo in tolažbo. Dva intervjuvanca sta izpostavila pozitiven odziv prijateljev ob izražanju lastnih misli in počutja, kar njima veliko pomeni in ju dodatno spodbuja k izražanju čustev (C98: *»Pogovorila sem se s prijatelji in sem izrazila ta neki občutek, ki sem ga imela, torej, da sem preveč povedala in so tudi moji prijatelji rekli:*

»Ne, dobro je, dobro, da si povedala.«; D88: »[...] in ko sem ji povedala, da je potekalo zelo dobro, za kar sem bila vesela.«).

4.3.3. Družinski odnosi

Poznavanje družinskih vzorcev vedenja

Trije intervjuvanci so izpostavili, da zaznavajo neverbalno komunikacijo svojih družinskih članov (F107: »Ja, definitivno, sploh pri mami opažam, ki je bolj energična.«; G76: »Na splošno ne bi rekla, da imajo neverbalni izrazi mojih družinskih članov vpliv na moje počutje.«; H65: »Recimo trenutno v družini. Oče ima poseben način komuniciranja.«). Eden izmed intervjuvancev pa je poudaril, da prilagaja izražanje svojih čustev glede na neverbalno vedenje svojih staršev (G42: »Glede na to, kako se moja mama ali oče obnašata, kako se onadva počutita, jaz prilagajam svoje izražanje čustev.«). Poleg tega je polovica intervjuvancev izpostavila, da dobro poznajo svoje družinske člane in so nanje prilagojeni, kar omogoča lažje izražanje čustev v družinskih odnosih (B77: »Po moje zato, ker si si najprej najbolj blizu z družino, najbolj poznaš človeka [...]«; E21: »[...] v družini si itak navajen na vse.«; H101: »Družinski člani te poznajo, vedo, kaj je mogoče primerno, kaj ni.«). Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da mu ravno ta prilagojenost na družinske člane otežuje nadzor nad lastnimi čustvi (F178: »Se mi zdi, da zelo težje, ker sem v družini bolj odprta, vedno sem bila del te družinske skupnosti.«).

Izražanje lastnih čustev v družinskih odnosih

Šest intervjuvancev je izpostavilo, da je njihovo večino izražanja čustev oblikovala družina (B15: »Me pa itak zaznamuje tudi to, kar je bilo v družini, z mami in z očetom [...]«, C40: »Najprej bi rekla, da je to izoblikovala moja družina.«, F67: »Družina, ki je neka primarna celica. Se mi zdi, da je družina tista, kjer sem se tega naučila.«; G32: »Izpostavil bi družinske.«).

Trije intervjuvanci so navedli, da izražajo čustva v odnosu z vsemi družinskimi člani (E77: »Vem, da se lahko, karkoli se zgodi, da se lahko obrnem na njih in se mi zdi, da to tudi vedno izražam v odnosu z njimi.«; F109: »Zelo direktno izražam, kako se počutim z družino.«; H83: »[...] mi ni bil problem izraziti čustva, sem takoj vse povedala vsem družinskim članom.«). Kljub temu so vsi intervjuvanci posebej izpostavili določene družinske člane, s katerimi najpogosteje izražajo svoja čustva. Trije intervjuvanci so navedli, da najlažje izražajo čustva v odnosu z mamo (B33: »[...] se pogovarjam z mamo o svojih čustvih.«; H37: »Čeprav z mamo

lahko mogoče lažje izrazim neka čustva.⟨), dva intervjuvanca sta izpostavila odnose s sestro (B34: »Sestro, ki je podobnih let kot jaz, in se mi zdi, da podobno razmišlja in si lahko tudi vse poveva. Lahko bi rekla, da je ona moja najboljša prijateljica.⟨; C75: »In s sestro se lahko pogovorim.⟨), ali s starimi starši (A80: »Lažje bi se pogovarjala o svojih čustvih z njima, ker sem večino otroštva preživela pri starih starših.⟨; F120: »In raje to skomuniciram s kom drugim, ki mi je tudi blizu, recimo z babico pa z dedkom.⟨). Dva izmed intervjuvancev sta izpostavila odnos z očetom, bodisi zaradi njegove čustvene dostopnosti (C41: »Bolj specifično mogoče odnos z očetom, ker je oče precej bolj čustven kot moja mama.⟨) bodisi kot izjemo v družinskih odnosih, kjer je izražanje čustev bolj omejeno (B46: »Z očetom – mu velikokrat povem, recimo, če sem kaj pričakovala, čeprav njemu manj povem, da sem užaljena ali razočarana.⟨).

Pri tem bi želela izpostaviti pripoved enega izmed intervjuvancev, ki je poudaril, da v družini sicer izraža čustva, vendar gre predvsem za nadzorovana čustva (G103: »Trenutno v družini izražam čustva, ampak so to tista regulirana čustva [...]⟨). Svojo izkušnjo utemeljuje z občutkom, da so v njegovi družini določena čustva bolj zaželeni oziroma sprejemljiva kot druga (G40: »Za sebe specifično, bi rekla, da so v moji družini nekatera čustva bolj zaželeni, da se izražajo.⟨). Ta občutek selektivne sprejemljivosti čustev je mogoče povezati tudi z izjavami drugih intervjuvancev, ki so poudarili, da v družinskih odnosih trenutno izražajo predvsem pozitivna čustva, medtem ko negativna pogosto zadržujejo ali potlačijo (G82: »V družini se na splošno izražam pozitivna čustva.⟨; H48: »Tako, da na splošno bi rekla, da zdaj trenutno nekako zadržujem negativna čustva, pozitivna pa izražam.⟨).

Ob vprašanju, kako pomembno se intervjuvancem zdi izražanje čustev v medosebnih odnosih, se je polovica intervjuvancev posebej osredotočila na družinske odnose, pri čemer so izrazili nasprotujoči si mnenji. Eden izmed njih je izrazil prepričanje, da je izražanje čustev najpomembnejše prav v družinskih odnosih (H98: »Pri družini se mi zdi najbolj pomembno izražanje lastnih čustev izmed teh medosebnih odnosov.⟨), saj meni, da je družina tista, ki nas spremlja skozi vse življenje, medtem ko so prijateljski in partnerski odnosi nepredvidljivi in minljivi (H99: »Ker je družina tista, ki ti ostane skozi celo življenje, pri prijateljstvih ne veš, kaj se zgodi, lahko ostanejo, lahko ne, enako je pri partnerstvu, ker lahko pride do razhoda.⟨). Nasprotno drug intervjuvanec izražanju lastnih čustev v družinskem kontekstu ne pripisuje posebnega pomena (G87: »V družini pa se mi niti ne zdi pomembno, da izrazim lastno počutje.⟨), kar kaže na raznolike osebne izkušnje znotraj družinskih odnosov. Trije intervjuvanci so izpostavili, da sicer imajo možnost, da izrazijo lastna čustva v družinskih

odnosih, ampak jih raje zadržijo (D52: »[...] ne bi rekla, da mi ne omogočajo izražanje čustev, se mi zdi, da imam vedno možnost, da v družini izrazim čustva.«; E76: »V družinskih odnosih bi izpostavil občutek varnosti, ker so vedno tukaj zame.«).

Razlogi izražanja lastnih čustev v družinskih odnosih

Polovica intervjuvancev je izrazila svoje mnenje o razlogih za izražanje čustev v družinskih odnosih. Eden izmed intervjuvancev je izpostavil pomen dolgotrajnih in tesnih stikov (B78: »Na izražanje čustev v družini vpliva skupek vseh teh stvari in tudi to, koliko časa preživimo skupaj.«). Izražanje čustev so nekateri prepoznali kot način za boljše razumevanje in reševanje situacij (C100: »Izrazim svoje občutke, ravno zato, ker menim, da se da veliko rešiti s komunikacijo.«). Kot pomemben razlog za odprto izražanje lastnih čustev je eden izmed intervjuvancev izpostavil občutek čustvene svobode znotraj družine (F48: »Ampak, da si v bistvu pri nas vse povemo, mogoče še preveč.«). V enem izmed primerov je bila izražena tudi razlika v stopnji povezanosti med posameznimi družinskimi člani, saj je eden izmed intervjuvancev poudaril, da lažje izraža čustva v odnosu z mamo in sestro kot z očetom (H108: »Mogoče ravno s tem namenom, ker sem bolj povezana z ženskim delom družine.«).

Zadrževanje lastnih čustev v družinskih odnosih

Na vprašanje, v katerih medosebnih odnosih najmanj izražajo svoja čustva, so intervjuvanci pogosto izpostavili družinske odnose (C51: »Družinski.«; D51: »Spet bi povezala z družino.«; E71: »Družinski odnos. Rekla bi, da svoja čustva večkrat zadržim zase.«; G49: »Družinske odnose bi izpostavil kot tiste, kjer najmanj izražam svoja čustva.«). Poudarili so, da je izražanje čustev še posebej oteženo v odnosih z določenimi družinskimi člani. Pri tem so izpostavili odnos z očetom (B29: »[...] z očetom najtežje.«; H105: »[...] tu pri negativnih čustvih, se mi zdi, da jih pred očetom nisem toliko izražala.«), z bratom (C76: »Z bratom se ne morem o tem pogovarjati. Tako, da edino v odnosu z bratom doživljam neko oviro.«), pa tudi z mamo (D46: »Mislim, ne vem, če bi lahko izrazila ta čustva mami.«). Dva intervjuvanca sta izpostavila, da doma svojih čustev preprosto ne izražata in raje ostaneta tiho (A38: »Jaz sem doma raje ves čas tiho.«; D48: »Ne povem doma.«). Poleg tega so trije intervjuvanci poudarili, da v družinskih odnosih nikoli niso izražali lastnih čustev, kar se odraža v njihovem zadrževanju čustev tudi v odraslosti (F69: »V družini se nismo toliko pogovarjali o tem.«; G78: »[...] v družini že od majhnega nisem toliko izražala svojih negativnih čustev.«; H24: »[...] v družini se nikoli nismo toliko pogovarjali o čustvih.«). Posledično negativna čustva potlačijo, navzven pa izražajo pozitivna čustva (G74: »Če je moja družina slabe volje, potem sem tudi jaz slabe volje, čeprav

potem poskušam biti navzven dobre volje.»; H68: »Ampak hočem to svoje počutje nekako preoblikovati v smislu, da bi jo jaz začela spodbujati, torej, da bi njo uspela spraviti v boljšo voljo namesto sebe.«).

Dva intervjuvanca sta poudarila, da pogosto zadržita in potisneta svoja čustva na stran, da bi se lahko osredotočila na čustva drugih družinskih članov (E14: *»V družinskem odnosu pogosteje dam to na stran.«*; F201: *»V družini lahko dam hitro na stran svoja čustva.«*). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da zadrževanje lastnih čustev v družinskem kontekstu prispeva k njenemu boljšemu počutju (E99: *»[...] enostavno se počutim boljše, če ne povem.«*).

Ovira pri izražanju lastnih čustev v družinskih odnosih

Polovica intervjuvancev je kot oviro pri izražanju čustev v družinskih odnosih navedla negativne izkušnje iz preteklosti, ki so pomembno zaznamovale izražanje čustev znotraj družine. Eden izmed intervjuvancev navaja, da zaradi preteklih situacij s starši zavestno zadržuje izražanje negativnih čustev, kot sta žalost in jeza (G80: *»Torej zaradi nekih preteklih situacij s starši jaz ne izražam svojih negativnih čustev, žalosti specifično ali jeze.«*). Podobno je tudi drugi intervjuvanec izpostavil, da ga pri tem močno omejujejo negativni pretekli dogodki, zaradi katerih meni, da v družinskem krogu nikoli ni zmozel v celoti izražati svojih čustev (A30: *»Hm, zdi se mi, da me zaznamujejo eni dogodki iz otroštva in mislim, da zaradi tega ne bom mogla nikdar 100 % izraziti svoja čustva doma, torej, v družini.«*).

Kot dodatno oviro pri izražanju čustev je eden izmed intervjuvancev navedel strah, da bi z izražanjem lastnih čustev povzročil ponovitev negativnih izkušenj iz preteklosti, kar vpliva tudi na kakovost sedanjih odnosov v družini (A42: *»Da ne bi karkoli sprovcirala zaradi te slabe izkušnje.«*). Kot pomembno oviro so intervjuvanci navajali pomanjkanje tesnega stika z družinskimi člani (A62: *»Z obema staršema težje vzpostavim stik, z mamo pa z atijem.«*; D43: *»[...] je ena stvar to, da si nikoli nisem bila z družino tako blizu.«*), kar dodatno oteži izražanje čustev v družinskih odnosih.

Trije intervjuvanci so kot oviro posebej izpostavili odnose s posameznimi družinskimi člani. Občutek nesproščenosti in zadrževanje lastnih čustev sta dva intervjuvanca povezala z odnosom z mamo (D45: *»Sama se nisem počutila sproščeno govoriti o čustvih z, ne vem, z mamo, na primer.«*; H32: *»Potem mama ima trenutno obdobje psihičnega neravnovesja in se mi zdi, da tudi zaradi tega težje izražam neka čustva.«*). Pri tem sta dva intervjuvanca izpostavila, da se v odnosu z mamo pogosto zadržujeta pri izražanju lastnih čustev, saj ne želita dodatno poslabšati

njenega počutja (H82: »Vse to se nanaša na mojo mamo, ki je slabe volje, ne želim tega potencirati.«; G43: »Na primer, če je moja mama slabe volje in se jaz počutim zelo tečno, potem jaz ne bom izražala te tečnosti, žalosti, jeze, ampak bom navzven pokazala, da sem vesela in da je vse ok, da ne bi dodatno poslabšala situacije.«).

Podobno oviro so intervjuvanci zaznavali tudi v odnosu z očetom, kjer so kot ključne dejavnike izpostavili pretekle negativne izkušnje in pomanjkanje sproščenosti v komunikaciji (B36: »Zaradi res vseh preteklih izkušenj, čeprav se je zadnje čase precej izboljšala situacija, nekako ni te sproščenosti.«; H109: »Kot z očetom, ker sva imela v preteklosti večji spor, ki naju je nekako malo razdvojil.«). Ob tem so intervjuvanci poudarili tudi pomanjkanje podpore (B32: »Ampak pač, ko si pa ti v neki hudi situaciji, rabiš neko podporo, ne pa da te potem še nekdo krega.«) in očetovo čustveno nedostopnost (B30: »Celo življenje je že nekako tako, da on zelo težko izraža čustva. In ne govori o tem.«; H33: »Potem oče, ker je moški, se bolj zapre vase.«). Zato svojih čustev v odnosu z očetom ne izražajo pogosto, bodisi zaradi strahu pred zavrnitvijo izraženih čustev (H110: »[...] mu vseeno ne izrazim negativnih čustev v tolikšni meri, da se zavarujem, mogoče. Spet tista zavrnitev, strah me je tega, da me oče ne bi razumel.«) bodisi zaradi skrbi, da bi ga s tem preveč obremenili (B54: »Ne vem, če ne bi bilo za njega čisto preveč, če bi jaz z njim začela nek pogovor o svojih čustvih ...«).

Nekateri intervjuvanci so izpostavili, da svoja čustva težje izražajo tudi v odnosu z bratom, kjer zaznavajo čustveno odtujenost (B94: »Brat pa je malo podoben očetu, v smislu, da je tiho, tako zaprt glede tega, ne bo se spuščal sploh na ta čustveni nivo ...«) in nerazumevanje z njegove strani (C78: »Njegov odgovor na moja čustva je to, da si jaz izmišljam. In to me mogoče ovira, da bi z njim izrazila neka svoja čustva.«).

Prav tako so trije intervjuvanci izpostavili, da v odnosih z družinskimi člani ne čutijo podpore in varnosti za izražanje lastnih čustev (G90: »[...] ne bom dobila opore, če izrazim neka čustva.«), kar kaže na pričakovanje nerazumevanja. Podobno je poudaril tudi drugi intervjuvanec, ki je navedel, da nikoli ni imel občutka, da bi lahko z družinskimi člani odkrito govoril o svojih čustvih (D27: »Ampak vsaj jaz nisem nikoli čutila takšnega odnosa, da bi lahko rekla, da lahko o svojih čustvih v teh medosebnih odnosih govorim s svojimi družinskimi člani.«). Tretji intervjuvanec izpostavi, da svoja čustva sicer prepozna, vendar jih v družinskih odnosih težje izrazi (E47: »Tudi v družinskih odnosih prepoznam svoja čustva, ampak nisem toliko sposobna spregovoriti o njih.«).

Med drugim sta dva intervjuvanca izpostavila, da lastnih čustev ne izražata v odnosu z družinskimi člani zaradi skrbi, da jih ne bi obremenila s svojimi negativnimi čustvi (E73: *»Ampak nekako sem se navadila, da jih ne želim preveč obremenjevati s svojimi čustvi. Zaradi te moje skrbi za njih zadržim ta, ta čustva zase, da ne bi negativno vplivala na njih.«*; F205: *»In razumem, da imajo tudi drugi svoje skrbi in jih ne bi rada bremenila.«*). Nekateri intervjuvanci so izrecno omenili, da lastnih čustev ne izražajo v odnosu z mlajšimi sestrami zaradi skrbi, da jih ne bi obremenili (E45: *»Potem sem raje tiho glede čustev, ki jih doživljam, da se sestra ne bi slabo počutila, jaz pa bom že nekako.«*; H179: *»Pri sestri trenutno kot oviro zaznavam mogoče to, ko bi izrazila neka čustva, da bi s tem njo razburila, ker se mi zdi, da je v takem obdobju, ko je bolj ranljiva.«*). Dva intervjuvanca sta izpostavila strah pred odzivom staršev na izražena čustva, zaradi česar jih raje ne izražajo (F206: *»Imam strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili, pri družinskih odnosih, mogoče.«*; G89: *»Tudi zato, ker vem, da za nekatera čustva, na primer, ne bi dobila primerne reakcije.«*). Hkrati pa so trije intervjuvanci mnenja, da izraženih čustev družinski člani ne bi razumeli (D56: *»Imam občutek, da me ne bi razumeli, kar je v bistvu mogoče glavni razlog, da jaz ne bi podelila čustev.«*; F203: *»[...] včasih imam občutek, da me ne razumejo popolnoma.«*; G45: *»Ker jih v družini mogoče ne bi razumeli.«*).

Izkušnje v družinskih odnosih

Intervjuvanci so med pogovorom izpostavili različne izkušnje. Pri tem so trije intervjuvanci med pozitivne izkušnje uvrstili pozitivne odnose (D26: *»Na družinske odnose gledam s tega vidika, da se zelo dobro razumemo, imamo pozitivne odnose.«*), srečanja z veselimi trenutki (G34: *»V družini sem se najprej srečala z veselimi trenutki.«*) in medsebojno podporo (C73: *»Ona mi je te tudi sama predlagala, da bi dala priložnost terapijam.«*), kar je prispevalo k njihovi trenutni veščini izražanja in razumevanja čustev v družinskih odnosih. Po drugi strani so intervjuvanci med negativne izkušnje uvrstili čustveno zaznamovanost zaradi preteklih dogodkov v družini (A59: *»Mene zaznamuje ta dogodek, tudi čustveno, ne.«*) in konfliktov, s katerimi so se soočili v družinskih odnosih (G35: *»Pa tudi s slabimi trenutki, konflikti. S tem sem se najprej srečala v družini.«*).

4.3.4. Partnerski odnosi

Neverbalna komunikacija v partnerskih odnosih

Trije intervjuvanci so se pri pogovoru osredotočili na prepoznavanje neverbalne komunikacije v partnerskih odnosih. Dva intervjuvanca sta poudarila, da zaznajo neverbalno komunikacijo

izpostavita v pogovoru s partnerjem (E83: *»Na primer v partnerskem odnosu, in če vidim na njegovem obrazu izraz, bom takoj vprašala, kaj se dogaja.«*; F100: *»In se kar zapre vase, po tem prepoznam in tudi povprašam, kaj je narobe.«*), medtem ko eden izmed intervjuvancev poudari pomembnost tona glasu, ki lahko oblikuje njegovo razpoloženje (H71: *»Recimo ton glasu mi lahko pokvari cel dan.«*).

Izražanje lastnih čustev v partnerskih odnosih

Izmed vseh medosebnih odnosov so trije intervjuvanci kot tiste, v katerih najpogosteje izražajo lastna čustva, izpostavili partnerske odnose (B14: *»Najbolj globoko, sploh zadnjih nekaj let, ko sem s fantom, bi itak da rekla, s fantom ...«*; E50: *»Se mi zdi, da sem bolj sposobna v partnerskih odnosih prepoznati čustva, pa spregovoriti o njih.«*; F85: *»Tako da mogoče v tem življenjskem obdobju, v katerem sem zdaj, bi lahko rekla, da je to partnerstvo.«*). Trije intervjuvanci so kljub temu poudarili, da čeprav v partnerskih odnosih izražajo svoja čustva, to niso nujno odnosi, kjer jih izražajo najpogosteje (C81: *»Ali partnerskih, da bi izrazila svoja čustva. Ni nekih ovir pri izražanju.«*; D33: *»Da izražava čustva si s partnerjem podeliva.«*; G52: *»Kot tudi v partnerskih odnosih jih izražam.«*).

Partnerski odnos je bil s strani dveh intervjuvancev prepoznan kot pomemben dejavnik, ki je prispeval k razvoju njune večšine izražanja čustev (E63: *»[...] sem res že dolgo v partnerskem odnosu, zato bi rekla, da je veliko vplival na mojo sposobnost.«*; F68: *»Partnerstvo pa je tisto, ki to daje in to samo še pogloblja.«*). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da ravno v partnerskem odnosu posveča največ pozornosti lastnim čustvom (E13: *»Nekako se mi zdi, da sem najbolj pozorna na svoja čustva v partnerskem odnosu tako v vseh situacijah.«*) in se trudi, da jih jasno izrazi (E70: *»Sem res pozorna, da povem takoj, če mi kaj ne paše ali če je kaj vplivalo name, ampak na spoštljiv način, tako da lahko skomuniciramo vse te stvari.«*).

Pri tem sta dva intervjuvanca izpostavila, da v partnerskem odnosu izražata predvsem pozitivna čustva (A50: *»Mislim, verjetno sem vedno bolj izražala pozitivna kakor negativna čustva.«*; H49: *»[...] na splošno bolj ali manj izražam pozitivna čustva.«*), medtem ko negativna čustva, kot je žalost, pogosto izrazita v obliki jeze (A69: *»To, da sem jezna, nisem povedala, ampak sem to izrazila na drug način. Sem, na primer, začela bolj ostro govoriti.«*; H51: *»Da tega ne izrazim v tej obliki žalosti, ampak to prej nekako preoblikujem kot jezo.«*).

Pet intervjuvancev je poudarilo, da je izražanje lastnih čustev v partnerskih odnosih izjemno pomembno (A88: *»Izražanje čustev je predvsem pomembno v partnerskih odnosih, ker si ti s to*

osebo največ skupaj v življenju, pa se morata nekako poznati in si dovoliti, da izrazita čustva.«; D168: »Dobro se mi zdi, da izraziš, kako se počutiš, pa da ti ni vseeno.«; F200: »V partnerskem odnosu, se mi zdi zelo pomembno.«; H169: »Je po moje dobro, da povem, kako se počutim.«). Trije intervjuvanci so pri tem izpostavili, da čeprav negativna čustva pogosto raje zadržijo zase, v partnerskem odnosu vseeno čutijo prostor in možnost, da lahko lastna čustva izrazijo (A52: »Ampak, lahko sem povedala, da sem žalostna ali da se ne počutim dobro.«; D58: »[...] sem lahko spregovorila o svojih čustvih v partnerskih odnosih.«; H103: »Pri partnerstvu pa je tako, da si celo življenje z njim, kar pomeni, da moraš vedeti komunicirati in se sporazumevati o občutkih.«).

Razlogi izražanja lastnih čustev v partnerskih odnosih

Pet intervjuvancev je kot glavni razlog za izražanje čustev v partnerskih odnosih navedlo odprto komunikacijo in občutek svobode pri izražanju lastnih čustev (B26: »Vse lahko povem«; C57: »Zdi se mi, da lahko o vsem spregovorim.«; E161: »[...] sva razvila takšen odnos, da nimava teh večjih ovir, da sva res odprta v komunikaciji.«; F83: »Trenutno mi je partnerstvo pač dalo ravno to svobodo.«; G53: »[...] vedno izražam čustva, ničesar ne skrivam, tudi če me kaj zmoti.«). Dva intervjuvanca sta izpostavila občutek sprejetosti (B24: »Nikoli me ne obsoja.«; C46: »[...] ker me ne obsoja.«), pri čemer je eden izmed intervjuvancev posebej poudaril tudi občutek razumljenosti (B25: »In se mi zdi, da me najbolj razume.«). Poleg tega je polovica intervjuvancev poudarila, da izražanje čustev prispeva k boljši komunikaciji v partnerskem odnosu (C96: »Meni se zdi, da je potem tudi komunikacija v tem odnosu, posledično boljša. Bolj, kot se pogovarjaš o čustvih, na splošno, boljši je odnos.«; D65: »Sva se lahko pogovorila o vsem.«; E20: »Da nama je lažje skomunicirati stvari.«; F37: »Na ta način lažje skomunicirava.«). Ob tem so poudarili, da izražanje čustev prispeva h kakovosti odnosa (C97: »Bolj, kot se pogovarjaš o čustvih, na splošno, boljši je odnos.«; E19: »Lepše nama je v tem odnosu, če se razumeva. Sam odnos je bolj kvaliteten.«; F82: »Partnerju nikoli nič ne skrivam, se mi zdi bolj pomembno, da si vse poveva in da tudi na tak način rasteva skupaj.«). Eden izmed intervjuvancev je posebej poudaril, da partnerski odnos še vedno gradi, kar je zanj pomemben razlog za odprto izražanje čustev (E17: »Ker je to neki odnos, na katerem še vedno delam.«).

Zadrževanje lastnih čustev v partnerskih odnosih

Pri pogovoru o zadrževanju čustev v partnerskih odnosih so se trije intervjuvanci sklicevali predvsem na pretekla partnerska razmerja, kjer niso mogli izraziti lastnih čustev (A68: »Kar nisem zmogla povedati.«; C44: »Bi še omenila pretekli partnerski odnos. Ampak tam sem

doživljala drugačna čustva, ki jih nisem mogla izraziti.«). Eden izmed intervjuvancev je v preteklem partnerskem razmerju izražanje čustev doživljal kot tabu temo (D35: *»Takšen odnos, kjer so čustva neki tabu.«*). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da v trenutnem partnerskem odnosu zadržuje lastna čustva, saj s partnerjem redkeje spregovorita o čustvih (H25: *»Tudi s partnerjem se ne pogovarjava toliko o tem.«*), pri čemer je izpostavil, da namerno zadržuje negativna čustva (H137: *»Da malo težje izražam negativna čustva, ob njem se kar blokiram.«*).

Ovire pri izražanju lastnih čustev v partnerskih odnosih

Polovica intervjuvancev je izpostavil različne ovire, ki jih zadržujejo pri izražanju lastnih čustev v partnerskih odnosih. Eden izmed intervjuvancev je izpostavil pomanjkanje validacije izraženih čustev s strani partnerja, kar zaznava kot oviro (A65: *»Ni ravno validiral mojih čustev. Zato sem si rekla, da mogoče kakšnih stvari, ki se ti dogajajo v življenju, ni dobro podeliti.«*). Prav tako je bila izpostavljena skrb, da ne bi s svojimi negativnimi čustvi obremenjevala partnerja (F119: *»Na primer, da ima fant neki težek izpit tisti dan ali ima neko težko situacijo pred sabo in ga v danem trenutku nočem zasuti s svojimi problemi.«*). Pri dveh intervjuvancih se ovire kažejo v strahu pred posledicami, ki bi lahko sledile izraženim čustvom (D61: *»Me je bilo strah, da bi sploh izrazila čustva in jih tudi nisem želela izraziti.«*), medtem ko je drugi izpostavil strah pred zavrnitvijo izraženih čustev s strani partnerja (H91: *»Torej, da se bom počutila zavrnjeno, če izrazim to, kako se počutim, sploh pri žalosti.«*).

4.4. Reševanje konfliktov

4.4.1. Osebni odnosi

Naslavljanje konfliktov

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da konflikte naslavlajo v vseh svojih medosebnih odnosih (C127: *»Ne bi rekla, da ignoriram konflikte.«*; D137: *»Vedno sem pripravljena, da se pogovorim.«*; E127: *»Ja, v vseh odnosih naslavljam.«*; G125: *»Ja, naslavljam z vsemi.«*), pri čemer si prizadevajo za obojestransko sprejemljiv dogovor (E111: *»Vem, da se moram pomiriti in poslušati drugo osebo, ker edino na ta način bova rešila težavo.«*; G134: *»In se bom poskušala nekako dogovoriti, skleniti neke dogovore.«*). Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da konflikte naslavlja predvsem z osebami, ki so mu pomembne, saj si želi ohraniti dobre odnose (E132: *»Ker si res želim, da vse osebe, ki so zdaj trenutno v mojem življenju, ostanejo*

v mojem življenju in zaradi tega nisem tiho.«). Prav tako je eden izmed intervjuvancev poudaril, da je včasih dobro, da pred razreševanjem konflikta mine nekaj časa (G126: *»Ampak mislim, da je nekatere konflikte dobro pustiti, da mine nekaj časa preden jih začnemo razreševati.«*), saj je naslavljanje konflikta produktivnejše, ko je oseba pomirjena.

Ignoriranje konfliktov

Eden izmed intervjuvancev je pojasnil, da se za ignoriranje konflikta odloči predvsem takrat, ko meni, da razreševanje nima posebnega pomena (E128: *»Ignorirala sem ga takrat, ko nisem pri sebi občutila, da je pomembno, da bi se ukvarjala s tem.«*), ko okoliščine niso primerne (E130: *»Sem nekako ugotovila, da sploh ni potrebe, da zdaj naslavljam ta konflikt.«*) ali kadar oceni, da naslavljanje ne bo prispevalo k izboljšanju odnosa (E150: *»[...] se ne bom ukvarjala s tem, ker vem, da to ne bo nič dobrega niti slabega prineslo v odnos.«*). V omenjenih primerih se odloči, da konflikta ne naslovi.

Ovire pri izražanju lastnih čustev in spoprijemanju s konflikti

Dva intervjuvanca sta kot oviro pri obvladovanju konfliktov izpostavila hitro jezo (E112: *»Včasih se mogoče tudi preveč zlahka razjezim, tako da se mi zdi, da to tudi negativno vpliva v konfliktih.«*) in prisotnost zamer, ki so prisotne takoj po konfliktu (G127: *»[...] ko se še vsi drugi počutijo ježno in so še zamere, ker potem ne bi nič produktivnega dosegli.«*), kar preprečuje razreševanje konfliktov.

Kot oviro pri izražanju čustev v konfliktnih situacijah sta dva intervjuvanca izpostavila izogibanje stiku in nezmožnosti izražanja čustev (A107: *»Človeka sploh ne bi rada gledala v oči. Ostanem tam, ker imam občutek, da se ne morem premakniti.«*). Drugi intervjuvanec je kot posebno obremenjujoče izpostavil razkrivanje svoje ranljive plati (B85: *»Da pokažeš ranljivost, čeprav se mi zdi to najtežje, pač priznati nekomu, da te je užalostil oziroma prizadel.«*).

Izražanje lastnih čustev v konfliktih

Pet intervjuvancev je poudarilo, da v konfliktih izražajo svoja čustva. Pri tem je en intervjuvanec omenil, da čustva izrazi skozi jok (C147: *»Včasih pa je tudi tako, da začnem jokati.«*), medtem ko dva intervjuvanca izpostavita pomembnost spoštljivega izražanja ne glede na lastno počutje (D147: *»Ampak v veliki večini pa poskušam na spoštljiv način izraziti, kaj čutim.«*; E107: *»[...] sem se naučila, kako na spoštljiv način izražati, kako se počutim.«*). Eden izmed intervjuvancev čustva v konfliktih izraža s pomočjo mediacije (G132: *»S pomočjo*

mediacije tudi sama izražam svoje občutke torej, kako sem jaz videla to situacijo, kako sem se jaz počutila.«). Poudarja tudi, da z izražanjem čustev najlažje razreši konflikte (G149: *»Ker s pogovorom o čustvih, iz obeh strani, najlažje razrešimo konflikte.«).*

Intervjuvanci so kot razloge za izražanje čustev v konfliktih izpostavili pomembnost validacije čustev vseh udeležениh (E118: *»In da validiraš čustva, ki jih doživlja tudi drugi oseba, da nisi pozoren samo nase.«;* D163: *»Drugače se mi zdi tudi pomembno, da drugi vedo, kako se jaz počutim.«)* in poudarili, da je komunikacija ključna za medsebojno razumevanje (D162: *»Meni se vsi ti pogovori o čustvih in ostalih stvareh, ki so povezane z odnosom, mi zdijo zelo pomembni ravno s tega vidika, da vzdržuješ neki pozitiven pa kakovosten odnos.«;* H171: *»Ravno zaradi te komunikacije, da razumeva drug drugega. Pa isto potem pri družini pa pri prijateljih.«),* saj to prispeva k kakovostnejšim medosebnim odnosom.

Perspektiva sogovornika

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da si v konfliktnih situacijah želijo slišati perspektivo sogovornika in mu dati možnost, da izrazi svoja čustva (A104: *»Včasih bi samo rada slišala drugo perspektivo, ker se zgodi, da človek reče nekaj, kar kasneje obžaluje.«;* E109: *»Jaz bi rekla, da je v teh konfliktih osnova to, da razumeš drugo osebo, da jo spoštuješ.«;* D165: *»To je odvisno od vsakega posameznika, ampak mislim, da se odnosi oblikujejo obojestransko.«;* G133: *»Ampak dam tudi možnost drugi osebi, da pove, kako se je ona počutila.«),* pri čemer se trudijo razumeti izraženo doživljanje sogovornika.

Odziv v konfliktih

Svoj odziv v konfliktnih situacijah sta izpostavila dva intervjuvanca. Pri tem sta omenila, da je njuna večšina nadzorovanja čustev in odziv odvisen od splošnega počutja (F190: *»Se mi zdi, da koliko si ti sam, čustveno gledano, ali sem utrujena, spočita.«;* G145: *»Moja reakcija, torej, če reagiram burno ali ne je odvisna od samega konflikta.«).* Kljub temu si prizadevata umiriti situacijo (F192: *»Poskušam umiriti situacijo, rečem, da vsi malo zadihamo.«;* G146: *»Ne bom popolnoma nič odreagirala in bom čisto umirjena, ker se mi bo konflikt zdel nesmiseln in ga bom kasneje, ko se pomirimo naslovila.«)* in ustvariti varen prostor, v katerem so slišana čustva vseh prisotnih v konfliktu (F193: *»Želim dati neki varen prostor, obema stranema, tudi sebi.«).*

Osebnostne lastnosti v konfliktnih situacijah

Intervjuvancem sem med pogovorom zastavila vprašanje, katero izmed svojih osebnostnih lastnosti bi izpostavili kot najučinkovitejšo pri reševanju konfliktov. Najpogosteje so navajali sposobnost naslavljanja konfliktov (A102: »[...] to sposobnost, da nagovorim to, kaj me je zmotilo v konfliktu.«; B66: »Da potem to nagovorim, da razrešimo.«; D134: »To sposobnost naslavljanja konfliktov.«) in veščino razumevanja zgodbe drugih, ki so vpleteni v konflikt (A103: »In da vem poslušati človeka oziroma tisto, kar želi povedati.«; C134: »In razumevajoča. Jaz vedno, ko se zgodi neki konflikt, poskušam razumeti, od kje moj sogovornik izhaja, in zakaj tako razmišlja.«; D135: »[...] se res vedno trudim poslušati plat osebe, ki je bila udeležena v tem konfliktu. Poskušam razumeti sogovornikovo stran.«; H150: »Sposobnost razumevanja drugega stališča.«). Pogosto so izpostavljali tudi empatijo (C133: »To, da sem zelo empatična.«; E135: »Pa tudi ta moja empatičnost.«; G62: »Ker sem empatična.«), veščino izražanja lastnih čustev (C135: »Mogoče se zaradi tega težje reši stvar, ker tudi povem svoje mnenje o tem.«; E106: »[...] to mojo sposobnost izražanja čustev, pa predelovanja teh čustev pri sebi, da zaradi tega tudi lažje rešujem konflikte.«) in pripravljenost priznati lastno krivdo (D136: »[...] kar je sprejemljivo zame tudi sprejem.«; E134: »[...] se mi zdi, če si ti pripravljen vse to opaziti pri sebi, potem bo tudi druga oseba lažje pripravljena, da se pogovori o konfliktu.«; G109: »Na primer, da se zavem, da je moja krivda.«; H152: »[...] sposobnost, da nisem tiho, da povem, kaj si mislim, pa čeprav je nasprotni argument njenemu mnenju.«). Eden izmed intervjuvancev je kot pomembno osebnostno lastnost izpostavil svojo umirjenost (F167: »Umirjenost.«), drugi intervjuvanec pa svojo sposobnost mediacije (G131: »Moja sposobnost mediacije.«), kar jim prav tako pomaga pri uspešnem reševanju konfliktov.

4.4.2. Prijateljski odnosi

Izkušnje pri konfliktnih situacijah v prijateljskih odnosih

Polovica intervjuvancev je pripovedovala o svojih izkušnjah s konflikti v prijateljskih odnosih. Izpostavili so pozitiven odziv prijateljev ob izražanju čustev, kar jih je dodatno spodbudilo k odprti komunikaciji v prihodnje (B63: »[...] pa me je nekaj prizadelo in sem ji potem povedala, kar je bila zelo dobra izkušnja zame. Zelo je bila razumna.«; C158: »Sem pristopila do nje in sva se pogovorili in mi je povedala, da je na najin konflikt že popolnoma pozabila. In od takrat je najin odnos boljši, bolj poglobljen.«). Ob tem je polovica intervjuvancev dodala, da v trenutnih prijateljskih odnosih do konfliktov ne prihaja pogosto (B18: »[...] Jaz sem ji

povedala, kako sem se počutila in sva potem sproti rešili.«; F160: »Zdaj ne prihaja več toliko do konfliktov.«; G105: »Bi rekla, da pozitivno vpliva izražanje pozitivnih in negativnih čustev.« H140: »Zaenkrat dobro, v zadnjih petih letih«).

Naslavljanje in ignoriranje konfliktov v prijateljskih odnosih

Šest intervjuvancev je pripomnilo, da v prijateljskih odnosih naslavljaajo konflikte (A95: *»Vsaj trenutno je tako, če me kaj zmoti, povem.«; D156: »[...] s prijatelji vedno naslavljam konflikte.«; G108: »Ampak če pa že pride do nekih konfliktov, se mi zdi, da sem jih jaz osebno zelo sposobna razrešiti.«; H142: »Znamo se spoprijeti s konflikti, znamo se pogovoriti o tem, tudi sprejemati druga stališča.«).* Ob tem sta dva intervjuvanca izpostavila, da se v prijateljskih odnosih izogibata ignoriranju konfliktov (F165: *»Nikoli nisem gledala vstran, vedno če smo se sprli s prijatelji.«; G114: »Ne pustim, da se pozabi nanj.«).* Slednjemu nasprotuje mnenje enega izmed intervjuvancev, ki poudari, da konflikta ne naslovi, kadar meni, da to ni potrebno (E157: *»Če pa ni nekaj velikega, potem pustim.«).*

Pri naslavljanju konfliktov v prijateljskih odnosih bi želela izpostaviti mnenje enega izmed intervjuvancev, ki je poudaril, da se vedno trudi upoštevati perspektivo sogovornika in njegove želje glede naslavljanja konflikta (D132: *»Je pa od drugih odvisno, če to hočejo ali nočejo. Zdaj, pa če ne bo pripravljen za pogovor, sploh ne bova naslovila konflikta.«).*

Ovire pri izražanju lastnih čustev in spoprijemanju s konflikti v prijateljskih odnosih

Pri navajanju ovir pri obvladovanju konfliktov je svoje mnenje izrazil le eden izmed intervjuvancev, ki je kot oviro izpostavil različne pristope k reševanju konfliktov in nerazumevanje s strani prijateljev (C123: *»Mogoče me nekateri kolegi ne razumejo oziroma tega, kako jaz želim pristopiti k naslavljanju nekega konflikta. Mogoče to, da me ne razumejo, to bi bla ovira.«).*

Pri ovirah izražanja čustev v konfliktih so intervjuvanci izpostavili strah pred ponovitvijo negativnih preteklih izkušenj (D170: *»Če pa se osredotočim na neke pretekle izkušnje, ko sem imela občutek, da bi prijatelj obrnil to, kar povem, proti meni.«).* strah pred tem, da bi v odnosu z določenimi prijatelji izgledal neumno, zaradi česar čustva raje zadrži (H177: *»[...] razen mogoče to, da se včasih zadržim, da ne bi izgledala neumno.«).* željo po umiku, ko se je v preteklih konfliktnih situacijah znašel v vlogi mediatorja, saj ga prijatelji pogosto dojemajo kot mirovni člen (F170: *»Sem mogoče včasih želela pobegniti tem konfliktom, da se hočeš umakniti.«).*

Izražanje lastnih čustev v konfliktnih v prijateljskih odnosih

Šest intervjuvancev je poudarilo, da v prijateljskih odnosih pri izražanju čustev v konfliktnih situacijah ne zaznavajo večjih ovir. Izpostavili so, da se o čustvih pogosto pogovarjajo prav s prijatelji (A119: *»Trenutno se sicer največ o teh čustvih pogovarjam definitivno s prijatelji.«*; D169: *»Mislim, da me v mojih trenutnih odnosih nič ne ovira, da bi izrazila svoja čustva.«*; E158: *»Ne bi rekla, da so tukaj neke večje ovire.«*; F185: *»Prijatelji, s katerimi se družim, smo vsi nekako odprti do tega, naš cilj je, da si povemo naravnost, recimo, da ničesar ne skrivamo.«*; H178: *»Pri drugih nimam nekih zadržkov.«*). Ob tem je eden izmed intervjuvancev poudaril, da odprta komunikacija pozitivno vpliva na prijateljski odnos (C157: *»Bolj, kot se pogovarjaš o čustvih, bolj rešuješ konflikte, boljši je odnos.«*).

4.4.3. Družinski odnosi

Naslavljanje konfliktov v družinskih odnosih

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da v odnosih z družinskimi člani naslavlja konflikte (C107: *»[...] zadnje čase veliko boljše komuniciramo doma glede takšnih stvari.«*; F172: *»V družini se o konfliktih pogovorimo.«*), pri čemer je eden izmed intervjuvancev poudaril, da konflikte najmanj naslavlja v odnosu z očetom (B69: *»Drugače tako doma, z družino, jih naslavljam. Z očetom manj, ampak tudi jih.«*). Dva intervjuvanca sta izpostavila, da konflikte znotraj družine pogosto naslovita šele po določenem času (C111: *»Pri tem je tako, da dva ali tri dni mine in se ne pogovarjamo.«*; (H124: *»Čez nekaj dni, ko pa se določena situacija pomiri, se pogovorimo v normalnem tonu, ko že vsi zbistrimo misli, takrat pride do rešitve.«*).

Dva intervjuvanca sta izpostavila, da konflikte v odnosih z družino pogosto rešujeta na pasiven način. Eden izmed intervjuvancev se je posebej osredotočil na odnos z bratom, pri čemer je poudaril njegovo odtujenost pri razreševanju konfliktov (B60: *»brat je dokaj zaprt vase, sicer ne bi rekla, da se kdaj pogovoriva, ampak po parih urah, sem jaz tista, ki se opravičim. On o tem ne govori veliko.«*). Drugi intervjuvanec je opisal, da se konflikti znotraj družine pogosto razrešijo brez neposrednega pogovora, temveč spontano, čez čas (D119: *»Ker so se ti konflikti razrešili sami. Čez nekaj časa smo si vsi bili ok.«*).

Ignoriranje konfliktov v družinskih odnosih

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da v družinskih odnosih pogosto ignorirajo konflikte. Namesto neposrednega soočanja z nesoglasji se raje umaknejo ali počakajo, da se situacija

umiri (A93: »Vsak gre v svojo smer, v svojo sobo in dokler se ne umirimo.«; B71: »[...] tudi ignoriram konflikte, ampak se kasneje nekako razreši«; D118: »V odnosu do staršev in sorojencev sem se raje umaknila in ignorirala konflikt.«; H128: »[...] velikokrat ignoriramo problem.«).

Ovire pri izražanju lastnih čustev ob konfliktih v družinskih odnosih

Kot ovire pri izražanju čustev v družinskih odnosih so intervjuvanci omenjali neprijeten občutek ob pogovoru o čustvih z družinskimi člani (A115: »[...] se nikoli nismo pogovarjali o čustvih. Verjetno bi se počutila zelo neprijetno.«) in prepričanje, da jih družinski člani ne bi razumeli glede izraženih čustev (C102: »[...] imam občutek, da me ne razumejo, kar jim želim povedati.«; H172: »[...] je vedno ta ovira, da me ne bo razumel.«). Eden izmed intervjuvancev je kot oviro pri izražanju čustev izpostavil strah, da bodo informacije, ki jih zaupa enemu staršu, posredovane drugemu staršu (H173: »Ovira je mogoče tudi v smislu, da me je včasih strah povedati neko moje stališče, ker se je že zgodilo, da je potem oče to poročal mami, čeprav jaz tega nisem želela.«). Prav tako je bila eden izmed ovir, ki jo je izpostavil eden izmed intervjuvancev, spoštovanje do staršev, ki preprečuje, da bi odprto izrazil svoja čustva (E154: »Spoštovanje do staršev, to bi izpostavil kot oviro.«). K temu eden izmed intervjuvancev doda, da je ovira pri izražanju čustev tudi to, da znotraj družine ne naslavlajo konfliktov (D158: »[...] je ovira, da ne naslavljam konfliktov v družinskih odnosih.«).

Polovica intervjuvancev je kot oviro pri izražanju čustev v družinskih odnosih ob konfliktih izpostavila lastno čustveno distanciranje, bodisi v odnosu do vseh družinskih članov (A117: »Imam nekakšno blokado in distanco do vsega.«) bodisi specifično v odnosu do posameznih družinskih članov (C155: »[...] se mi je ustvarila neka distanca.«), zaradi česar jim izražanje čustev pogosto deluje nesmiselno. Dva intervjuvancata sta navedla tudi negativne pretekle izkušnje kot razlog zaradi česar ne izrazita svojih čustev v konfliktih z družinskimi člani (H112: »Tako, da pretekle izkušnje.«; B96: »Torej, neke pretekle izkušnje bi lahko bile ovira.«).

Ovire pri spoprijemanju s konflikti v družinskih odnosih

Kot ovire pri obvladovanju konfliktov v družinskih odnosih so intervjuvanci izpostavili več različnih dejavnikov, kot so želja po umiku in ignoriranju konflikta, s čimer se izognejo naslavljanju konfliktov (A118: »Bi se raje izognila ali ignorirala.«), lastna trma, da bi prvi naslovili konflikt (C112: »[...] ker sem jaz mogoče preveč trmasta.«) ali pa občutek

nesposobnosti naslavljanja konfliktov z družinskimi člani (D120: »V odnosih do družinskih članov nikoli nisem bila sposobna naslavlјati konfliktov.«).

Polovica intervjuvancev je kot oviro navedlo pomanjkanje prevzemanja odgovornosti s strani staršev (B91: »Jaz doživlјam veliko oviro pri starših, ker nikoli ne prevzameta krivde in potem je tako težko priti do soglasja, ne moreš kasneje sploh razrešiti.«; C103: »Nekakšna njihova trma in ne želijo odstopiti od nekih svojih prepričanj.«; H121: »[...]se mi zdi, da se nekako oba nastrojita proti meni in njuno obvelja.«; G119: »Tudi če ne priznajo svoje krivde, bom to naslovila.«). Poleg tega sta dva intervjuvanca izpostavila neskladje med lastno željo po takojšnjem reševanju konflikta in nepripravljenostjo družinskih članov na pogovor ob konfliktu (C119: »Jaz sem taka, da jaz želim takoj rešiti stvari, ampak vidim, da veliko ljudi v moji družbi in v mojem okolju ni takšnih.«; F108: »Mama je tudi taka, da ko je nekaj narobe, bo rabila ene pol ure ali urico, da se bo malo pomirila in potem bo povedala, kaj je narobe, medtem ko sem jaz drugačna, že na licu mesta povem, da nisem dobro.«). Med drugim je eden izmed intervjuvancev izpostavil, da trenutna obremenjujoča družinska situacija predstavlja dodatno oviro za sprotno reševanje konfliktov (H126: »Je tako težka situacija in iz vseh strani čutim pritiske, je zelo težavno, da bi takoj tisti dan rešili konflikt.«)

Izražanje lastnih čustev ob konfliktih v družinskih odnosih

Polovica intervjuvancev je izpostavila, da v konfliktih z družinskimi člani izražajo svoja čustva (C105: »Povem, kaj si jaz o tem mislim.«; G116: »Kljub temu vedno povem, kako se jaz počutim glede določenih stvari.«; H176: »Nismo imeli nekih težav, da bi pač izrazila čustva, ko smo reševali konflikt.«). Pri tem sta dva intervjuvanca izpostavila, da si prizadevata upoštevati perspektivo družinskih članov v konfliktih (C104: »Jaz jim dam čas, ki ga rabijo, da premislijo.«; D161: »Pa bi potem tudi oni povedali, kako se počutijo ali pa kakšni so njihovi vidiki in bi se mogoče lahko hitreje razrešil kakšen konflikt.«).

Razlogi za konflikte v družinskih odnosih

Eden izmed intervjuvancev je kot glavni razlog za konflikte v družinskih odnosih izpostavil pomanjkanje izražanja čustev s strani vseh družinskih članov (D107: »Tudi v družini, da noben ne izrazi to, kar čuti.«). Izpostavil je tudi ignoriranje konfliktov kot pomemben dejavnik, saj s tem situacije ostajajo nerešene in se lahko sčasoma zaostrijo (D124: »Se lahko naberejo stvari za nazaj. Menim, da stvari čez čas lahko postanejo še hujše, ko vse skupaj pride na plan.«). Eden izmed intervjuvancev je pri tem dodal, da se konflikti v družini lahko hitro razvijejo tudi

zaradi neprimerne odziva staršev na izražena čustva (G117: »*Odvisno je potem tudi od mojih staršev, kako bodo odreagirali.*«), medtem ko drugi intervjuvanec kot razlog za pogostejše konflikte navaja razlikovanje v doživljanju konfliktov (F92: »*[...] zelo sva si različni in se z njo lahko tudi zelo hitro spreva.*«).

4.4.4. Partnerski odnosi

Naslavljanje konfliktov v partnerskih odnosih

Vsi intervjuvanci so poudarili, da v partnerskem odnosu konflikte naslavljajo in si prizadevajo, da jih sproti razrešujejo (A101: »*Želim si jih rešiti zdaj, ne želim prelagati tega na jutri. Hočem, da se takoj rešijo kakšne stvari.*«; B58: »*[...] če imava kakšne nesporazume, ki so res manjši, se vse skupaj in vse sproti zmeniva.*«; D129: »*Ja, sem naslavljala konflikte v partnerskem odnosu in jih poskušala rešiti.*«; F194: »*Rečem, da se bova morala pogovoriti, ampak to ni nikoli, recimo v takem smislu, da bi bilo pač to kaj slabega.*«; E151: »*[...] Jaz se nisem nehala pogovarjati o tem, dokler nisva prišla do nekega kompromisa.*«). Pri tem so trije intervjuvanci omenili, da konflikte v odnosu s partnerjem rešijo po nekaj dneh (C125: »*Glede na to, da tudi čez nekaj dni rešiva konflikt, ni ovira.*«; G12: »*Ampak mislim, da je za nekatere konflikte dobro pustiti, da mine nekaj časa, preden jih začnemo razreševati.*«; H145: »*Ugotovila sva, da si morava dati čas, da mineta dve uri, da se potem pogovoriva – takrat pa res vse povem.*«).

Ignoriranje konfliktov v partnerskih odnosih

Eden izmed intervjuvancev je omenil, da se je v preteklem partnerskem odnosu pogosto izogibal konfliktom in njihovem reševanju (A100: »*Prej sem se raje izognila konfliktu in njihovem reševanju.*«). Drugi intervjuvanec je poudaril, da konflikt ignorira le, kadar meni, da naslavljanje konflikta ni pomembno (E153: »*Če jaz ne bi občutila, da je to pomembno, ne bi niti naslavljala te teme ali sploh šla v ta konflikt.*«).

Ovire pri izražanju lastnih čustev in spoprijemanju s konflikti v partnerskih odnosih

Ovire pri obvladovanju konfliktov v partnerskih odnosih je izpostavil le eden izmed intervjuvancev, ki meni, da je naslavljanje konfliktov ob doživljanju intenzivnih čustev brez pomena (C124: »*Ker ko razrešujemo stvari ob nekih močnih čustvih, je to brez veze.*«). Prav tako je izpostavil težavo v razumevanju čustev sogovornika, saj včasih težko razbere neverbalno komunikacijo partnerja (C151: »*Da recimo nekdo nebesedno izraža čustva, je včasih težko tudi to prepoznati.*«), kar prepoznava kot oviro pri obvladovanju konfliktov.

Kot ovire pri izražanju čustev v konfliktnih situacijah v partnerskih odnosih intervjuvanci izpostavljajo več dejavnikov. Eden izmed intervjuvancev je poudaril strah pred ponovitvijo negativnih izkušenj iz prejšnjih odnosov (C160: *»Sem bila v prejšnji zvezi tiho, ko je prišlo do kakšnih konfliktov, in sem zaradi tega samo sebe izgubila.«*). Drugi intervjuvanci izpostavljajo strah, da bodo njihova čustva napačno razumljena (D166: *»[...] strah, da mogoče ne bom dobro razumljena.«*; G121: *»Potem, je ostal neki strah pred tem, da ne bo razumel, kaj sem želela povedati.«*). Prav tako so intervjuvanci navajali strah pred čustveno zavrnitvijo partnerja in občutek, da so partnerji čustveno nedostopni. Eden izmed intervjuvancev je opisal svojo izkušnjo partnerjeve obtožbe prekomerne občutljivosti, kar jo je spomnilo na pretekle izkušnje (H147: *»Mi je partner rekel, da se smilim sama sebi, da ni tako hudo, spet neke pretekle izkušnje.«*), medtem ko je drugi izpostavil, da partner ni bil čustveno dostopen za pogovore o čustvih, zaradi česar je lastna čustva ob konfliktih zadržal, kar je povzročilo občutek, da njegova čustva niso bila dobro sprejeta (A110: *»V prejšnjih zvezah sem hotela spregovoriti o lastnih čustvih, ampak sem videla, da to ne gre. Partner se mi ni zdel dostopen, kar se tiče pogovora o čustvih.«*). Med drugim je eden izmed intervjuvancev kot oviro pri izražanju lastnih čustev v konfliktih izpostavil skrb, da bi izražanje lastnih čustev lahko poslabšalo partnerjevo počutje (A97: *»Nisem si želela biti »kriva« za slabo počutje.«*).

Izražanje lastnih čustev v konfliktih v partnerskih odnosih

Trije intervjuvanci so poudarili, da v konfliktnih situacijah v partnerskem odnosu ne zaznavajo večjih ovir pri izražanju čustev (B90: *»Ni ovir pri izražanju čustev, še posebej ne s partnerjem.«*; F207: *»To pa ne, res me nič ne ovira, da bi partnerju povedala, kako se počutim.«*; E160: *»Nimava teh večjih ovir, da sva res odprta v komunikaciji.«*). Ob tem sta dva intervjuvanca posebej poudarila pomen pogovora o čustvih po konfliktu (A120: *»V trenutnem ljubezenskem odnosu, se mi zdi pomembno, da se pogovoriva o čustvih po konfliktu.«*; G120: *»Jaz povem, kako se jaz počutim.«*).

Nekateri intervjuvanci so izpostavili, da v partnerskem odnosu odkrito izražajo tudi občutke jeze. Eden izmed intervjuvancev je omenil, da je partner pri njem vzbudil občutke krivde, če se je v konfliktu odzval ježno (A71: *»Če sem govorila bolj ostro, se mi zdi, je partner pri meni vzbudil občutke krivde.«*). Po drugi strani je drugi intervjuvanec poudaril, da jezen odziv v partnerskem odnosu ne povzroča težav (E124: *»So že vsi kar navajeni na to, da se jaz zlahka razjezim, ampak prav zaradi tega nimamo nekih težav.«*). Med drugim je bilo izpostavljeno, da se eden izmed intervjuvancev v trenutnem partnerskem odnosu včasih odzove burno, kar

povezuje s preteklimi izkušnjami (C159: »[...] bi se bolj burno odzvala v partnerskem odnosu. Rekla bi, da bi se tako odzvala zato, ker je bila moja prejšnja partnerska zveza precej drugačna, kot je ta.«). Na drugačen način pa je izražanje jeze opisal eden izmed intervjuvancev, ki je v konfliktih v partnerskem odnosu razvil subtilen način izražanja lastnih čustev (H157: »Globoko vdihnem, da se sliši, da sem jezna, ampak je to bolj v partnerskem odnosu.«). Med intervjuvanci je zgolj eden omenil, da se v konfliktu s partnerjem odzove z jokom (F174: »Če vem, da sem kaj narobe naredila ali pa da nisem prav ravnala, da sem prehitro reagirala, začnem jokati.«).

Pri izražanju čustev v konfliktnih situacijah v partnerskih odnosih sta dva intervjuvanca poudarila pomen medsebojnega razumevanja in prizadevanja za ohranjanje odnosa (C152: »In se mi zdi, da je boljše, da se besedno pove [...] da se potem tudi ve v prihodnje.«; E152: »Pomembno se mi je zdelo, da jaz razumem njega in on mene, ker se mi je to zdelo pomembno za prihodnost tega odnosa.«). Pomemben vidik te naravnosti pa je tudi omogočanje prostora partnerju, da izrazi svoj pogled na konflikt, kar izpostavi eden izmed intervjuvancev (F36: »Potem tudi on podeli svoje.«).

Razlogi za konflikte v partnerskih odnosih

Dva intervjuvanca sta izpostavila konkretne razloge za nastanek konfliktov v partnerskem odnosu. Eden izmed njiju je kot razlog navedel partnerjevo nepripravljenost, da bi prevzel delež krivde (G122: »Je bila tudi situacija, ko partner ni videl svoje krivde.«), medtem ko je drugi intervjuvanec poudaril obremenjujočo družinsko situacijo, ki se odraža tudi v dinamiki partnerskega odnosa (H132: »Ogromno vpliva na moj partnerski odnos, ker sem veliko bolj razdražljiva in veliko bolj sem podvržena temu, da začnem konflikt za brez veze.«).

5. RAZPRAVA

Na podlagi pridobljenih rezultatov sem v nadaljevanju odgovorila na zastavljena raziskovalna vprašanja. Odgovore sem povezala s teoretičnimi izhodišči, ki so navedena v teoretičnem uvodu diplomskega dela.

RV1: Kako študentke in študenti doživljajo svoje veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev?

Intervjuvanci, ki so bili zajeti v vzorec raziskave, svoje veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev pogosto doživljajo skozi telesne občutke, kot so občutek napetosti v telesu, pospešeno bitje srca, potenje in občutek vročine v obrazu, kar interpretirajo kot izraz svojega čustvenega stanja. Podobne telesne odzive navajajo Matsumoto, Nezlek in Koopmann (2007, str. 60), kar povezujejo s čustvenimi stanji, medtem ko Macuh (2021, str. 195) telesne občutke in zunanje dogodke povezuje s čuječnostjo, ki vključuje zavestno usmerjanje pozornosti na trenutno čustveno doživljanje brez težnje po izogibanju.

Ugotavljam, da večina intervjuvancev pozitivno ocenjuje svoje veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev, kar pogosto povezujejo z lastno sposobnostjo samorefleksije. Ta jim omogoča poglobljen razmislek o lastnem čustvenem doživljanju in o razlogih, ki sprožajo določena čustva. Izjema je bil en intervjuvanec, ki je izrazil težave pri prepoznavanju in razumevanju svojih čustev. Med dobro prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev spada tudi sposobnost zaznavanja kompleksnejših čustvenih stanj, kot je čustvena preplavljenost, ki se kaže v hkratnem doživljanju različnih občutkov. To zavedanje s hkratno samorefleksijo potrjuje pozitivno samooceno veščin prepoznavanja in razumevanja čustev intervjuvancev, ki so bili zajeti v vzorec raziskave.

Čustva se neopazno prenašajo med posamezniki, pri čemer izmenjava razpoloženj vpliva na nas pozitivno in negativno. Na prikriti ravni oddajamo čustvene dražljaje, ki vplivajo na čustveno razpoloženje (Goleman, 1997, str. 141). To sem prepoznala tudi v odgovorih sogovornikov, ki so izpostavili svojo čustveno občutljivost, kar kaže na njihov kritičen vpogled v lastna čustva. Hitro jih preplavijo čustva, obenem pa menijo, da so bolj dovzetni za prenašanje čustev drugih. Med drugim je bilo izpostavljeno, da študentke in študenti o svojih čustvih najpogosteje razmišljajo v času doživljanja negativnih čustev ali v negativnih okoliščinah, pri čemer jih raje predelujejo sami, kot da bi jih izražali v tesnih medosebnih odnosih. Samozavedanje lastnih čustev, kot ga opredeli Goleman (1997, str. 64), vključuje namerno

usmerjanje pozornosti na lastno čustveno doživljanje in čustvene odzive ob interakciji z drugimi. Gre za nenehno spremljanje in analiziranje lastnih čustev, ki jih posameznik doživlja. Vse to se povezuje z metačustvovanjem, ki ga opredeljujemo kot proces razumevanja in prepoznavanja lastnih čustev, kar je bilo mogoče zaznati tudi pri intervjuvancih, ki so bili zajeti v vzorec raziskave. Ti so pogosto izražali sposobnost refleksije svojih čustvenih stanj in povečano zanimanje za razumevanje lastne osebnosti, kar prispeva k razvoju veščin ustreznega izražanja in sprejemanja lastnih čustev v obdobju postadolescence (Tyron, Dotsenko in Kariaka, 2024, str. 1362). Hkrati so intervjuvanci poudarili pomen samorefleksije kot ključnega dejavnika pri razumevanju lastnih čustev. Pri tem se izkaže kot pomembno znanje, pridobljeno med izobraževanjem na Fakulteti za socialno delo, ki jim je pri tem pomagalo. Med primeri se pojavlja zapisovanje refleksij, ki jim je omogočilo boljše spoznavanje samega sebe in tudi večjo pozornost na razloge in okoliščine, ki pri njih vzbudijo določena čustva. Ta proces samorefleksije je povezan s čustveno inteligenco ki deluje kot zaščitni dejavnik socialnega delavca v stresnih situacijah. Ključno je, da se socialni delavec zaveda svojih čustev in obrambnih odzivov (Howe, 2008, str. 22-23), saj mu to omogoča zmanjšanje tveganja za izgorelost, kar pa zahteva dobro poznavanje lastnih meja in sposobnosti (Macuh, 2021, str. 153).

Pri doživljanju svojih zmožnosti prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev so intervjuvanci poleg čustvene občutljivosti izpostavili tudi čustveno izogibanje. To se kaže kot želja po zatiranju lastnega čustvenega doživljanja, pri čemer intervjuvanci pogosto potisnejo svoja čustva v ozadje in se raje osredotočijo na čustvena doživljanja sogovornikov. Te zaznave se povezujejo z življenjem študentov socialnega dela, ki so v svoji vlogi pogosto izpostavljeni izkušnjam drugih. Med drugim so med intervjuji izpostavili velik pomen znanja, pridobljenega na Fakulteti za socialno delo, kot pomembnega dejavnika pri oblikovanju svojih veščin prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev. Socialni delavci se namreč bolj pogosto kot v drugih poklicih pomoči poistovetijo z izkušnjami svojih uporabnikov, saj temelji na neposrednem vživljanju v čustvena stanja drugih, kar lahko ob sicer pozitivnem vidiku empatičnosti privede tudi do sočutne izčrpanosti (Videmšek in Rakovec, 2023, str. 157). Pri tem lahko izjave sogovornikov dodatno podkrepimo z dejstvom, da so posamezniki, ki so posebej občutljivi na trpljenje drugih, pogosto bolj dovzetni za empatično stisko, medtem ko se drugi z obremenjujočimi čustvi soočajo tako, da jih potlačijo in se čustveno zaprejo (Goleman, 2006, str. 204–205), kar je bilo mogoče zaznati tudi v vzorcu raziskave.

Intervjuvanci so v raziskavi poudarili, da imajo njihove pretekle življenjske izkušnje in različne interakcije v tesnih medosebnih odnosih pomembno vlogo pri oblikovanju veščin prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev. Pri tem so izpostavili predvsem družinske odnose, ki so imeli ključno vlogo pri oblikovanju teh veščin. Domače okolje je namreč temelj čustvenega razvoja (Kaur, 2019, str. 50), saj družina zagotavlja pomembne socialne usmeritve, ki vplivajo na oblikovanje osebnosti in vedenjskih vzorcev mladih (James Robert in Kadiravan, 2019, str. 3664–3665). V družinskih odnosih se posameznik pogosto začne zavedati, da njegovo lastno čustveno vedenje vpliva na druge in da čustva drugih ljudi vplivajo nanj (Howe, 2008, str. 51), kar je ključnega pomena pri razvoju čustvene inteligentnosti. Kljub temu mladostniki vse bolj poudarjajo vlogo partnerjev in prijateljev, ki jim nudijo podporo pri iskanju lastne identitete (Neyrand, 2003, str. 7–8). Takšne medsebojne interakcije vodijo do skupnih izkušenj, ki vključujejo razprave o mislih in čustvih (Flury in Ickes, 2013, str. 144), kar omogoča poglobljeno razumevanje lastnih čustvenih doživljanj. Tudi intervjuvanci, ki so sodelovali v raziskavi, so izrazili prepričanje, da so prijateljski in partnerski odnosi pomembno prispevali k razvoju njihovih veščin prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev.

RV2: Kako študentke in študenti doživljajo svoje veščine nadzorovanja lastnih čustev v medosebnih odnosih?

V raziskavi so intervjuvanci svoje veščine nadzorovanja čustev ocenili različno. Nekateri so jih opisali kot dobre, medtem ko so drugi izrazili dvom v lastno zmožnost obvladovanja čustev, zato so jih ocenili kot slabe. Veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev so nekaterim študentkam in študentom olajšale njihovo nadzorovanje, medtem ko so drugi kljub zavedanju svojih čustev težje ohranjali nadzor nad svojim čustvenim doživljanjem. Pri tem je izstopalo dejstvo, da je nadzorovanje čustev pogosto odvisno od situacije, v kateri se posameznik nahaja, saj različne situacije sprožijo različne čustvene odzive, ki zahtevajo namerno usmerjanje pozornosti na obvladovanje negativnih čustev. To se povezuje s teorijo, ki pravi, da čustva usmerjamo s pravili čutenja, ki določajo, katera čustva so v določenih okoliščinah primerna. Ti sistemi pravil so pogosto neopazni, a jih prepoznamo skozi presojo lastnih čustev in odzivov drugih ljudi (Hochschild, 1983, str. 56–57).

Intervjuvanci so prav tako poudarili, da je nadzor nad čustvi, predvsem nad jezo in žalostjo, ključen za uspešne medosebne odnose. To vključuje sposobnost prilagajanja lastnega čustvenega doživljanja situacijam, v katerih se študentke in študenti znajdejo. Te ugotovitve se povezujejo s teorijo, ki pravi, da kakovost odnosov oblikujeta predvsem motivacija in

sposobnost prilagajanja okolju, saj ta dva dejavnika vplivata na potek medosebnih interakcij, četudi so njihovi učinki manj opazni (Lopes, Salovey, Côté, Beers in Petty, 2005, str. 116). Izpostavljeno je bilo tudi, da je večšina nadzorovanja lastnih čustev odvisna od vrste medosebnega odnosa. Izkazalo se je, da intervjuvanci, zajeti v vzorec raziskave, lažje obvladujejo svoja čustva v prijateljskih odnosih kot v partnerskih ali družinskih odnosih, kjer je čustveno doživljanje pogosto bolj intenzivno.

Po Golemanu (1997, str. 100) proces čustvenega samonadzorovanja vključuje obvladovanje čustvenih vzgibov in preložitev zadovoljitve, kar predstavlja temeljno pravilo za doseg zastavljenih ciljev. Avtor poudarja, da bolj, kot smo družbeno vešči, bolj uspešno nadzorujemo svoje čustvene signale (Goleman, 1997, str. 141). V raziskavi so intervjuvanci izpostavili, da zaznavanje negativne neverbalne komunikacije, kot so mimika ali ton glasu sogovornika, vpliva na prilagajanje lastnih čustvenih odzivov in zadrževanje čustev, kar kaže na sposobnost ohranjanja nadzora nad čustvi.

V zvezi z obvladovanjem čustev so intervjuvanci izpostavili različne strategije za spoprijemanje z negativnimi čustvi, pri čemer so prevladovali pozitivni načini. Med temi so obiskovanje terapij in skupin za samopomoč, pomirjanje s pomočjo notranjega monologa, zapisovanje v dnevnik in sproščanje skozi prostočasne dejavnosti. Pri konfliktnih situacijah je bil izpostavljen umik ter čas za razmislek in pomiritev, kar se je izkazalo kot pozitiven način spoprijemanja z negativnimi čustvi. Pogosto so izpostavljeni tudi pogovori z bližnjimi osebami, ki nudijo čustveno podporo, pri čemer v ospredje stopajo družinski člani in partnerji. Killgore in Yurgelun-Todd (2007, str. 140) poudarjata, da uspešno soočanje s težavami vključuje pozitiven pristop, ki temelji na samorefleksiji in veščini izražanja lastnih čustev. Preplet teh strategij po mnenju avtorjev prispeva k uspešnemu upravljanju medosebnih odnosov, saj omogoča razvoj čustvenih in socialnih kompetenc.

Kljub prevladi pozitivnih načinov spoprijemanja so se v raziskavi pojavili tudi negativni odzivi, kot je predelovanje občutkov žalosti skozi jok v samoti. Pogosto so se pojavili neustrezni odzivi v družinskih in partnerskih odnosih, kot so povzdigovanje tona glasu, kričanje in izrekanje besed, ki jih študentke in študenti v resnici ne mislijo. Ti odzivi so povezani z doživljanjem intenzivnih čustev, ki jih posamezniki v dani situaciji ne zmorejo ustrezno obvladati. Goleman (1997, str. 139) navaja, da čustvena inteligentnost temelji na sposobnosti obvladovanja lastnih čustev ter prepoznavanja in razumevanja čustev drugih, pri čemer sta za uspešno delovanje ključnega pomena empatija in samonadzor. Howe (2008, str. 37–38) dodaja, da trud, ki ga

posameznik vloži v ravnotežje med avtonomijo in intimnostjo, krepi občutek samonadzora. V primeru, ko bi ena izmed omenjenih lastnosti prevladovala, bi lahko to vodilo v težave v medosebnih odnosih, kar so intervjuvanci opisali skozi zaznane neustrezne čustvene odzive svojih bližnjih.

RV3: Kako študentke in študenti doživljajo svoje veščine izražanja čustev v medosebnih odnosih?

Študentke in študenti v medosebnih odnosih izražajo svoja čustva, ki so sestavni del vsakega odnosa. Z izražanjem postavljajo svoje meje, sogovornikom omogočajo razumevanje svojega notranjega doživljanja in s tem preprečujejo stisko, ki bi lahko nastala zaradi nevednosti ali nerazumevanja čustev. Pri tem so prevladovali pozitivni razlogi, saj izražanje čustev prispeva k boljšemu počutju, boljši samopodobi, osebnostni rasti in večji sproščenosti, zaupanju in iskrenosti v medosebnih odnosih. Izražanje čustev hkrati izboljšuje kakovost odnosov, krepi medosebno komunikacijo, zmanjšuje napetosti in prispeva k preprečevanju nastanka konfliktov. Odgovore študentk in študentov lahko povežemo s teorijo, ki pravi, da veščine čustvene inteligence prispevajo k učinkovitejšemu obvladovanju nesoglasij, kar posledično vodi v manj konfliktov in večje zadovoljstvo v medosebnih odnosih (Brackett idr., 2005, str. 198). K temu pomembno prispeva znanje, pridobljeno na fakulteti, saj študentkam in študentom omogoča lažje upoštevanje perspektive sogovornika in zaradi boljšega razumevanja čustev tudi lažje izražanje čustev v medosebnih odnosih.

K izražanju čustev v medosebnih odnosih pomembno prispeva zaznavanje neverbalne komunikacije sogovornika. Študentke in študenti posebno pozornost namenjajo zaznavanju pozitivnih in negativnih odzivov. Pozitivni odzivi, ki so bili posebej izpostavljeni v prijateljskih odnosih, jih dodatno motivirajo k izražanju lastnih čustev. Nasprotno pa negativna neverbalna komunikacija sogovornika oblikuje njihovo nadaljnje izražanje čustev. V medosebnih odnosih so študentke in študenti poudarili, da prilagajajo izražanje svojih čustev glede na zaznano negativno neverbalno komunikacijo, bodisi v odnosih s prijatelji, starši ali partnerji. Te ugotovitve so v skladu s teorijo čustvene inteligence, ki poudarja, da je temelj za razumevanje čustev pri drugih sposobnost zaznavanja njihove neverbalne komunikacije. Neverbalni znaki so način izražanja naših čustev, medtem ko besede uporabljamo za izražanje razumskih procesov. Pomembno je, da je verbalna komunikacija usklajena z neverbalnimi izrazi (Goleman, 1997, str. 122–123). To ponazori tudi izjava enega izmed intervjuvancev: *»Jaz zelo opazim neverbalno komunikacijo pri drugih in tudi zelo vpliva name, ker lahko enak stavek*

poveš na 100 različnih načinov«. Med drugim se je pogosto izkazalo, da perspektiva sogovornika vpliva na izražanje čustev v medosebnih odnosih, saj se študentke in študenti pri nadaljnjem izražanju svojih čustev in čustvenih odzivih ravnaajo glede na počutje sogovornika in upoštevajo njegove opazke ali mnenja, kar se je izkazalo tudi v vzorcu raziskave. Howe (2008, str. 55–56) namreč poudarja, da posameznikova sposobnost interpretiranja vedenja drugih v kontekstu njihovih duševnih stanj, kot so misli in počutje, kar je podlaga uspešni interakciji v tesnih medosebnih odnosih.

Kljub temu da izražajo čustva v vseh odnosih, so v raziskavi posebej izpostavili prijateljske in partnerske odnose, kjer pogosteje izražajo negativna čustva. Siegel (2014, str. 113) poudarja, da si ljudje želijo, biti opaženi, zaščiteni in potolaženi, saj jim to zagotavlja občutek varnosti. Ta občutek varnosti in pripadnosti v medosebnih odnosih je tesno povezan z načinom, kako doživljamo te odnose, ki so ključni za zadovoljevanje omenjenih psihosocialnih potreb (Macuh, 2021, str. 161). Kar prepoznavam tudi v vzorcu raziskave, saj so se ravno partnerji in prijatelji izkazali kot vir opore in tolažbe. Glavni razlogi, ki spodbujajo študentke in študente k izražanju čustev v prijateljskih in partnerskih odnosih, so občutek čustvene svobode, saj lahko v teh odnosih odkrito izrazijo nestrinjanje in lastne stiske. Pogosteje so izpostavljali občutke slišanosti, sprejetosti in medsebojnega zaupanja kot ključne dejavnike, ki spodbujajo izražanje čustev v teh odnosih. To se povezuje s pomenom ustvarjanja varnega okolja v medosebnih odnosih, kjer lahko s sogovorniki svobodno raziskujemo in izražamo svoja čustva (Howe, 2008, str. 147).

Rezultati raziskave so pokazali, da študentke in študenti nekoliko težje izražajo negativna čustva v odnosih s posameznimi družinskimi člani. Hkrati so pogosto izpostavili, da dobro poznavanje družinskih članov spodbuja izražanje čustev. Po Poljšak Škraban (2004, str. 9–10) so ključni vidiki družinskega okolja, kot so spodbujanje samostojnosti in avtonomije, obvladovanje konfliktov, povezanost med družinskimi člani, izražanje ljubezni in nudenje podpore, kar ustvarja temelje za razvoj varnega okolja, v katerem mladostniki lažje izražajo svoja čustva. V povezavi s tem je bilo mogoče zaslediti, da nekateri posamezniki v družinskih odnosih večinoma izražajo pozitivna čustva, medtem ko negativna čustva zadržujejo zase. Svoje izražanje čustev pogosto prilagajajo zaznanemu vedenju družinskih članov in njihovim pričakovanjem, pri čemer kot glavni razlog navajajo skrb, da ne bi vznemirili staršev ali poslabšali njihovega počutja. Gre torej za zavestno odločitev posameznikov, ki ne temelji na pomanjkanju možnosti za izražanje negativnih čustev, temveč na želji, da družinskih članov ne bi obremenjevali s svojimi čustvi. Takšno usklajevanje in medsebojno prilagajanje ima

pomembno vlogo pri razvoju čustvene regulacije, saj se spretnosti uravnavanja čustev oblikujejo prav v varnih in odzivnih medosebnih odnosih (Howe, 2008, str. 48).

Med drugim smo se osredotočili na izražanje čustev v tesnih medosebnih odnosih v konfliktnih situacijah. Čustvena komunikacija, ki se pojavi v teh interakcijah, je temeljna značilnost medosebnih odnosov (Sheiner, 1990, str. 196), saj omogoča razumevanje čustvenih stanj in prispeva k reševanju napetosti in konfliktov. Intervjuvanci v teh situacijah izražajo svoja čustva na različne načine. Nekateri se trudijo, da bi jih izrazili spoštljivo, ne glede na lastno počutje in s pomočjo mediacije, medtem ko drugi čustva izražajo skozi jok.

V vzorcu raziskave se je pokazalo, da so v partnerskih odnosih občutki jeze najpogosteje izraženi z burnimi odzivi, kar potrjuje tudi Siegel (2014, str. 81), ki poudarja, da lahko čustveno naporne situacije vodijo v močno razdražljivost in posledične izbruhe jeze. Intenzivni občutki jeze se namreč pogosto pojavijo takrat, ko je telo že v napetem stanju, kar lahko privede do nenadne »čustvene ugrabitve« (Goleman, 1997, str. 80), zaradi katere posameznik v konfliktnih situacijah ne zmore več obvladovati svojih čustev.

Hkrati so v partnerskih odnosih poudarili pomen pogovora o čustvih po konfliktih, saj to prispeva k ohranjanju odnosa in izboljšanju medsebojnega razumevanja, kar kaže na večšine čustvene inteligence. Ta ne vključuje zgolj zavedanja lastnih dejanj, občutkov in misli, saj vključuje tudi skrb, da z njimi ne prizadenemo drugih. To posamezniku omogoča, da uspešno deluje v zapletenih družbenih situacijah, vključno s konflikti ali stresom, in si hitro opomore ter se povrne v ravnovesje (Macuh, 2021, str. 152). To večšino prepoznavam tudi v odgovorih intervjuvancev, kjer kljub burnim odzivom v konfliktih udeleženci čas namenijo pogovoru o čustvih s partnerji.

RV4: Katere ovire študentke in študenti zaznavajo pri izražanju svojih čustev v medosebnih odnosih?

Med pogovorom so intervjuvanci izpostavili različne ovire, ki jim preprečujejo izražanje čustev v tesnih medosebnih odnosih. Glavne ovire so bile pretekle izkušnje, ki so zaznamovale njihovo izražanje čustev in skrbi, da s svojimi negativnimi čustvi ne bi obremenili drugih. Nekateri so prav tako omenili strah pred negativnim odzivom sogovornika in občutek varnosti, ki ga prinaša zadrževanje čustev zase. Ravno zato so ključne veščine čustvene inteligence, saj posamezniku omogočajo, da se vživi v duševna stanja sogovornikov in tako predvidi njihovo počutje, misli in ravnanje (Howe, 2008, str. 55–56). Opisana teorija se povezuje z izkušnjo enega izmed

intervjuvancev, ki je kot oviro pri izražanju čustev izpostavil dobro poznavanje sogovornika, saj to omogoča natančnejše predvidevanje njegovih čustvenih odzivov.

Največ ovir pri izražanju čustev so sogovorniki izpostavili v družinskih odnosih, in sicer v vsakdanjih in tudi v konfliktnih situacijah. Kot najpogostejša ovira so bile navedene negativne izkušnje iz preteklosti, ki so pomembno zaznamovale izražanje čustev znotraj družine. Ob tem so izpostavili pomanjkanje tesnega stika in sproščenosti v odnosih z določenimi družinskimi člani, kar dodatno otežuje izražanje čustev. Sogovorniki pogosto niso občutili podpore in varnosti, ki bi jim omogočila iskreno izražanje svojih čustev. Čeprav so svoja čustva prepoznavali, so jih v družinskem okolju težje izrazili, saj so pričakovali nerazumevanje ali zavrnitev. O tem pišeta tudi Fischer in Manstead (2016, str. 6), ki poudarjata, da zatiranje čustev pogosto izhaja iz pomanjkanja zaupanja ali občutka medsebojne podpore. To lahko dolgoročno negativno vpliva na medosebni odnos, kar se je izkazalo tudi v vzorcu raziskave.

Študentke in študenti zaznavajo ovire pri izražanju čustev tudi v konfliktnih situacijah. V prijateljskih odnosih so poleg že omenjenih ovir kot posebej obremenjujoče izpostavili razkrivanje svoje ranljive plati in strah, da bi v odnosu z določenimi prijatelji izpadli neumno. Čustva zato raje zadržijo, saj želijo preprečiti nadaljnji konflikt in hkrati ohraniti dober prijateljski odnos. Tudi Butler in drugi strokovnjaki (2003, str. 48) navajajo, da posamezniki zaradi želje po preprečitvi nadaljnega konflikta pogosto potlačijo občutke jeze in skrijejo svojo stisko, saj pričakujejo, da bi izražanje čustev okrepilo občutke razburjenosti in poslabšalo medosebni odnos.

V partnerskih odnosih so študentke in študenti kot oviro pri izražanju čustev izpostavili predvsem pomanjkanje validacije s strani partnerja. Zaradi strahu, da ob izražanju čustev ne bodo prejeli zelenega odziva ali da bodo napačno razumljeni, raje zadržijo svoja čustva. Odgovore svojih sogovornikov povezujem tudi s teorijo. Namreč romantični partnerji, ki so bolj potrjujoči in čustveno odzivni, spodbujajo večjo čustveno izražanje (Fardis, 2007, str. 75), medtem ko njihova čustvena odsotnost lahko vodi v zapiranje vase in čustveno distanco, kar je možno prepoznati tudi v vzorcu raziskave.

Rochat (2023, str. 723) izpostavi razlike med spoloma pri izražanju empatije, ki po njegovem mnenju izhajajo iz prepleta bioloških in kognitivnih procesov. To sem prepoznala tudi v odgovorih sogovornikov. Nekateri so namreč izpostavili, da težje izražajo svoja čustva v odnosih z moškimi, bodisi v družinskih, prijateljskih ali partnerskih odnosih. Poudarili so prepričanje, da so ženske biološko bolj nagnjene k izražanju lastnih čustev, medtem ko so moški

manj nagnjeni k temu, kar včasih doživljajo kot oviro pri izražanju lastnih čustev. To je še posebej očitno v odnosih z moškimi člani družine, kot so očetje ali bratje, pa tudi v partnerskih in prijateljskih odnosih, kjer se pogosto srečujejo z občutkom čustvene nedostopnosti in nerazumevanja. V odnosih je bil pogosteje izpostavljen strah pred zavrnitvijo izraženih čustev in obtožbami o prekomerni občutljivosti ali lažnih občutkih, kar so mnogi prepoznali kot oviro pri izražanju lastnih čustev. Te ugotovitve so skladne s teoretskimi spoznanji, ki poudarjajo, da mladostniki pogosto doživljajo različne skrbi, povezane z medosebnimi odnosi. Kloep (1999, str. 49) ugotavlja, da se ti strahovi pogosto prepletajo. Med njimi izstopa predvsem strah pred zavrnitvijo in čustvene napetosti v odnosih s starši.

RV5: Kako študentke in študenti doživljajo svojo sposobnost reševanja konfliktov v medosebnih odnosih?

Študentke in študenti, vključeni v vzorec raziskave, so svoje sposobnosti reševanja konfliktov v medosebnih odnosih doživljali različno. Pri tem so nekateri poudarili, da se trudijo konflikte aktivno naslavljanje in sproti reševati, s čimer ugotavljam, da svoje sposobnosti reševanja konfliktov doživljajo kot zadovoljive in učinkovite. Ob tem so izpostavili, da znajo jasno izraziti svoja čustva in pogled na situacijo, pri čemer tudi ob doživljanju frustracije namenijo posebno pozornost spoštljivi in odprti medosebni komunikaciji. O tem pišejo tudi Zeidner, Matthews in Roberts (2006, str. 116), ki poudarjajo, da so posamezniki, ki učinkovito uravnavajo svoje razpoloženje, praviloma bolje opremljeni za naslavljanje konfliktov. Vse to kaže na veščine čustvene inteligence, ki po Brackettu in drugih strokovnjakih (2005, str. 198) prispevajo k učinkovitemu obvladovanju nesoglasij, kar posledično vodi v manj konfliktov in večje zadovoljstvo v medosebnih odnosih.

Med drugim so bile pogosto izpostavljene osebne lastnosti, kot so sposobnost naslavljanja konfliktov, namerno usmerjanje pozornosti na razumevanje zgodb drugih vpletenih, pripravljenost priznati lastno krivdo in empatijo, kar jim je v največji meri v pomoč pri obvladovanju konfliktnih situacij. Odgovore sogovornikov je mogoče povezati tudi s teorijo, saj samonadzor čustev povezujemo z empatičnimi odzivi in sposobnostjo razumevanja družbenega delovanja (Goleman, 2006, str. 94), kar omogoča učinkovito spoprijemanje s konflikti, in sicer s premišljeno uporabo omenjenih veščin. Prav tako je pri naslavljanju konfliktov izredno pomembno izbrati pravi trenutek, ko so vsi vpleteni pripravljeni na reševanje konflikta in niso čustveno preobremenjeni (Erčulj in Vodopivec, 1999, str. 70–72). To se povezuje tudi z odgovori sogovornikov, saj se je pogosto izkazalo, da konflikte v tesnih medosebnih odnosih

raje naslovijo šele po določenem času. S tem želijo sebi in sogovorniku omogočiti prostor za umik in premislek o dogajanju, saj menijo, da bi takojšnje naslavljanje konflikta, ob še prisotnih zamerah, otežilo pogovor.

Pri opisu izkušenj z naslavljanjem konfliktov so sogovorniki najpogosteje izpostavljali partnerske in prijateljske odnose, kjer pogosteje naslavlajo konflikte, vendar so podobna prizadevanja prisotna tudi v družinskih odnosih. Poudarili so, da se trudijo upoštevati perspektivo svojega sogovornika in da si prizadevajo za dosego obojestransko sprejemljivega dogovora. Ravno to je izrednega pomena za vzpostavljanje kakovostnih medosebnih odnosov, saj učinkovito naslavljanje konfliktov temelji na nenehnem spremljanju lastnega in sogovornikovega vedenja, kar nam omogoča lažje uravnavanje nadaljnjega ravnanja. Pomembno je, da si prizadevamo za vzpostavljanje in vzdrževanje poglobljenih socialnih interakcij in hkrati skrbimo za zadovoljitev osebnih potreb in želja, s čimer ohranjamo svoj položaj v odnosu (Howe, 2008, str. 37–38).

Kljub prevladujočemu pozitivnemu doživljanju lastne sposobnosti naslavljanja konfliktov so nekateri sogovorniki izpostavili tudi nasprotna doživljanja. Poudarili so, da konflikte v določenih medosebnih odnosih, zlasti v družinskih, pogosto ignorirajo, kar kaže na nekoliko slabšo oceno svojih sposobnosti reševanja konfliktov. V vzorcu raziskave je bil izpostavljen pasiven pristop k razreševanju, pri katerem študentke in študenti konfliktov ne naslovijo, bodisi zaradi prepričanja, da okoliščine niso primerne za pogovor bodisi ker menijo, da naslavljanje konflikta ne bi pozitivno vplivalo na odnos, zato raje zadržijo svoje misli in čustva, kar potrjujejo tudi avtorji. Vedenja spoprijemanja s čustvi, kot so zavestno nadzorovanje, uravnavanje in obvladovanje lastnih čustvenih odzivov, lahko zmanjšajo vpliv stresa, doživetega v konfliktnih situacijah, in hkrati omilijo njegove negativne posledice na medosebne odnose (Zeidner, Matthews in Roberts, 2006, str. 103). Sogovorniki so ignoriranje in pasivno reševanje konfliktov utemeljili z ovirami, ki jih zaznavajo pri obvladovanju konfliktov in izražanju čustev v družinskih odnosih. V vzorcu raziskave so intervjuvanci poudarili, da zaznavajo, da starši nočejo nasloviti konfliktov, čeprav bi si to sami želeli. To povzroča frustracije, saj starši pogosto niso pripravljeni prevzeti odgovornosti ali se odprto pogovoriti o konfliktu. Kljub možnosti pogajanja in odprte komunikacije se mnogim zdi lažje, da konflikt preprosto ignorirajo, kar pa lahko vodi v še večja nesoglasja v prihodnosti. Kljub odprti komunikaciji in pogajanjih se razni spori še vedno pojavljajo, čeprav se jim v največji meri poskušajo izogniti (Neyrand, 2003, str. 131). Vse to kaže na obrambno vedenje, ki se odraža v zanikanju konflikta, kadar posamezniki niso pripravljeni razrešiti nesoglasij. Neprimerno

komuniciranje, pri katerem pogosto ne znamo prisluhniti sogovorniku ali razumeti njihovih stališč, le še oteži naslavljanje konfliktov (Erčulj in Vodopivec, 1999, str. 70–72).

Na tem mestu bi želela kritično ovrednotiti metodologijo raziskave. Glede na to, da je bil med osmimi intervjuvanci v vzorec zajet le en moški, ugotavljam, da bi bilo smiselno vključiti več moških udeležencev. To bi omogočilo analizo pridobljenih rezultatov glede na spol in morebitno prepoznavanje razlik med spoloma v izražanju in doživljanju čustev. Glede na izbiro neslučajnostnega priročnega vzorca pridobljenih podatkov ne morem posploševati na celotno populacijo študentk in študentov 4. letnika dodiplomskega študija Fakultete za socialno delo, saj se tema raziskovanja navezuje na analizo izkušenj in osebnega doživljanja študentk in študentov. Hkrati niso imele vse enote populacije enakih možnosti, da bi bile izbrane v vzorec, kar dodatno kaže na omejitve izbranega vzorca. Kljub temu mi je uporaba omenjenega vzorca omogočila globlji vpogled v problematiko raziskave in razumevanje pomenov, ki jih študentke in študenti pripisujejo svojim izkušnjam. Med drugim se mi je zdela smiselna izbira polstrukturiranega intervjuja, saj sem se zavedala da bom intervjuje opravljala s posamezniki, ki imajo za sabo raznolike življenjske izkušnje. Ta metoda mi je omogočila prilagajanje vnaprej pripravljenih vprašanj glede na specifične okoliščine posameznika in hkrati mi je predstavljala oporo pri usmerjanju pogovora. Intervjuji so mi omogočili poglobljen vpogled v izkušnje, doživljanja in osebne pomene, ki jih posamezniki pripisujejo obravnavani temi, ki sem jih lahko dodatno raziskala glede na potek pogovora. Kljub prednostim pa se zavedam tudi omejitev, kot je subjektivna interpretacija odgovorov in zaznane neverbalne komunikacije ter vpliv moje vloge kot raziskovalke na potek intervjujev. Prav tako bi rada izpostavila, da je bila izbrana tema raziskave dokaj čustveno obremenjujoča zame kot raziskovalko kot tudi za nekatere intervjuvance, ki so se med pogovorom na določene teme pogovora čustveno odzvali (npr. jok med intervjujem). Z ozirom na to sem v procesu zbiranja podatkov zaznala izziv, saj nisem bila prepričana, kako v takšnih situacijah ustrezno ravnati, da bi udeležencu zagotovila podporo in ustvarila prijetno okolje za potek intervjuja. Obstajajo pa tudi omejitve, kot je subjektivna interpretacija odgovorov in zaznane neverbalne komunikacije ter vpliv moje vloge kot raziskovalke na potek intervjujev. Hkrati bi rada poudarila, da bi bilo smiselno izvesti več intervjujev, saj bi tako pridobila širši vpogled in morebitne drugačne perspektive intervjuvancev na obravnavano tematiko.

6. SKLEPI

V nadaljevanju predstavljam sklepe, ki temeljijo na rezultatih raziskave.

- Študentke in študenti najpogosteje prepoznavajo lastna čustva preko telesnih občutkov, ki jih interpretirajo kot izraz svojega čustvenega stanja.
- Študentke in študenti pri sebi zaznavajo čustveno občutljivost, kar kaže na njihov kritičen vpogled v lastna čustva. Čustva jih hitro preplavijo, obenem pa menijo, da so bolj dovzetni za zaznavanje in prenašanje čustev drugih nase.
- Študentke in študenti najpogosteje razmišljajo o svojih čustvih v času doživljanja negativnih čustev ali ob negativnih življenjskih okoliščinah.
- Pri prepoznavanju in razumevanju lastnih čustev študentke in študenti zaznavajo čustveno izogibanje v tesnih medosebnih odnosih, saj negativna čustva raje predelujejo sami, kot da bi jih izražali drugim.
- Samorefleksija je ključna za prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev, saj omogoča poglobljen razmislek o čustvenem doživljanju in o razlogih, ki sprožijo določena čustva.
- K razvoju sposobnosti samorefleksije je pomembno prispevalo znanje, pridobljeno med izobraževanjem na Fakulteti za socialno delo, pri čemer so največji doprinos predstavljale vaje, ki so vključevale zapisovanje refleksij.
- Pretekle življenjske izkušnje in interakcije v tesnih medosebnih odnosih pomembno oblikujejo veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev.
- Družinski odnosi imajo ključno vlogo pri razvoju veščin prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev.
- Veščine prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev prispevajo k boljšemu obvladovanju čustev.
- Nadzorovanje čustev je odvisno od situacije posameznika, saj različne situacije sprožijo različne čustvene odzive, ki zahtevajo namerno usmerjanje pozornosti na obvladovanje negativnih čustev.
- Sposobnost prilagajanja lastnega čustvenega doživljanja različnim situacijam je ključna za kakovostne medosebne odnose.
- Študentke in študenti najlažje obvladujejo svoja čustva v prijateljskih odnosih, medtem ko jim je obvladovanje čustev najzahtevnejše v partnerskih odnosih, kjer je čustveno doživljanje pogosto intenzivnejše.

- Med študentkami in študenti prevladujejo pozitivni načini spoprijemanja z negativnimi čustvi, kot so obiskovanje terapij in skupin za samopomoč, pomirjanje s pomočjo notranjega monologa, zapisovanje v dnevnik in sproščanje skozi prostočasne dejavnosti.
- Študentke in študenti najtežje nadzorujejo lastna čustva v družinskih in partnerskih odnosih, kar se kaže v povzdigovanju tona glasu, kričanju in izrekanju besed, ki jih v resnici ne mislijo.
- Znanje, pridobljeno na Fakulteti za socialno delo, študentkam in študentom omogoča boljše razumevanje perspektive sogovornika in lažje izražanje čustev v medosebnih odnosih.
- Študentke in študenti v tesnih medosebnih odnosih izražanje svojih čustev prilagajajo glede na neverbalno komunikacijo sogovornika. Ob negativnih neverbalnih odzivih, svoja čustva pogosteje zadržijo.
- Perspektiva sogovornika vpliva na izražanje čustev v medosebnih odnosih, saj študentke in študenti svoje čustvene odzive in njihovo izražanje prilagajajo glede na sogovornikovo počutje, opazke in mnenja.
- Študentke in študenti negativna čustva najpogosteje izražajo v prijateljskih in partnerskih odnosih.
- Občutek čustvene svobode je ključna spodbuda za izražanje čustev v prijateljskih in partnerskih odnosih.
- V družinskih odnosih je najpogostejše zadrževanje negativnih čustev, saj študentke in študenti večinoma izražajo pozitivna čustva.
- V konfliktnih situacijah v partnerskih odnosih so občutki jeze najpogosteje izraženi z burnimi odzivi.
- V partnerskih odnosih je pogovor o čustvih po konfliktih ključnega pomena, saj prispeva k ohranjanju odnosa in izboljšanju medsebojnega razumevanja.
- Skrb, da ne bi s svojimi negativnimi čustvi obremenili drugih, in negativne pretekle izkušnje zaznamujejo izražanje čustev v tesnih medosebnih odnosih.
- V konfliktnih situacijah v prijateljskih odnosih študentke in študenti pogosteje zadržijo lastna čustva zaradi želje po vzdrževanju dobrega prijateljskega odnosa.
- Pomanjkanje validacije izraženih čustev s strani partnerja predstavlja najpogostejšo oviro pri izražanju čustev v partnerskem odnosu.
- Študentke in študenti zaznavajo ovire pri izražanju svojih čustev v odnosu z moškimi sogovorniki v vseh medosebnih odnosih.
- Študentke in študenti konflikte v tesnih medosebnih odnosih naslovijo po določenem času, saj menijo, da bi takojšnje reševanje ob intenzivnih čustvih otežilo pogovor.

- Študentke in študenti naslavlajo konflikte v vseh medosebnih odnosih, pri čemer se trudijo upoštevati perspektivo sogovornika in si prizadevajo za dosego obojestransko sprejemljivega dogovora.
- Ignoriranje konfliktnih situacij se najpogosteje pojavlja v družinskih odnosih.

7. PREDLOGI

Predlogi za praktične ukrepe

- Izvajanje izobraževanj in delavnic s poudarkom na razvijanju veščin prepoznavanja, razumevanja in nadzorovanja lastnih čustev, kar prispeva k boljšemu delovanju v medosebnih odnosih.
- Spodbujanje rednega zapisovanja refleksij pri vajah v okviru študijskih predmetov, kjer je to smiselno, saj se je ta metoda izkazala kot učinkovita za razvoj veščin čustvene inteligence in samorefleksije, kar pozitivno vpliva na kakovost medosebnih odnosov.
- Širjenje ozaveščenosti o pomenu tesnih medosebnih odnosov za razvoj čustvene inteligence pri posamezniku, zlasti glede veščin izražanja in nadzorovanja čustev.
- Vzpostavitev podpornih skupin za študentke in študente, kjer bi v varnem prostoru lahko delili svoje čustveno doživljanje, izzive v medosebnih odnosih in osebne stiske.
- Razvoj izbirnega predmeta na Fakulteti za socialno delo, osredotočenega na razumevanje lastnega čustvenega doživljanja, spoštljivo izražanje čustev v medosebnih odnosih, uravnavanje intenzivnih čustvenih odzivov in uporaba strategij za obvladovanje čustev, samopomoč in preprečevanje čustvene izčrpanosti. Predmet bi študentke in študente pripravil na delo v čustveno obremenjujočih situacijah, s katerimi se pogosto srečujejo pri delu z ranljivimi skupinami.

Predlogi za nadaljnje raziskovanje

- Proučevanje razlik veščin čustvene inteligence glede na pridobljeno znanje na Fakulteti za socialno delo, s poudarkom na primerjavi študentk in študentov prvega in četrtega letnika dodiplomskega študija.
- Proučevanje razlik veščin čustvene inteligence in medosebnih odnosov med spoloma. Pri tem predlagam vključevanje enakega števila udeležencev različnih spolov, kar bi omogočilo primerjavo veščin čustvene inteligence glede na spol.
- Proučevanje razlik veščin čustvene inteligence med študenti različnih fakultet. Pri tem predlagam pregled povezave med znanjem, pridobljenim na fakultetah z različnimi usmeritvami (družboslovne in naravoslovne vede), in veščinami čustvene inteligence pri študentih in študentkah na teh področjih.

8. UPORABLJENA LITERATURA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5). Pridobljeno 10. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/html/icydajjtlf>
- Băjenescu, T. M. I. (2022). What is social intelligence? *Journal of Social Sciences*, V(3). Pridobljeno 20. 2. 2025 s https://jss.utm.md/wp-content/uploads/sites/21/2022/10/JSS-3-2022_10.52326-jss.utm_.2022.5-3.04.pdf
- Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I. & Aritzeta, A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: A multilevel approach. *Journal of Adolescence*, 53. Pridobljeno 16. 2. 2025 s <https://onlinelibrary-wiley-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1016/j.adolescence.2016.08.009>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18. Pridobljeno 13. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/6509274_The_Bar-On_Model_of_Emotional-Social_Intelligence?enrichId=rgreq-61ee4a80987876836c25d6d34eb796f5-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzY1MDkyNzQ7QVM6MTA3ODMwMTA3NDQ3Mjk2QDE0MDI3MjAxMDk3Mzk%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf
- Belsky, J., Jaffee, S. R., Caspi, A., Moffitt, T. & Silva, P. A. (2003). Intergenerational relationships in young adulthood and their life course, mental health, and personality correlates. *Journal of Family Psychology*, 17(4). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/search/details/tziorhm7cb?limiters=FT1%3AY&q=intergenerational+relationships+in+young+adulthood+and+their+life+course%2C+mental+health+and+personality+correlates>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103. Pridobljeno 16. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/227660319_Emotional_Intelligence_Implications_for_Personal_Social_Academic_and_Workplace_Success
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships*, 12(2), 197-212. Pridobljeno 20. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/v35rsueu5r>

- Butler, A. E., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C. & Erickson, E. A. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3(1). Pridobljeno 29. 4. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/10629994_The_Social_Consequences_of_Expressive_Suppression
- Cooper, T. (2003). What Is Conflict? *Journal of Police Crisis Negotiations*, 3(1) Pridobljeno 27. 02. 2025 s https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1300/J173v03n01_06?needAccess=true
- Côté, S. & Miners, C. T. H. (2006). Emotional Intelligence, Cognitive Intelligence, and Job Performance. *Administrative Science Quarterly*, 51(1). Pridobljeno 13. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/search/details/mchuh7jaof?limiters=FT1%3AY&q=+Emotional+intelligence%2C+cognitive+intelligence+and+job+performance.&modal=details-bulk-download>
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2002). Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 41(2). Pridobljeno 24. 02. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-JU9V2QAF/e9db3a03-44d3-42c9-ae93-4d95a37832c4/PDF>
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo*, 42(4/5). Pridobljeno 24. 02. 2025 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-50NB4DJ3>
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina M. (2019). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Davis, K., Christodoulou, J., Seider, S. & Gardner, H. (2011). The Theory of Multiple Intelligences. V R. Sternberg & S. B. Kaufman (ur.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (str. 485-503). Pridobljeno 12. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/317388610_The_Theory_of_Multiple_Intelligences
- Dragoš, S. & Rihter, L. (2017). Empatija in (izobraževanje za) socialno delo. *Socialno delo*, 56(1). Pridobljeno 24. 02. 2025 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Empatija_URN_NBN_SI_DOC-VLOIVQJT.pdf/2018112614220628/
- Erčulj, J. & Vodopivec, I. (1999). *S komunikacijo do ciljev*. Ljubljana: šola za ravnatelje.
- Fardis, M. (2007). Expression and Regulation of Emotions in Romantic Relationships (Doktorsko delo). Pridobljeno 29. 4. 2025 s <https://scholarworks.umt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1442&context=etd>
- Fischer, A. H. & Manstead, A. S. R. (2016). Social Functions of Emotion and Emotion Regulation. V M. Lewis, J. Haviland-Jones & L.F. Barrett (ur.), *Handbook of Emotions*

- (str. 456-468). Pridobljeno 29. 4. 2025 s <https://coachingadistancia.com/wp-content/uploads/2020/09/61-262-Handbook-of-emotions-Michael-Lewis-Jeannette-M-Haviland-Jones-And-Lisa-Feldman-Barrett.pdf>
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. V J. J. Ciarrochi, P. Forgas & J. D. Mayer (ur.), *Emotional intelligence in everyday life* (str. 98–112). Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/search/details/6qnm44to55?db=e000xww>
- Fitness, J. (2006). The emotionally intelligent marriage. V J. J. Ciarrochi, P. Forgas & J. D. Mayer (ur.), *Emotional intelligence in everyday life* (str. 129–139). Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/search/details/6qnm44to55?db=e000xww>
- Flury, J. & Ickes, W. (2006). Emotional Intelligence and Empathic Accuracy in Friendships and Dating Relationships. V J. J. Ciarrochi, P. Forgas & J. D. Mayer (ur.), *Emotional intelligence in everyday life* (str. 140–165). Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/search/details/6qnm44to55?db=e000xww>
- Gaspar, A. & Esteves, F. (2022). Empathy development from adolescence to adulthood and its consistency across targets. *Frontiers in Psychology*, 13(936053). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://www-scopus-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/record/display.uri?eid=2-s2.0-85140373411&origin=inward&txGid=d928dcf75b0147d8a8bd580ae9d8f7b1>
- Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Goleman, D. (2001). *Čustvena inteligenca na delovnem mestu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Goleman, D. (2006). *Socialna inteligenca: nova veda o odnosih med ljudmi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gosling, M. (2002). *MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <https://mikegosling.com/pdf/MSCEITDescription.pdf>
- Grant, L., Kinman, G. & Alexander, K. (2014). What's All this Talk About Emotion? Developing Emotional Intelligence in Social Work Students. *Social Work Education*, 33(7). Pridobljeno 24. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/jpir3b5cs5>
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M. & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1720).

- Pridobljeno 16. 2. 2025 s https://mdpi-res.com/ijerph/ijerph-16-01720/article_deploy/ijerph-16-01720.pdf?version=1557987711
- Gündüz, F. F. (2019). Evaluation of the Effect of Emotional Intelligence on Friendship Quality in Terms of Different Variables. *International Journal of Society Researches*, 10(17). Pridobljeno 20. 2. 2025 s <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/632356>
- Harvard Division of Continuing Education. (2019). Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://professional.dce.harvard.edu/blog/how-to-improve-your-emotional-intelligence/>
- Hay, D. F. (2019). *Emotional Development From Infancy to Adolescence: Pathways to Emotional Competence and Emotional Problems* [pdf]. Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/search/details/6jhp72vtx5?db=nlebk&isEbscoSignIn=true>
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart* [pdf]. Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/3vttty2/search/details/ngfdsur3in?db=e000xww>
- Howe, D. (2008). *The emotionally intelligent social worker*. Basingstoke; New York: Palgrave Macmillan.
- James Robert, S. & Kadiravan, S. (2019). Influence Of Family Environment On Emotional Intelligence Among Youth. *International journal of scientific & technology research volume*, 8 (11). Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://www.ijstr.org/final-print/nov2019/Influence-Of-Family-Environment-On-Emotional-Intelligence-Among-Youth.pdf>
- John, O. P., Naumann, L. P. & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. V O. P. John, R. W. Robins in L. A. Pervin (ur.), *Handbook of personality: Theory and research* (str. 114-158). New York: Guilford Press. Pridobljeno 11. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/289963274_Paradigm_shift_to_the_integrative_big_five_trait_taxonomy_History_measurement_and_conceptual_issues
- Jonkmann, K., Thoemmes, F., Lüdtke, O. & Trautwein, U. (2014). Personality traits and living arrangements in young adulthood: Selection and socialization. *Developmental Psychology*, 50(3). Pridobljeno 10. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/html/ekizdkgyo5>
- Karibeeran, S. & Mohanty, S. (2019). Emotional Intelligence Among Adolescents. *Humanities and Social Sciences*, 7(3). Pridobljeno 16. 2. 2025 s <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED610084.pdf>

- Kaur, J. & Junnarkar, M. (2017). Emotional Intelligence and Intimacy in Relationships. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3). Pridobljeno 20. 2. 2025 s https://ijip.in/wp-content/uploads/ArticlesPDF/article_ee11515dd053f26a1e51c6bd5200eec7.pdf
- Kaur, K. (2019). Influence of Home Environment and Emotional Intelligence on Critical Thinking of Adolescents: A Reflective avenue of study. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 5 (2). Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://www.ijirmf.com/wp-content/uploads/IJIRMF201902008.pdf>
- Killgore, W. D. S. & Yurgelun-Todd, D. A. (2007). Neural correlates of emotional intelligence in adolescent children. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7 (2). Pridobljeno 16. 2. 2025 s <https://link.springer.com/content/pdf/10.3758/CABN.7.2.140.pdf>
- Kloep, M. (1999). Love is all you need? Focusing on adolescents' life concerns from an ecological point of view. *Journal of Adolescence*, 22. Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://onlinelibrary-wiley-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1006/jado.1998.0200>
- Komidar, L. & Zupančič, M. (2021). Psihološko osamosvajanje in njegovo merjenje na prehodu v odraslost. V M. Puklek Levpušček & M. Zupančič (ur.), *Prehod v odraslost: sodobni trendi in raziskave* (str. 81-118). Pridobljeno 10. 2. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2T2J3NK4/c1bc1aab-2847-41f2-b893-c1e0da157613/PDF>
- Kompare, A., Stražisar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. & Curk, J. (2001). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- Latif, M. A. & Rao, S. (2024). Emotional Intelligence, Moral Development and Prosocial Behavior Among Adolescent Living With and Without Paternal Presence. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(3). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://research-ebSCO-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/search/details/7ehj5jp4dj?limiters=FT1%3AY%2CRV%3AY%2CFT%3AY&q=emotional+development+in+adolescents&modal=details-bulk-download>
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I. & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Society for Personality and Social Psychology*, 30(8). Pridobljeno 20. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/8451392_Emotional_Intelligence_and_Social_Iinteraction

- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M. & Petty, R. E. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5(1). Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/cjaj3n7mrz>
- Macuh, B. (2021). *Čustvena inteligenca: kako lažje nad tegobe sodobnega načina življenja*. Maribor: Kulturni center.
- Matsumoto, D., Nezlek, J. B. & Koopmann-Holm, B. (2007). Evidence for Universality in Phenomenological Emotion Response System Coherence. *Emotion*, 7(1). Pridobljeno 24. 02. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/6453681_Evidence_for_universality_in_phenomenological_emotion_response_system_coherence
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4. Pridobljeno 12. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/222479900_Emotion_Intelligence_and_the_Construction_and_Regulation_of_Feelings
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4). Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160289699000161?via%3Dihub>
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3). Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf>
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 63 (6). Pridobljeno 13. 2. 2025 s <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/attachments/1575/rp2008-mayersaloveycarusob.pdf>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, R. D. & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3). Pridobljeno 12. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/10600209_Emotion_Intelligence_as_a_Standard_Intelligence
- McEwen, B. S. & Karatsoreos, I. N. (2020). What Is Stress?. V A. Choukèr (ur.), *Stress Challenges and Immunity in Space* (str. 19-42). Pridobljeno 27. 02. 2025 s https://link-springer-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/chapter/10.1007/978-3-030-16996-1_4
- Mesec, B. (2023). Kvalitativno raziskovanje v teoriji in praksi. Ljubljana: Inštitut za razvojne in strateške analize.

- Mesec, B., Rape Žiberna, T. (ur.) & Rihter, L. (ur.). (2009). Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo. Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Mešl, N. & Kodele, T. (2016). Udejanjanje sodobne doktrine socialnega dela: od obravnavanja strank k sodelovanju z ljudmi. *Socialno delo*, 55(3). Pridobljeno 24. 02. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-TD4DT8XA/816f6036-97c6-44df-87ee-77cff3c8f307/PDF>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/64zqdaccqv>
- Morrison, T. (2007). Emotional Intelligence, Emotion and Social Work: Context, Characteristics, Complications and Contribution. *British Journal of Social Work*, 37(2). Pridobljeno 24. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/4z53m5csab>
- Možina, M. & Schiepek, G. (2012). Osebnost in identiteta z vidika systemske znanosti. *Kairos*, 6 (3/4). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/search/details/s6efis2axf?limiters=FT1%3AY%2CRV%3AY%2CFT%3AY&q=osebnost&modal=details-bulk-download>
- Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
- Newcomb, A. F., Bukowski, W. M. & Pattee, L. (1993). Children's Peer Relations: A Meta-Analytic Review of Popular, Rejected, Neglected, Controversial, and Average Sociometric Status. *Psychological bulletin*, 113(1). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/html/hht4wcfwdf>
- Neyrand, G. (2003). *(Ne)moč adolescentov*. Ljubljana, OKA otroška knjiga.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H. & Stough, C. (2009). *Assessing Emotional Intelligence* [pdf]. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <https://link.springer.com/book/10.1007/978-0-387-88370-0>
- Pečjak, S. & Avsec, A. (2003). Konstrukti emocionalne inteligentnosti. *Psihološka obzorja*, 12(1). Pridobljeno 16. 2. 2025 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-99J2FJAA>
- Poljšak Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete: izbrane teme*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54 (5). Pridobljeno 24. 02. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA/405a8118-e90c-4e1d-ba8c-73173a7bb703/PDF>

- Puklek Levpušček, M. (2021). Mladi, študij in karierna pričakovanja. V M. Puklek Levpušček & M. Zupančič (ur.), *Prehod v odraslost: sodobni trendi in raziskave* (str. 157-192). Pridobljeno 10. 2. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2T2J3NK4/c1bc1aab-2847-41f2-b893-c1e0da157613/PDF>
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6). Pridobljeno 20. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/12219997_The_Relationship_Context_of_Human_Behavior_and_Development
- Rochat, M. J. (2023). Sex and gender differences in the development of empathy. *Journal of Neuroscience Research*, 101(5). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://onlinelibrary-wiley-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1002/jnr.25009>
- Sheiner, M. (1990). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. *Clinical Social Work Journal*, 18 (2). Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://research-ebSCO-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/q6mbfeau75>
- Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi: moč najstniških možganov*. Družinski in terapevtski center Pogled, Domžale.
- Simmons, S. & Simmons J. C. (1997). *Merjenje čustvene inteligence*. Ljubljana, Založba Mladinska knjiga.
- Tyron, O., Dotsenko, L. & Kariaka, I. (2024). Phototherapy as the tool of emotional identification development of adolescents. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 18(4). Pridobljeno 11. 2. 2025 s <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1442514.pdf>
- Videmšek, P. & Rakovec, P. (2023). Skrbimo za druge, kaj pa zase? Skrb za poklicni razvoj in preprečevanje izčrpanosti zaradi sočutja. *Socialno delo*, 63(3). Pridobljeno 24. 02. 2025 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Socialno_delo_2024_3_1-Videmsek_Rakovec_FINAL.pdf/2024122314243788/
- Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, 47 (3/6). Pridobljeno 24. 02. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1BXBCRWU/032065cd-b4f7-4b30-8de3-27f2d9051ef6/PDF>
- Wagner, J., Orth, U., Bleidorn, W., Hopwood, C. J. & Kandler, C. (2020). Toward an Integrative Model of Sources of Personality Stability and Change. *Current Directions in Psychological Science*, 29(5). Pridobljeno 10. 2. 2025 s <https://journals-sagepub-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/pdf/10.1177/0963721420924751>
- Weisbach, C. & Dachs, U. (1999). *Kako razvijemo čustveno inteligenco*. Ljubljana: DZS.

- Zeidner, M., Matthews, G. & Roberts, R. D. (2006). Emotional Intelligence, Coping with Stress, and Adaptation. V J. J. Ciarrochi, P. Forgas & J. D. Mayer (ur.), *Emotional intelligence in everyday life* (str. 100-126). Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/search/details/6qnm44to55?db=e000xww>
- Zhang, H., Li, R. & Schutte, N. S. (2020). Friendship network mechanisms linking emotional intelligence and subjective well-being: Beyond a mediation model. *Journal of Social Psychology*, 160(4). Pridobljeno 20. 2. 2025 s <https://research-ebsco-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/6z5kgi/viewer/pdf/jdp46jkgpr>
- Zhang, Y. & Chen, J. K. (2023). Emotional Intelligence and School Bullying Victimization in Children and Youth Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4746). Pridobljeno 16. 2. 2025 s https://mdpi-res.com/ijerph/ijerph-20-04746/article_deploy/ijerph-20-04746.pdf?version=1678249905
- Žlebnik, L. (1975). *Psihologija otroka in mladostnika: Adolescenca - mladost (Del 3)*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

9. PRILOGE

9.1. Priloga A: Vodilo za intervju

SOCIO-DEMOGRAFSKI PODATKI

- Spol
- Letnica rojstva
- Regija

ČUSTVENA INTELIGENCA

V katerih situacijah najpogosteje razmišljaš o svojih čustvih (npr. v stresnih situacijah, ob srečanjih z drugimi, ...)?

Lahko opišeš, kako prepoznaš svoja čustva v trenutku, ko jih doživljaš? Ali najprej opaziš telesne spremembe ali se ti čustva najprej izrazijo na drugačen način?

Kako pogosto razmišljaš o svojih čustvih v vsakdanjem življenju?

Kakšna se ti zdi tvoja sposobnost prepoznavanja lastnih čustev? Opiši, po čem prepoznaš če je dobra/slaba.

V primeru, da intervjuvanec oceni **SLABO** svojo prepoznavanje/razumevanje čustev:

Kako meniš, da bi lahko izboljšal svojo sposobnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev?

V primeru, da intervjuvanec oceni **DOBRO** svojo prepoznavanje/razumevanje čustev:

Če bi lahko še dodatno izboljšal svojo sposobnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev, kako bi to storil/a?

MEDOSEBNI ODNOSI

Katere medosebne odnose bi izpostavila kot tiste, ki so najbolj oblikovali tvojo izražanje in prepoznavanje čustev?

V katerih medosebnih odnosih meniš, da lahko najbolj/najmanj izražaš svoja čustva? Zakaj?

Kakšne občutke najpogosteje doživljaš v medosebnih odnosih? Kako izražaš te občutke?

Kako neverbalni izrazi drugih v medosebnih odnosih vplivajo na tvoje počutje?

Kakšne ovire zaznavaš pri izražanju svojih čustev v medosebnih odnosih?

Kakšna se ti zdi pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih?

Kako pomembno se ti zdi prepoznavanje lastnih čustev v medosebnih odnosih?

Kako pomembno se ti zdi razumevanje lastnih čustev v medosebnih odnosih?

Kako zaznavanje in izražanje čustev oblikuje medosebne odnose po tvojem mnenju?

REŠEVANJE KONFLIKTOV

Kakšne so tvoje izkušnje z reševanjem konfliktov v medosebnih odnosih? Opiši dobro/slabo izkušnjo.

Katero lastno sposobnost bi na splošno navedel/a kot najučinkovitejšo pri reševanju konfliktov? Zakaj tako meniš?

Kako nadzoruješ svoja čustva v konfliktnih situacijah?

Kako bi opisal/a svoj odziv v konfliktih v različnih medosebnih odnosih?

Kako bi na splošno ocenil/a svojo sposobnost obvladovanja, nadzorovanja svojih čustev?

Kakšno je tvoje mnenje o pomembnosti pogovora o čustvih pri reševanju konfliktov v medosebnih odnosih? Zakaj tako meniš?

Kakšne ovire zaznavaš pri izražanju svojih čustev med konflikti v medosebnih odnosih? Zakaj tako meniš?

9.2. Priloga B: Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A1	<i>Ja, jaz mislim, da jaz sama razmišljam o svojih čustvih, če me nekdo prizadene</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situaciji, ko jo nekdo prizadene	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A2	<i>ali reče nekaj, kar meni ni najbolj po godu.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situaciji, ko nekdo reče nekaj, kar ji ne ustreza	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A3	<i>Mogoče, če mi kdo kaj reče, pa mi ne paše in bom potem kasneje razmišljala, da sem se počutila slabo</i>	O lastnih negativnih čustvih razmišlja, ko je sama	Negativna čustva	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A4	<i>ampak vseeno ne bom tega povedala tisti osebi, kako sem se počutila,</i>	Molk o čustvih, ki jih je sogovornik pri njej vzbudil	Zadrževanje čustev	Osební odnosi	Medosebnih odnosi
A5	<i>torej, svoja čustva prepoznam.</i>	Prepoznavanje in razumevanje lastna čustva, ampak jih načrtno ne izrazi	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A6	<i>Mislim, ne bi rekla vsak dan, ampak na vsake toliko pa razmišljam</i>	Občasno razmišlja o čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A7	<i>večinoma razmišljam o svojih čustvih takrat, kadar se počutim slabo ali sem na dnu.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situacijah, ko doživlja negativna čustva	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A8	<i>Takrat razmišljam o svojih čustvih, ampak drugače pa niti ne toliko.</i>	Na splošno ne razmišlja pogosto o svojih čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A9	<i>Najpogosteje se zavedam svojih čustev, ko so negativna.</i>	Svojih čustev se zaveda ko so negativna	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A10	<i>Lastna? Precej slabo, bi rekla</i>	Slabo prepoznavanje lastna čustva	Negativna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A11	<i>Ne vem, mogoče me zajame kakšen naval čustev in jih ne bi vedela prepoznati oziroma ne bom vedela, kaj naj naredim s temi občutki v tem trenutku.</i>	Težje prepoznavanje mešana čustva	Čustvena preplavljenost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A12	<i>Torej, kdaj me preplavijo čustva</i>	Preplavljenost z čustvi	Čustvena preplavljenost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A13	<i>Ne želim soočiti z svojimi čustvi</i>	S čustvi se ne želi soočiti	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A14	<i>Želim jih potlačiti</i>	Čustva želi potlačiti	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A15	<i>ali jih na neki način ignorirati.</i>	Čustva ignorira	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A16	<i>Menim, da bodo minila. Grem spat, pa se zjutraj zbudim, pa bo takrat vse boljše</i>	Prepričanje, da bodo čustva minila čez čas	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A17	<i>Ja, mogoče če me kaj prizadene, da bi se malo ustavila v tistem momentu, pa mogoče premislim čakaj, zakaj, zakaj sem zdaj, ne vem, postala tako zaprta ali tiha,</i>	Ob negativnih čustvih si želi, da bi premislila o razlogih za svoje počutje	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A18	<i>saj večinoma utihnem ko me kaj prizadene.</i>	Molči ko jo nekdo prizadene	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni donosi
A19	<i>Mogoče bi se lahko ravno pri tem soočila s čustvi, pa ne vem kakšnemu kolegu povedala : "ej, to pa se mi ni zdelo dobro."</i>	Želja, da bi izrazila čustva prijatelju	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A20	<i>Nočem komu povedati, da me je nekaj prizadelo, ker bi mogoče s tem posledično prizadela še njega, če bi rekla, da me je prizadel in potem se bo se on počutil slabo.</i>	Ne izrazi čustev zaradi strahu, da bi prizadela sogovornika	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni donosi
A21	<i>In nočem, da se nekdo drug počuti slabo zaradi mene.</i>	Ne želi, da bi se drugi počutili slabo, če bi izrazila svoja čustva.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni donosi
A22	<i>Mogoče mi je nezavedno kaj takega rekel</i>	Možnost, da jo je sogovornik nezavedno užalil	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni donosi
A23	<i>Raje pustim, da boli mene, kot pa da bi se komu drugemu povzročala kakšno negativna čustva.</i>	Raje trpi sama, kot da prizadene druge.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni donosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A24	<i>Največkrat bi rekla, da me iztiri oziroma da se počutim slabo v odnosih, če mi kdorkoli karkoli omeni glede moje teže.</i>	Negativno počutje, ko nekdo omeni njeno težo.		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
A25	<i>Takrat sem najraje tiho, čeprav sem užaljena. Razmišljam, da je bolje da nič ne komentiram glede tega pa verjetno oseba ni nič slabega mislila.</i>	Molči ko je užaljena	Zadrževanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
A26	<i>Večinoma sem čustva oziroma kako odreagiram v življenju, oblikovala, verjetno preko prijateljev.</i>	Čustva se je naučila izražati v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A27	<i>Ampak če odgovorim, od kod pa mogoče izhajajo moja negativna čustva, pa ta potlačitev čustev bi rekla da izhajajo iz mojih družinskih odnosov bi rekla.</i>	Iz družinskih odnosov izhajajo negativna čustva in želja, da čustva potlači	Zadrževanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A28	<i>Na splošno o čustvih in kako shajati s njimi sem se naučila preko prijateljev.</i>	Čustva se je naučila izražati v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A29	<i>Doma</i>	Najmanj izraža čustva v družinskih odnosih	Zadrževanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A30	<i>Hm, zdi se mi, da me zaznamujejo eni dogodki iz otroštva in mislim, da zaradi tega ne bom mogla nikdar 100 % izraziti svoja čustva doma, torej, v družini</i>	Zadrževanje čustev zaradi dogodkov iz otroštva	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A31	<i>Poskus samomora družinskega člana. Tako se mi zdi da od tega dogodka dalje, ki sem ga doživela. Bom vedno, ne vem, tudi pri sebi opazala te vzorce.</i>	Zaradi poskusa samomora družinskega člana zadržuje čustva v družinskih odnosih	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A32	<i>ker sem tudi sama zabredla v te poti po tistem in se samopoškodovala. Se mi zdi, da se tudi sama na vsake toliko časa, ne vem soočiti z lastnimi čustvi.</i>	S samopoškodovanjem se je soočala s negativnimi čustvi	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A33	<i>Ne vem, kaj naj naredim in potem začne razmišljati o vsem tem.</i>	Ob doživljanju negativnih čustev razmišlja o preteklih izkušnjah samopoškodovanja	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A34	<i>Kot neki beg od prepoznavanja nekih čustev, ki me preplavijo.</i>	Misel na samopoškodovanje predstavlja beg od negativnih čustev	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A35	<i>Tako se mi zdi, po tistem, ko sem to videla, sem se nekako odločila, da bom jaz sama zase.</i>	Zaradi spomina na pretekle izkušnje se je odločila, da z družino ne bo delila lastnih čustev	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A36	<i>Ne vem, spomnim se takšnih negativnih čustev, ki so me preplavila...</i>	Ob spominjanju na pretekle izkušnje jo preplavijo negativna čustva		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
A37	<i>Ja, ker se mi zdi, da nočem kaj sprožiti, če bi pokazala negativna čustva.</i>	Zadrži lastna negativna čustva, da ne bi izzvala podobne pretekle situacije	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A38	<i>Jaz sem doma raje ves čas tiho</i>	Molčanje o čustvih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A39	<i>Mislim, saj komuniciram normalno z vsemi družinskimi člani, ampak nočem kakšne provokacije izvesti.</i>	Izogiba se izražanju lastnih čustev, da bi preprečil ponovitev preteklih dogodkov	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A40	<i>Meni mama na primer reče: "ja, ti si ta pridna hčerka, s tabo ni nikoli nobene težave, ne rabimo se ukvarjati s tabo" in ja, pač jaz nočem, da se kdorkoli doma ukvarja z mano, jaz želim sama za vse poskrbeti, ker nočem da kdorkoli posega noter v mene, kar se tiče družinskih odnosov in sem raje sama.</i>	Ne izraža čustev, da bi se izognila poseganju družinskih članov v njen osebni prostor	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A41	<i>Ja, jaz prepoznam in razumem, kaj čutim, no, svoja čustva ampak jih ne izrazim</i>	Prepozna in razumeva lastna čustva, ampak jih načrtno ne izrazi	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A42	<i>, da ne bi karkoli sprovcirala zaradi te slabe izkušnje.</i>	Lastna čustva zadrži zaradi negativnih preteklih izkušenj	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A43	<i>Pri prijateljskih odnosih.</i>	Čustva najbolj izraža v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A44	<i>Tako se mi zdi, da me trenutno obkrožajo ljudje, ki me dejansko poslušajo</i>	Občutek slišnosti v trenutnih prijateljskih odnosih	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A45	<i>in mi pustijo, da povem kaj si mislim,</i>	Možnost, da izrazi svoje mnenje	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A46	<i>da lahko jočem pred njimi. To mi zelo veliko pomeni, da sem lahko ranljiva pred njimi, da lahko jokam pred nekom.</i>	Možnost, da je lahko ranljiva pred prijatelji	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A47	<i>To mi veliko pomeni, kaj lahko povem točno to pa me ne da nihče tako obsoja.</i>	Čustva izraža zaradi občutka sprejetosti	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A48	<i>Tu se mi zdi da sem čustveno svobodna.</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A49	<i>Mislim, da sem lahko izražala svoja čustva. Mislim, da sem lahko odprto spregovorila o čustvih, negativnih in pozitivnih.</i>	Izražanje negativnih in pozitivnih čustev	Izražanje čustev	Partnerski odnos	Medosebni odnosi
A50	<i>Mislim, verjetno sem vedno bolj izražala pozitivna kakor negativna čustva,</i>	V partnerskem odnosu izraža večinoma pozitivna čustva	Izražanje čustev	Partnerski odnos	Medosebni odnosi
A51	<i>ker vseeno nisem želela, da bi se še partner slabo počutil, če se jaz slabo počutim.</i>	Zadrževanje negativnih čustev, da se ne bi partner slabo počutil zaradi njenega slabega počutja	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A52	<i>Ampak, lahko sem povedala, da sem žalostna ali da se ne počutim dobro.</i>	Možnost izražanja negativnih čustev	Možnost izražanja čustev	Partnerski odnos	Medosebni odnosi
A53	<i>Ja, ja, ker tako se mi zdi, da sem od tistega dogodka dalje raje tiho, če me kaj muči.</i>	Pretekli dogodki v družini so vplivali na izražanje čustev v ostalih medosebnih odnosih	Ovira pri izražanju čustev	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A54	<i>Ker me je mogoče strah, da bom povzročila kakšno podobno reakcijo pri drugih.</i>	Strah pred ponovitvijo podobne situacije v drugih medosebnih odnosih, kot jo je doživela v družini.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A55	<i>Ko se spomnim na ta dogodek me preplavi jeza pa žalost</i>	Ob spominu na pretekli dogodek v družini doživlja jezo in žalost		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
A56	<i>in zato sem mogoče raje tiho da ne bi pri kom sprožila takšne negativne občutke v sebi, kot jih doživljam jaz.</i>	Molk, da sogovornik ne bi doživel enakih čustev, kot jih doživlja ona sama.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A57	<i>Da želel sam sebi škoditi ali da bi se počutil na dnu zaradi mojih čustev.</i>	Strah, da bi sogovornik želel škodovati sebi ali se počutil slabo zaradi njenih čustev.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A58	<i>Ne, o tem ne govorimo. Ampak, če sva že pri tem, me definitivno bremeni, jaz se na to velikokrat spomnim. Zaradi tega, ker vidim pred sabo, čutim še vedno isto, boli me. Čutim, kaj se je zgodilo.</i>	Spomin na pretekle dogodke jo obremenjuje		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
A59	<i>In je vplivalo na odnose. Mene zaznamuje ta dogodki, tudi čustveno, ne.</i>	Čustvena zaznamovanost zaradi preteklih dogodkov v družini	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A60	<i>Naši družinski odnosi so se definitivno poslabšali in ni nam bilo lahko v tem času.</i>	Slabi družinski medosebni odnosi zaradi negativnih preteklih izkušenj	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A61	<i>Jaz takrat z nobenim nisem govorila, pri babici sem bila ves čas.</i>	Ob pretekli obremenjujoči družinski situaciji se je zaprla vase	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A62	<i>Z obema staršema težje vzpostavim stik, z mamo pa z atijem.</i>	Težje vzpostavi stik s staršema	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A63	<i>Glede tega, povedala sem svojemu nekdanjemu partnerju, ampak je nekako ignoriral.</i>	Zatrto izraženega počutja s strani partnerja pri pogovoru o preteklih	Negativna izkušnja	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		obremenjujočih izkušnjah v družini			
A64	<i>Nisem mogoče dobila takšne reakcije, kakšno sem pričakovala.</i>	Pričakovanje odziva partnerja ob izražanju lastnih čustev	Odziv sogovornika	Osební odnosi	Medosebni odnosi
A65	<i>Ni ravno validiral mojih čustev. Zato sem si rekla, da mogoče kakšnih stvari ki se ti dogaja v življenju, ni dobro podeliti.</i>	Partner ni validiral izraženih čustev, kar je vplivalo na prihodnje izražanje čustev	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
A66	<i>Ne, ker vsakega človeka, ki vstopa v moje življenje, si zamislim, kot neko novo izkušnjo, nekoga novega s svojim ozadjem.</i>	Verjame, da vsaka oseba oblikuje njene čustvene odzive z novo izkušnjo.	Perspektiva sogovornika	Osební odnosi	Medosebni odnosi
A67	<i>Jaz sem to pripravljena deliti z ljudmi, v primeru, ko vidim, da me nekdo posluša, da je nekdo tam zame, da ga dejansko zanima, kaj se mi dogaja in kaj se mi je dogajalo v življenju. S temi ljudmi lahko delim kaj čutim.</i>	Pripravljena je na pogovor o preteklih travmatičnih izkušnjah, če je sogovornik pripravljen poslušati	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
A68	<i>Osamljenost. Žalost. Jeza. Tako ves čas sem bila jezna med zvezo. Je pa bilo tudi veselje. Mešano. Kar nisem zmogla povedati.</i>	V preteklem partnerskem odnosu ni mogla izraziti čustev, ki jih je doživljala	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
A69	<i>To, da sem jezna nisem povedala, ampak sem to izrazila na drug način. Sem na primer začela bolj ostro govoriti.</i>	Izražanje jeze z ostrim govorom	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
A70	<i>Verjetno zaradi tega, ker nisem bila slišana. Bila je kot neke vrste obramba.</i>	Oster govor s partnerjem kot neke vrste obrambni mehanizem	Negativno spoprijemanje s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A71	<i>Če sem govorila bolj ostro, se mi zdi, je partner pri meni vzbudil občutke krivde.</i>	Ob izražanju jeze je partner pri njej vzbudil občutke krivde	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
A72	<i>Mislim, da kolikor želiš kričiš na človeka, ampak če se tisti človek ne bo odločil, da te sliši, te ne bo poslušal</i>	Kričanje na partnerja, ker je imela občutek, da drugače ni slišana	Negativno spoprijemanje s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>in ne slišal. Zato sem mogoče toliko kričala v partnerski zvezi, ker sem imela občutek da nisem slišana.</i>				
A73	<i>V družbi nimam nikoli potrebe, da bi kričala ali da bi čutila kakršnokoli jezo,</i>	V odnosu s prijatelji nima potrebe, da bi jezo izrazila s kričanjem	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A74	<i>mislim, mogoče občutim jezo, če kdo reče kaj, kar mi ne paše, ampak razmišljam, da smo vsi samo ljudje. Vsi povemo kaj takega pa sploh ne razmišljamo.</i>	V odnosu s prijatelji najboljše nadzoruje negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A75	<i>Na splošno se dobro se počutim v tem krogu prijateljev, ker sem slišana.</i>	Občutek slišnosti v trenutnih prijateljskih odnosih	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A76	<i>Lahko povem, kaj se mi je zdelo ok in kaj ne</i>	Izražanje negativnih in pozitivnih čustev	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A77	<i>Želim si, da bi me moja družina pustila na miru. Najboljše se počutim takrat, ko sem v svoji sobi - ne v svoji hiši, zraven svoje družine, takrat razmišljam, kako se počutim.</i>	Ko je doma, si želi biti sama, saj se takrat počuti dobro.	Čustveno izogibanje	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A78	<i>ker ko sem z družino skupaj se počutim napadeno ali bombardirano.</i>	Ob prisotnosti družine se počuti napadeno	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A79	<i>Imam občutek, kot bi radi vsi govorili z mano in jih zanima, kaj se mi dogaja v življenju, jaz pa nočem tega deliti v družinskih odnosih.</i>	Svojih čustev ne želi izraziti v odnosu z družinskimi člani	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A80	<i>Lažje bi se pogovarjala o svojih čustvih z njima, ker sem večino otroštva preživela pri starih starših.</i>	Lažje izraža čustva starima staršema, saj je z njima odrasčala.	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A81	<i>Ne. Bolj v prijateljskih odnosih. S prijatelji sem počutim tako napolnjeno z energijo. Veselo se počutim. V teh odnosih se počutim, kot da sem tam doma</i>	Čustva izraža v prijateljskih odnosih zaradi občutka domačnosti	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A82	<i>Doma nisem niti toliko pozorna tako na neverbalne izraze. Na splošno bi rekla da nisem pozorna na neverbalno komunikacijo.</i>	Ne posveča pozornosti neverbalni komunikaciji	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A83	<i>Na splošno gledano mi preprečuje izražanje čustev to, da nisem slišana</i>	Občutek neslišnosti ji preprečuje izražanje čustev.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A84	<i>ali kdaj imam občutek, ko mogoče nisem zaželen pri kakšnem človeku. Takrat ne bom podelila svojih čustev. S tisto osebo se bom pogovarjala, samo o površinskih stvareh</i>	Občutek nezaželenosti ji preprečuje izražanje čustev.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A85	<i>ker se ne počutim dovolj prijetno, da bi delila kakšna svoja čustva s takimi ljudmi, predvsem v družini</i>	Neprijetno počutje ob izražanju čustev s družino	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
A86	<i>Jaz mislim, da je to pomembno, da vemo izražati lastna čustva v različnih medosebnih odnosih</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A87	<i>Ker če ti podeliš z nekom, kako se ti počutiš in če ta druga oseba dejansko pač je tam pa te posluša in validira izražena čustva, se jaz takoj potem boljše počutim.</i>	Izražanje čustev v medosebnih odnosih prispeva k njenemu boljšemu počutju	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
A88	<i>Izražanje čustev je predvsem pomembno v partnerskih odnosih, ker si ti s to osebo največ skupaj v življenju pa se morata nekako poznati in si dovoliti, da izrazita čustva.</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v partnerskih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
A89	<i>Potrebovala bi, da mi partner tudi nazaj pokaže da me razume, kar sem do zdaj mogoče več dobila v prijateljskih odnosih, to tolažbo</i>	Največ tolažbe ob izražanju negativnih čustev je dobila s strani prijateljev	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
A90	<i>Moje izkušnje reševanja konfliktov na splošno niso ravno najboljše.</i>	Nima dobrih izkušenj z reševanjem konfliktov	Negativna izkušnja	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A91	<i>Na primer s nekdanjim partnerjem sem vedno ko se mi je zgodilo nekaj, kar mi ni ugajalo, nekako zbežala iz odnosa in prekinila komunikacijo ali vsaj za nekaj časa prekinila komunikacijo.</i>	Ob konfliktu s partnerjem je prekinila komunikacijo	Ignoriranje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A92	<i>To se mi ne zdi dobro, ker bi lahko naslovila konflikt drugače. Mogoče, da bi prijatelje vprašala, kako bi lahko rešila nek konflikt, ne pa to da sem se umaknila.</i>	Izboljšanje sposobnosti naslavljanja konfliktov v družinskih odnosih	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
A93	<i>Vsak si gre v svojo smer, v svojo sobo in dokler se ne umirimo.</i>	Umik pri konfliktih z družinskimi člani	Ignoriranje konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A94	<i>Potem pa se konflikt umiri in mine, o tem se kasneje ne pogovarjamo več.</i>	O konfliktu se po umiku družinski člani ne pogovarjajo več	Ignoriranje konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A95	<i>Vsaj trenutno je tako, če me kaj zmoti, povem.</i>	Z prijatelji naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
A96	<i>Mogoče partnerski odnosi. No, vsaj v pretekli zvezi sem se konfliktom izogibala, ker nisem želela izgubiti človeka.</i>	Namerno izogibanje konfliktnim situacijam, saj ni želela razhoda s partnerjem	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A97	<i>Nisem si želela biti »kriva« za slabo počutje.</i>	Ni želela biti razlog za partnerjevo slabo počutje.	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A98	<i>ampak kvečjemu zato, ker nisem želela človeka izgubiti s konfliktom</i>	Ni izražala čustev v konfliktih zaradi strahu pred razhodom s partnerjem	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A99	<i>Ja, tako se mi zdi, da če se kaj zgodi, da se želim o tem pogovoriti. No, vsaj zdaj.</i>	V trenutnem partnerskem odnosu naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A100	<i>prej sem se raje izognila konfliktu in njihovemu reševanju</i>	V prejšnjem partnerskem odnosu se je izogibala naslavljanju konfliktov	Ignoriranje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A101	<i>Želim si jih rešiti zdaj, ne želim prelagati tega na jutri. Hočem, da se takoj rešijo kakšne stvari.</i>	V trenutnem partnerskem odnosu naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A102	<i>Definitivno to sposobnost, da nagovorim to, kaj me je zmotilo v konfliktu</i>	Lastna sposobnost naslavljanja konfliktov	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
A103	<i>in da vem poslušati človeka oziroma tisto, kar želi povedati.</i>	Sposobnost razumevanja zgodbe drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
A104	<i>Včasih rečemo nekaj prehitro, ne razmišljamo in ravno to lahko drugega človeka zmoti, prizadene. Včasih bi samo rada slišala drugo perspektivo, ker se zgodi, da človek reče nekaj, kar kasneje obžaluje. Vsaj v mojih primerih je tako.</i>	Pogovor s drugo osebo, ki je vpletena v konflikt o njegovi perspektivi	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
A105	<i>Rekla bi da slabo.</i>	Slabo nadzoruje čustva	Negativna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A106	<i>Tako se mi zdi, ko mi gre vedno na jok, "cmok" se mi pojavi v grlu. Mislim, da kar pokažem navzven, da mi je težko, ampak zadržim čustva zase.</i>	Ob konfliktu se ji zdi, da ne more spregovoriti zaradi joka	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
A107	<i>Človeka sploh ne bi rada gledala v oči. Ostanem tam, ker imam občutek, da se ne morem premakniti.</i>	Izogibanje stiku in otrplost	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
A108	<i>Ob konfliktu bi samo jokala. Ne morem priti do besede, s čimer bi lahko rekla, da obvladujem svoja čustva. S tišino, ko sem s prijatelji</i>	Molči ko jo nekdo prizadene	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
A109	<i>ali pa ko se skregamo v družini pa pogosto utihnem pa grem v svojo sobo in to je to.</i>	Umik pri konfliktih z družinskimi člani	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A110	<i>V prejšnjih zvezah sem hotela spregovoriti o lastnih čustvih, ampak sem videla, da to ne gre. Parter se mi ni zdel dostopen, kar se tiče pogovora o čustvih.</i>	Prepričanje, da je partner čustveno nedostopen	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A111	<i>V konfliktnih odnosih čutim jezo, ampak je ne pokažem pred drugimi. Raje čutim v sebi nemir.</i>	Potlači jezo in doživlja notranji nemir	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A112	<i>To jezo dam iz sebe tako da jočem, zvečer, ko sem sama.</i>	Predelovanje negativnih čustev skozi jok v samoti	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A113	<i>V partnerskem odnosu. Če gledam pretekle izkušnje, sem se vedno nekako dokaj ježno odzvala, ko me je nekaj zmotilo, da sem recimo zakričala. Ja, ampak vem, da to ni bilo prav.</i>	Ob doživljanju ekstremne jeze se odzove s kričanjem v partnerskem odnosu	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
A114	<i>Če sem se odzvala preveč burno ali ježno, sem se kasneje počutila zelo krivično. Razmišljala sem, da moja reakcija ni bila primerna, sploh nisem vedela zakaj sem tako odreagirala oziroma ali sem bila prenesramna?</i>	Občutek krivde ob razmišljanju o lastnem burnem odzivu v konfliktnih	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
A115	<i>Sploh si ne predstavljam, kako bi to izgledalo, ker se nikoli nismo pogovarjali o čustvih. Verjetno bi se počutila zelo neprijetno,</i>	Neprijeten občutek, če bi prišlo do pogovora o čustvih s družinskimi člani	Ovira pri izražanju čustev v konfliktnih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A116	<i>verjetno sploh ne bi, ne bi poslušala, kaj bi govorili družinski člani zaradi neprijetnega občutka.</i>	Izogibanje pogovoru o konfliktnih	Ovira pri izražanju čustev v konfliktnih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A117	<i>Zdi se mi pomembno, da bi se pogovarjali o tem, ampak glede na to, da imam nekakšno blokado in distanco do vsega.</i>	Čustveno distanciranje pri izražanju čustev	Ovira pri izražanju čustev v konfliktnih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A118	<i>bi se raje izognila ali ignorirala</i>	Želja po umiku in ignoriranju konflikta	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A119	<i>Trenutno se sicer največ o teh čustvih pogovarjam definitivno s prijatelji,</i>	Ob konfliktnih izrazi svoja čustva v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev v konfliktnih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
A120	<i>pa tudi v trenutnem ljubezenskem odnosu, se mi zdi pomembno, da se</i>	Ob konfliktnih izrazi svoja čustva v partnerskih odnosih	Izražanje čustev v konfliktnih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>pogovoriva o čustvih po konfliktu.</i>				
A121	<i>V trenutnem ljubezenskem odnosu nagovorim svoja čustva, ker se mi zdi dobro, da partner ve kako se počutim.</i>	V partnerskem odnosu izrazi čustva, ker želi, da je partner seznanjen s njenim počutjem	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
A122	<i>Družinske odnose. Recimo to, da sploh nočem govoriti o konfliktih s svojo družino.</i>	Izogibanje pogovoru o konfliktih	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A123	<i>Včasih se mama poskuša pogovarjati z mano o teh temah, ampak jo jaz zavrnem.</i>	Zavračanje pogovora s mamo o konfliktih	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
A124	<i>Ne želim razpravljati z njo o teh temah, ker mi je neprijetno, ko zaznam, da se doma izražajo čustva. Enostavno se ne želim o tem pogovarjati z družino.</i>	Izogibanje izražanju čustev v konfliktih	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B1	<i>Ja, dejansko takrat če se zgodi kaj takega z mojimi bližnjimi. S prijatelji ali družino</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situaciji, ko so vpleteni družinski člani	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B2	<i>Da me nekdo prizadene</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situaciji, ko jo nekdo prizadene	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B3	<i>ali pa da jaz odreagiram, mogoče da se preveč razjezim</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih ob burnem odzivu	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B4	<i>ali pa da začutim, da nekaj v meni sproži nek trigger, da me nekaj bolj vznemiri, kakor bi si jaz želela in potem razmišljam, zakaj je do tega sploh prišlo.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situacijah, ko doživlja negativna čustva	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B5	<i>Če se kaj takega zgodi, recimo, da me nekdo preveč razjezi, da sploh začutim, da</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih ob burnem odzivu	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>me to vznemiri, ni nujno, da je moja reakcija potem preburna, ampak razmišljam, o tem, zakaj me je nekaj močno užalostilo. Razmišljam a je zato, ker je to meni zelo pomembno? Pa tako, na ta način.</i>				
B6	<i>Ja, velikokrat jih začutim telesno, ne vem, ali tako v prsih ali pa v trebuhu čutim neko napetost</i>	Čustva prepozna po napetosti v telesu	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
B7	<i>Ja, kar velikokrat.</i>	Pogosto razmišlja o čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B8	<i>Veliko razmišljam o tem, da če bi še enkrat bila v isti situaciji, kako bi lahko boljše reagirala, ali pa da me to sploh ne bi prizadelo toliko kot me je. Za nazaj in za naprej, če bi do tega še enkrat prišlo, recimo.</i>	Razmišlja o najbolj primerni reakciji za pretekle in prihodnje podobne situacije	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B9	<i>Ja drugače kar dobro</i>	Dobro prepoznava lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
B10	<i>dejansko velikokrat tako v telesu začutim, pa tudi tako če so na splošno kakšne situacije, začutim: "o, ne zdaj mi je pa, ne vem, zelo prijetno"</i>	Razmišlja o lastnih čustvih glede na telesno počutje	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B11	<i>ali pa recimo vidim eno osebo, pa začutim nek specifičen občutek, se vprašam "Kakšne občutke imam do tega?", tako da, kar dobro.</i>	Razmišlja o lastnih čustvih ob interakciji s drugimi	Okoliščina razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
B12	<i>Ja, tako se mi zdi, da ko začutim neka čustva, bi si recimo vzela več časa, da ne bi tako odreagirala, ampak da bi res pol minute mogoče premišljevala o tem, kaj čutim in potem kaj posledično bi potem naredila. Recimo, če začutim nekaj v trebuhu, ali me je nekaj vznemirilo, ali sem jezna, ali sem žalostna,</i>	Ob negativnih čustvih si želi, da bi premislila o razlogih za svoje počutje	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>ali sem razočarana. Tako, na ta način.</i>				
B13	<i>Ne vem, če bi lahko izpostavila enega, ker se mi zdi, da me zaznamuje vse, kar se mi je zgodilo nekako v življenju.</i>	Izražanje čustev so zaznamovali pretekli dogodki	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B14	<i>Najbolj globoko, sploh zadnjih nekaj let, ko sem s fantom, bi itak da rekla, s fantom pa tudi zelo prijetno počutim z njim, najbolj sva si blizu.</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B15	<i>Me pa itak zaznamuje tudi to, kar je bilo v družini, z mami in z očetom, vsak mi je na svoj način dal nekaj, tako da res bi težko enega izpostavila.</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B16	<i>Mislim, da ti itak vsaka oseba nekaj, v življenju da, tudi v smislu čustev in tega.</i>	Verjame, da vsaka oseba oblikuje njene čustvene odzive z novo izkušnjo.	Perspektiva sogovornika	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B17	<i>Odvisno je tudi od tega kakšna je zdaj oseba na drugi strani ne, zdaj imam recimo v mislih eno specifično prijateljico, s katero sva si kar blizu, ampak včasih si ne poveva direktno, kaj čutiva ali pa recimo to, da sem opazila, da glede določenih stvari, za rojstni dan imava zelo drugačne navade. Meni več pomeni, če mi, oseba vošči na tisti dan, ko imam rojstni dan, ona pa raje to naredi v živo in potem sem jaz bila malo razočarana, ker mi ni voščila ne,</i>	Nepoznavanje različnih navad med prijatelji	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
B18	<i>ampak to je zdaj spet samo stvar komunikacije, pa to sva recimo še skomunicirale. Jaz sem ji povedala, kako sem se počutila in sva potem sproti rešili.</i>	Reševanje konflikta s pogovorom	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B19	<i>Ko pa so bile kakšne druge situacije, ker imava drugačne navade, že iz družine to prihaja in nisva uspele skomunicirati in potem ni bilo najboljše ravno zaradi tega.</i>	Zaradi različnih navad nista uspele rešiti konflikta	Negativna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
B20	<i>Drugače res mogoče drugače izražam. Vem, da sem bila parkrat zelo razočarana zaradi nje in da ji mogoče res zaradi tega kasneje nisem vsega povedala.</i>	Zaradi razočaranja ne izraža čustev	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
B21	<i>Potem ko so se manjše stvari zgodile, pa so me recimo, ali presenetile, razočarale ali tako, sem bila raje tiho, da ji nisem povedala.</i>	Molči ko je razočarana	Zadrževanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
B22	<i>Ja, s fantom. Ker mu lahko čisto vse povem, pa čisto vse mi zaupa.</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B23	<i>On je zelo umirjen</i>	Čustva izraža zaradi partnerjeve umirjenosti	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B24	<i>Nikoli me ne obsoja</i>	Čustva izraža zaradi občutka sprejetosti	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B25	<i>in se mi zdi, da me najbolj razume.</i>	Občutek, da je razumljena	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B26	<i>Vse lahko povem.</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B27	<i>Pa mogoče tudi to, da se odzove drugače - pusti človeku, da pove ali pa ne izrazi svojega nestrinjanja, če takrat jaz ravno to potrebujem in raje kasneje pove.</i>	Občutek, da lahko izrazi nestrinjanje	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B28	<i>Čisto vse mu lahko povem.</i>	Partnerju lahko vse zaupa	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B29	<i>Ja, to pa z očetom najtežje</i>	Najmanj izraža čustva v odnosu z očetom	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B30	<i>Celo življenje je že nekako tako, da on zelo težko izraža čustva. In ne govori o tem</i>	Oče ne želi govoriti o čustvih	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B31	<i>in potem imava posledično slabši odnos v primerjavi z drugimi, se pač pozna, da je pač nekako slabši odnos in mu posledično težje povem, kar mislim.</i>	Zaradi slabšega odnosa z očetom ne izraža čustev	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B32	<i>Ampak pač, ko si pa ti v neki hudi situaciji, rabiš neko podporo, ne pa da te potem še nekdo krega.</i>	Oče ji ne nudi podpore	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B33	<i>Ja, lahko se pogovarjam z mamo o svojih čustvih.</i>	Izraža čustva v odnosu z mamo	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B34	<i>Sestro, ki je podobnih let kot jaz in se mi zdi, da podobno razmišlja in si lahko tudi vse poveva. Lahko bi rekla, da je ona moja najboljša prijateljica.</i>	Izraža čustva v odnosu s sestro	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B35	<i>Ja, zdaj z očetom je kar drugačen odgovor kot z družino. Med očetom in mano je kot neka nepojasnjena napetost ali kako bi rekla, ker je malo bolj čemeran, velikokrat se kaj razjezi in potem se prav pozna, ko njega ni v prostoru ali pa ko je, vsaj jaz tako zaznavam.</i>	Nesproščenost v odnosu z očetom	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B36	<i>Ko je oče v prostoru, mogoče zaradi res vseh preteklih izkušenj, čeprav se je zadnje čase precej izboljšala situacija, nekako ni te sproščenosti.</i>	Zaradi preteklih dogodkov ne izraža čustev v odnosu z očetom	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B37	<i>Smo se že tako pogovarjali, pa tudi mami sem rekla, da sem opazila to, da ko je oče doma gredo vsi v sobe. Ampak težko je s tem karkoli narediti, ker če on sam po sebi nič ne naredi, me pa se počutimo tako, je težko kaj spremeniti.</i>	Izraža negativna čustva z družinskimi člani z izjemo očeta	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B38	<i>Mogoče malo.</i>	Pretekli dogodki v družini so vplivali na izražanje čustev v ostalih medosebnih odnosih	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
B39	<i>Pač jaz sem zelo veliko delala na sebi, bila sem na terapiji tudi.</i>	Obisk terapije z namenom predelovanja čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B40	<i>Moj odnos z mamo in sestro, s katerima imam dobre odnose, mi je zelo pomagal pri tem.</i>	Podpora in pogovor s družinskimi člani	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B41	<i>Tudi odnos s fantom, mi je zelo pomagal, ker sem mu lahko stokrat vse povedala pa to predelala.</i>	Podpora in pogovor s partnerjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B42	<i>Ne morem reči, da me ni zaznamovalo ker nas vsaka izkušnja, ampak v tem smislu nimam nekih večjih negativnih posledic, se mi zdi, da mi je zelo veliko stvari uspelo predelati.</i>	Verjame, da vsaka oseba oblikuje njene čustvene odzive z novo izkušnjo.	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
B43	<i>Ja, zelo vpliva. Jaz zelo opazim neverbalno komunikacijo pri drugih in tudi zelo vpliva name, ker lahko enak stavek poveš na 100 različnih načinov.</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo drugih	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
B44	<i>Jaz zelo hitro začutim ljudi in začutim tudi, če so neiskreni, če nekaj prekrivajo, če sprašujejo sarkastično, če okolišijo, če me nekaj sprašujejo, to takoj začutim, potem pa v negativnem smislu in ne govorim ravno o svojih čustvih takrat.</i>	Zadrževanje čustev ob negativni neverbalni govorici sogovornika	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
B45	<i>Spomnim se primera z enim družinskim članom in ta oseba ima vedno nekakšna vprašanja, za katera, vem, da je čisto nekaj drugega v ozadju, ali pa taka prikrita ali pa tako špika. Ta oseba bo pa nekaj takega ne-direktno rekla, da te bo nekako prizadelo... Pri tem</i>	Predvideva, da ima družinski član skrit namen v pogovoru, zato zadrži čustva.	Ovira pri izražanju čustev	Družinski člani	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>jaz to razberem med vrsticami, kaj hoče povedati oziroma kaj hoče doseči, oddaja že neko tako energijo. Zato sem raje tiho in ne povem kaj si mislim, ker preberem med vrsticami. In prav zaradi tega ne izrazim nekih čustev.</i>				
B46	<i>Jaz zelo izražam čustva v družini. Povem jim, vse sproti, kar direktno. Recimo, če me nekaj prizadene ali pa karkoli, tudi z očetom - mu velikokrat povem, recimo, če sem kaj pričakovala, čeprav njemu manj povem, da sem užaljena ali razočarana, ampak mu pa vseeno rečem, če me je kaj zmotilo. Z ostalimi pa kar direktno.</i>	Izraža čustva z družinskimi člani z izjemo očeta	Izražanje čustev	Družinski člani	Medosebni odnosi
B47	<i>rečem jim recimo, da razumem, da imajo svoj pogled, da ima vsak od nas svojo resnico - tudi faks mi je veliko dal pri tem,</i>	Uporaba znanja, ki ga je pridobila na fakulteti s upoštevanjem perspektive drugih	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
B48	<i>ampak rečem jim, da me je nekaj užalilo ali pa povem, da jaz nisem mislila reči nekaj na ta način.</i>	Pogovor o čustvih z družinskimi člani	Izražanje čustev	Družinski člani	Medosebni odnosi
B49	<i>Ta prijateljica, ki sem jo že omenila, z njo imava res tesen odnos, se zdaj trudim, da ji se sproti povem, če je kaj takega.</i>	Sprotno izražanje čustev	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
B50	<i>Meni se zdi to zelo pomembno</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
B51	<i>ker sem tak človek, da moram dati stvari ven iz sebe, moram komu povedati</i>	Čuti potrebo po izražanju svojih čustev	Izražanje čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
B52	<i>in s fantom si takoj vse sproti poveva, vse sproti razrešiva. Meni se mi zdi, da je to zelo dobro za najin odnos, torej, da zelo pozitivno vpliva.</i>	Sprotno reševanje konfliktov s partnerjem	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B53	<i>Jaz tako osebno gledam, ampak, za vse odnose s tistimi, s katerimi želim, da imamo dobre odnose, da smo si blizu, da je odnos obojestranski, torej, da jaz njim vse sproti povem in tudi oni meni, da ni kakšnih zamolčanih stvari</i>	Meni, da se odnosi oblikujejo obojestransko, z upoštevanjem občutkov obeh	Perspektiva sogovornika	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
B54	<i>Ne vem, če ne bi bilo za njega čisto preveč, če bi jaz z njim začela nek pogovor o svojih čustvih oziroma, saj bi bilo dolgoročno dobro za najin odnos, ampak bi morala res paziti na to dozo nekih čustev, da ne bi bilo preveč naenkrat, da bi bilo postopoma.</i>	V odnosu z očetom ne izraža čustev, saj meni, da bi ga to preveč obremenilo	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B55	<i>Največkrat sem kar direktna, čeprav se učim biti včasih bolj taktna, tega se še učim.</i>	Direktnost pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B56	<i>Ja, jaz velikokrat tudi ko druga stran ni sposobna izraziti neka čustva, zdaj imam v mislih specifično osebo, se zelo trudim, da bi se o tem pogovarjali. Ko začutim tudi, da drugi strani nekaj ni ok pa recimo ta oseba tega ni sposobna tega ubesediti, jaz malo povrtam pa rečem pač daj povej, če kaj ni ok, če te kaj moti.</i>	Spodbudi sogovornika k pogovoru o čustvih	Perspektiva sogovornika	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B57	<i>Čeprav je to zelo težko nekemu naravnost povedati: "ej, to pa to mi ni ok", ampak se odnos močno izboljša, da se neka napetost sprosti, če sproti poveš človeku, kaj ti ni ok, tako da ja, to se mi zdi zelo pomembno.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva kakovostnejšemu in pozitivnejšemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B58	<i>Ja, pač recimo bom začela z fantom. Z njim sploh nimava nekih večjih konfliktov, ampak tudi če imava kakšne nesporazume, ki so res manjši, se vse skupaj in vse sproti zmeniva.</i>	Sprotno reševanje konfliktov s partnerjem	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B59	<i>Na začetku bolj jaz tista, ki sem skozi zmeraj začela s tem, da bi se pogovorila. Zdaj pa tudi on, kar se mi zdi, da je že toliko navadil od mene, da mi pove če ga kaj zmoti?</i>	Obojestransko naslavljanje konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
B60	<i>Ja, to bi pa rekla za vsako osebo malo drugače, ker je vsak malo drugačen. Recimo brat je dokaj zaprt vase, sicer ne bi rekla, da se kdaj pogovoriva, ampak po parih urah, sem jaz tista, ki se opravičim. On o tem ne govori veliko.</i>	Pasivno reševanje konfliktov s bratom	Pasivno reševanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B61	<i>Če se spreva s sestro, rabi nekaj časa in se potem zmeniva, ali pa tudi naslednji dan, se opravičiva druga drugi.</i>	Ob konfliktu se pogovori s sestro	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B62	<i>Starša pa sta takšna, da ne bosta prevzela svojega deleža krivde. Zaradi tega je zelo težko karkoli rešiti, ker potem se mi zdi, da zmeraj jaz pridem prva in se opravičim. Zelo težko je razrešiti konflikt, če ni obojestransko.</i>	Starša ne prevzmeta deleža krivde, zato konflikt ignorirajo	Ignoriranje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B63	<i>Mogoče če spet omenim enako prijateljico, ker ne vem, če sva bile dejansko v konfliktu, ker sva pač drugače gledala na stvar ali pa me je nekaj prizadelo in sem ji potem povedala, kar je bila zelo dobra izkušnja zame. Zelo je bila razumna. Povedala je še svojo zgodbo, da ni mislila na ta način, da bi mene prizadelo ali pa karkoli, ampak samo da drugače gleda na stvar.</i>	Pozitiven odziv prijateljice ob izražanju čustev	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
B64	<i>Tako da ja, ji moram večkrat povedati kako se počutim, ker kadar se povedala, kako se počutim, sem se kasneje boljše počutila, ker sem vedela, da ni namerno, da ni pozabila</i>	Zaradi izražanja svojih čustev je lažje razumela perspektivo drugega.	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>name ali me zanalašč prizadela.</i>				
B65	<i>Rekla bi da to, da začutim, če nekaj v odnosu ni ok, tudi če ljudje tega pač ne povejo</i>	Sposobnost, da začuti trenje v različnih medosebnih odnosih	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
B66	<i>in da potem to nagovorim, da razrešimo.</i>	Lastna sposobnost naslavljanja konfliktov	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
B67	<i>Mogoče prepoznava nekih svojih občutkov</i>	Dobro prepoznava lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
B68	<i>in pri drugih ljudeh, s katerimi sem si blizu .</i>	Dobro prepoznava čustva ljudi, s katerimi je v tesnem stiku.	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
B69	<i>Ja. Kar se tiče konfliktov v širši družini, bi rekla, da srednje naslavljam. Drugače tako doma, z družino, jih naslavljam. Z očetom manj, ampak tudi jih.</i>	Vedno naslavlja konflikte v družinskih odnosih z izjemo očeta	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B70	<i>S fantom tudi. Na splošno, če kdaj do tega pride, povem.</i>	Vedno naslavlja konflikte v partnerskih odnosih	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
B71	<i>Mogoče bolj v odnosu s očetom, ki je bolj konflikten. Če se zdere, to pustim, ampak ne vedno. Z njim tudi ignoriram konflikte, ampak se kasneje nekako razreši.</i>	Ignoriranje konfliktov v odnosu z očetom	Ignoriranje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B72	<i>Ja, na tem se zelo trudim delati, včasih mi zelo dobro uspe,</i>	Namerno usmerja pozornost v obvladovanje občutkov jeze	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B73	<i>če pa imam na splošno bolj stresno situacijo, pa se tudi meni ne uspe obvladati, ali kdaj povzdignem glas, da se zderem, mi je kasneje vedno zelo žal in o tem kasneje veliko razmišljam.</i>	Ob doživljanju jeze se odzove s povzdigovanjem glasu v družinskih odnosih	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B74	<i>Moram reči, da mi to najboljše uspe v odnosu s fantom. Zdi se mi, da se res medsebojno spoštujeva in vem, da ne bo namenoma pritiskal na kakšne moje</i>	V odnosu s partnerjem najbolj nadzoruje negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>triggerje, s fantom mi res praktično nikoli ne popustijo zavore.</i>				
B75	<i>Doma pa če kdo to zanalašč naredi, starš ali sorojenec, ker točno ve, kje so tvoje šibke točke. Tukaj mi veliko prej popustijo zavore. Z družino najtežje nadzorujem čustva.</i>	V družinskih odnosih najtežje nadzoruje negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B76	<i>Ja, s prijatelji veliko lažje, kakor je recimo z družino, to sem že velikokrat opazila.</i>	V odnosu s prijatelji nadzoruje negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B77	<i>Po moje zato, ker si si najprej najbolj blizu z družino, najbolj poznaš človeka, kaj so njegove šibke točke, kaj ga triggira, ali na podobne načine reagiramo, največ časa smo skupaj.</i>	Dobro poznavanje družinskih članov in prilagojenost nanje	Poznavanje družinskih vzorcev obnašanja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B78	<i>Na izražanje čustev v družini vpliva skupek vseh teh stvari in tudi to, koliko časa preživimo skupaj.</i>	V družinskih odnosi lažje izrazi negativna čustva zaradi dolgotrajnih tesnih stikov	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B79	<i>Če grem s prijateljico na pijačo ali izlet na vsake toliko časa, se bom kontrolirala, tudi če me kaj pri njej zmoti, ne bom razglabljala o tem.</i>	Zadrži čustva, da ohrani dober prijateljski odnos	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
B80	<i>Mogoče to zavedanje, da mi bo kasneje žal, recimo, če se bom razjezila ali zdrila nanj. V resnici ga imam zelo rada, ga močno cenim in da ga bom samo prizadela s tem.</i>	Razmišlja, da bo kričanje na partnerja kasneje obžalovala, zato se poskuša umiriti	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B81	<i>Kadar sem močno jezna, se malo umaknem, prediham, premislim situacijo, recimo grem v sobo, da se umaknem</i>	Umik in razmislek o konfliktu s partnerjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B82	<i>Včasih se umaknem in premislim</i>	Umik in razmislek o konfliktu z družinskimi člani	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
B83	<i>včasih pa se ne morem zadržati in se nazaj zderem.</i>	Ko ne zmore zadržati čustev vpije na družinske člane	Negativen način	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
			spoprijemanja s čustvi		
B84	<i>Ja, meni se zdi zelo pomembno, ker so v ozadju zmeraj čustva in se mi zdi, zelo pomembno, da lahko ti ubesediš, kako se počutiš,</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B85	<i>da pokažeš ranljivost, čeprav se mi zdi to najtežje, pač priznati nekemu, da te je užalostil oziroma prizadel</i>	Za pogovor o čustvih je potrebno pokazati ranljivo stran, kar je obremenjujoče	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B86	<i>K vsemu, od tega da si lahko sproščen z osebo, da ji res lahko 100 % zaupaš, da ne rabiš kdaj česa zamlčati,</i>	Izražanje čustev prispeva k sproščenosti in s tem k večjemu zaupanju	Razlog izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B87	<i>da si res lahko ti, čisto sproščen, tak kot si, da ne rabiš olepševati kakšnih stvari, da poveš naravnost, kaj misliš, kaj čutiš. Enako gledam na odnose z vsemi, s katerimi sem si blizu, tako da bi lahko posplošila tole na vse, ki so mi blizu.</i>	Izražanje čustev prispeva k večji iskrenosti	Razlog izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
B88	<i>Želela bi dodati to, da je odvisno tudi od odnosa. Recimo s fantom imam najbolj tesen odnos zato je spet drugače, bom večkrat nagovorila res vsa čustva.</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
B89	<i>Z ostali tudi spregovorim o čustvih, sploh če so to večje stvari, ampak jih malo pač doziram, če je to s prijatelji, tako kot sem prej rekla, ne bom zdaj čisto vsakega detajla šla z prijateljico razreševati, kakor bi to storila recimo s fantom ali pa tudi z družinskimi člani</i>	Izrazi le del svojih čustev	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
B90	<i>Ni ovir pri izražanju čustev, še posebej ne s partnerjem.</i>	V odnosu s partnerjem ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
B91	<i>Jaz doživljam veliko oviro pri starših, ker nikoli ne prevzame krivde in potem je tako težko priti do</i>	Starša ne želita prevzeti deleža krivde pri konfliktu	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>soglasja, ne moreš kasneje sploh razrešiti.</i>				
B92	<i>Tudi pač odziv drugega človeka bi lahko bila ovira. Recimo pri očetu, ko vem, da se bo samo razjezil se mi zdi brez veze, ker vem, da ne bom nikamor prišla, če bom hotela nekaj razreševati.</i>	Buren odziv očeta na izražena čustva	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B93	<i>S sestro ne,</i>	V odnosu s sestro ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B94	<i>brat pa je malo podoben očetu, v smislu, da je tiho, tako zaprt glede tega, ne bo se spuščal sploh na ta čustveni nivo, na primer, če bom jaz kaj rekla, bo rekel, da je vse v redu je, ne bo se sploh poglobljal v konflikt. Jaz pa grem rada malo bolj v globino, pa se pogovorim o tem, kaj je bilo z moje strani, kako sva se oba počutila in to. On pa samo reče, da je vse v redu.</i>	Čustvena odtujenost brata	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
B95	<i>Zaradi vsega, kar se je dogajalo v odnosu z vsakim tekom življenja, imam jaz ima določene občutke do vseh, zaradi tega, kar vse je bilo z očetom, se počutim mogoče malo bolj zadržano in ne naslavljam toliko konfliktov ali nekih občutkov.</i>	Nesproščenost v odnosu z očetom	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
B96	<i>Torej, neke pretekle izkušnje bi lahko bile ovira</i>	Negativni pretekli dogodki v odnosu z očetom	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C1	<i>Meni se zdi, da je to moja vsakodnevna praksa.</i>	Vsakodnevno razmišlja o lastnih čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C2	<i>Pa to je tudi odvisno od obdobja v katerem sem. Na primer če se bolj pod stresom.</i>	Pogostost razmišljanja o čustvih se razlikuje med obdobji	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C3	<i>Pa tudi zdaj na primer v tem obdobju, ko je veliko projektov na faksu pa imam na splošno občutek, da sem pod stresom in se bolj nekako poglabljam vase.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v stresnih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C4	<i>Veliko več razmišljam o tem, kako se počutim, kje čutim stres, ...</i>	Razmišlja o razlogu, ki vzbudi določeno čustvo	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C5	<i>Lahko mogoče opišem na občutku tesnobe, ki ga doživljam. Sicer nimam nobene diagnoze anksioznosti, ampak jo doživljam</i>	Doživljanje občutka tesnobe		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C6	<i>Kako bi opazila to? Telesno je tako, da se na primer začnem tresti,</i>	Čustva prepozna po tem da se začne tresti	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C7	<i>srce mi začne hitreje biti</i>	Čustva prepozna po hitrejšem bitju srca	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C8	<i>Mogoče takrat, ko ta občutek doživljam močnejše, se mi zdi kot da se svetloba niža, da postane temneje v prostoru.</i>	Čustva prepozna po občutku, da se je prostor zatemnil	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C9	<i>Pa mogoče tudi nek močen občutek strahu.</i>	Doživlja intenziven občutek strahu		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C10	<i>Z mislimi pa je tako, misli mi švigajo, ne morem se zbrati</i>	Prepozna čustva zaradi nezbranosti	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C11	<i>Jaz sem zdaj že kar precej navajena na to.</i>	Občutka tesnobe je navajena	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C12	<i>Jaz na primer ta občutek tesnobe doživljam vsaki dan, ko se zbudim se počutim anksiozno in ko</i>	Vsakodnevno doživlja občutke tesnobe		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>grem spat se počutim anksiozno</i>				
C13	<i>in to opažam od začetka faksa. To novo obdobje, ko sem prišla v Ljubljano...</i>	Občutke tesnobe je začela doživljati ob selitvi v Ljubljano	Novo okolje	Okoliščine čustvovanja	Čustvovanje
C14	<i>In sem že kar delala na sebi, pa znam že te občutke tesnobe obvladovati.</i>	Obisk terapije z namenom predelovanja čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C15	<i>Ampak me občutek tesnobe največkrat preplavi med vrstniki mogoče.</i>	Občutke tesnobe najpogosteje doživlja v interakciji s vrstniki		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C16	<i>Takrat občutim te telesne simptome in samo sebe začnem nadzorovati</i>	Ob občutku tesnobe se začne nadzorovati	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C17	<i>sama sebi ponavljam: "v redu, ja, varna sem, vse bo ok"</i>	Občutke tesnobe poskusi nadzorovati, da si ponavlja pozitivne besede	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C18	<i>in se poskušam na tak način pomiriti.</i>	Občutke tesnobe poskuša nadzorovati tako, da se umiri	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C19	<i>Poskusim tudi dihati globlje</i>	Občutke tesnobe poskuša nadzorovati z globokim dihanjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C20	<i>Po moje tega niti noben ne bi opazil, ne, samo jaz to čutim sama v sebi, kako se počutim.</i>	Občutke tesnobo poskuša nadzorovati z mislijo, da so to le občutki.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C21	<i>Začelo me je zanimati od kje izvira ta občutek anksioznosti?</i>	Razmišlja, od kje izvira občutek tesnobe	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C22	<i>Pri tem pa mi je veliko pomagala terapija, kjer se samo pogovarjava s terapevtko.</i>	Obisk terapije z namenom predelovanja čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C23	<i>Začele sva s mojim otroštvom in šle od tam naprej in tako sem jaz sploh razumela zakaj je prišlo do tega občutka tesnobe, ki ga doživljam.</i>	Obisk terapije z namenom raziskovanja izvora lastnih občutkov tesnobe	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C24	<i>In ko sem jaz razumela, zakaj se mi to dogaja</i>	Globje razumevanje lastnih občutkov tesnobe	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C25	<i>sem razmišljala na način, da če je ta občutek kroničen, če me bo spremljal celo življenje, moram biti jaz pripravljena na to in se bom mogla naučiti to uravnati v vsakdanu.</i>	Sprijaznila se je z doživljanjem občutkov tesnobe	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C26	<i>Razmišljala sem, da če želim živeti normalno, kot normalen človek, bom jaz morala na tem delati in se s tem soočiti.</i>	Soočiti se je morala s tesnobo, da bi lahko normalno živela	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C27	<i>Sicer sem se tudi na faksu poskusila izogniti kakšnim stvarim, za katere sem vedela, da mi bodo povzročili te občutke tesnobe.</i>	Izogibanje interakcijam, ki ji povzročajo občutke tesnobe	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C28	<i>Sedaj pa vedno bolj ugotavljam, da lahko omilim te občutke tako, da samo sebe prisilim sama grem v neke interakcije</i>	Prisili se v interakcije, ki se jim sicer izogiba.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C29	<i>da grem in se potem tam poskušam umiriti, ko sem v teh interakcijah</i>	Prisili se v interakcije, ki se jim sicer izogiba, in pri tem poskuša ostati mirna.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C30	<i>ampak ravno takrat sem vsaj ponosna nase, da sem šla.</i>	Občutek ponosa, ko stopi iz cone udobja	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C31	<i>Jaz mislim, da zdaj že precej dobro prepoznavam svoja čustva. Pa ne samo nekih občutkov tesnobe, ampak vsa čustva.</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C32	<i>Ker se mi zdi, da smo mi mladi veliko pripravljeni delati na sebi, vse je bolj sprejemajoče. Zato sem tudi jaz poiskala pomoč.</i>	Občutek, da je obiskovanje terapije sprejeto v družbi.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C33	<i>To je popolnoma odvisno od situacije. To ni na primer, da bi jaz razmišljala tako "aha, zdaj sem pa žalostna" ali "zdaj sem pa jezna", ampak vse</i>	Različni občutki jo nezavedno preplavijo	Čustvena preplavljenost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>to pride nekako avtomatsko.</i>				
C34	<i>Na primer ko sem jezna, jočem</i>	Joče, ko občuti jezo		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C35	<i>pa tudi ko sem žalostna jočem.</i>	Joče, ko občuti žalost		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C36	<i>Pri tem bi rekla, da se na nek način pripravim na te stvari, za katere vem, da me bodo veselile, ki se bodo zgodile prihodnosti, da sem bolj umirjena</i>	Pripravi se na prihodnje vznemirjajoče dogodke, ki jo bodo veselili, da se lažje nadzoruje	Pozitivna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C37	<i>in potem sem že samo zaradi razmišljanja o tem, kaj se bo zgodilo, vesela</i>	Ko razmišlja o vznemirjajočih prihodnjih dogodkih, je vesela	Pozitivna čustva	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C38	<i>Tako, da se izražam o tem</i>	Želja, da bi se še bolj izrazila o prepoznavanju lastnih čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C39	<i>ali pa da se na splošno o tem pogovarjam s ljudmi.</i>	Pogovor s drugimi osebami o čustvih	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
C40	<i>Najprej bi rekla, da je to izoblikovala moja družina,</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C41	<i>bolj specifično mogoče odnos z očetom, ker je oče precej bolj čustven kot moja mama.</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikoval odnos z očetom	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C42	<i>In se mi zdi, da smo se že v otroštvu veliko pogovarjali o svojih čustvih v družini.</i>	Izražanje čustev so zaznamovali pretekli dogodki	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C43	<i>Tako da ja, prvotno iz družine.</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C44	<i>Bi še omenila pretekli partnerski odnos. Ampak tam sem doživljala drugačna čustva, ki jih nisem mogla izraziti.</i>	V preteklem partnerskem odnosu ni mogla izraziti čustev, ki jih je doživljala	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C45	<i>Če na primer sedaj primerjam prejšnji partnerski odnos z zdajšnjim, je tu drugače. Se mi zdi, da sem v trenutnem partnerskem odnosu veliko bolj vesela, zadovoljna in samozavestna kot pa v prejšnji zvezi.</i>	V trenutnem partnerskem odnosu izraža čustva	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
C46	<i>Drugačen človek, drugačna mentaliteta. Tudi drugačen romantičen odnos, ker me ne obsoja. Na splošno je vse drugače, vidim razliko - kako je tisti odnos potekal pa kako zdaj ta poteka?</i>	Čustva izraža zaradi občutka sprejetosti	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
C47	<i>Zdaj pa bi rekla, da prijateljski odnos. Čeprav je zdaj to mogoče malo kontradiktorno ampak mislim, da sem najbolj svobodna s prijatelji.</i>	Čustva najbolj izraža v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C48	<i>Zdi se mi, da smo s mojimi prijateljicami na enakem nivoju.</i>	Meni, da imajo med prijatelji enaka prepričanja	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C49	<i>Ni tistega, da bi se morala nekaj zadrževati, da bi morala razmišljati preden kaj poveš. Vse, kar poveš, je ok</i>	Možnost, da izrazi svoje mnenje	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C50	<i>in se mi zdi, lahko bi rekla, da imam tu največjo oporo.</i>	Občutek podpore ob izraženih čustvih	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C51	<i>Družinski,</i>	Najmanj izraža čustva v družinskih odnosih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C52	<i>samo če grem bolj specifično z mojim bratom</i>	Najmanj izraža čustva v odnosu z bratom	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C53	<i>Ker je staromodni, starokopiten.</i>	Starokopitno prepričanje brata	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C54	<i>Na primer, ko sem mu jaz povedala, da obiskujem psihologa zaradi občutka tesnobe, mi je rekel, da jaz tega ne potrebujem.</i>	Nasprotovanje brata pri obiskovanju terapije	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C55	<i>Rekel je kaj sploh je tesnoba, ti si samo domišljaš, da to doživljaš. Ne razume, kaj to je in kaj lahko to povzroča človeku.</i>	Mnenje brata, da si izmišljuje doživljanje občutkov tesnobe	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C56	<i>Ne, ker me ne razume.</i>	Nerazumevanje izraženih čustev s strani brata	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C57	<i>Zdi se mi, da lahko o vsem spregovorim.</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnos	Medosebni odnosi
C58	<i>Vidiš, to je ravno to, vem da me sprejemajo</i>	Čustva izraža zaradi občutka sprejetosti	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C59	<i>in z njimi sem lahko ekstrovertirana in se mi ni težko čustveno izražati s prijateljicami.</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C60	<i>Ja. Mislim, mogoče ne konkretno z besedami, ampak mogoče malo začnem povzdigovati glas.</i>	Ob doživljanju ekstremne jeze se odzove s povzdigovanjem glasu v partnerskem odnosu	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C61	<i>Pa tudi veliko krilim z rokami.</i>	Ob doživljanju ekstremne jeze se odzove s kriljenjem rok	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C62	<i>Tam pa to izrazim tako, da povem. Bolj s komunikacijo.</i>	Izraža negativna čustva z družinskimi člani	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C63	<i>Pa tudi tako da jočem pa se potem družinski člani na to odzovejo.</i>	Žalost izrazi z jokom	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C64	<i>Se mi zdi, da zaradi neverbalnih izrazov, da je neko čustvo bolj intenzivno.</i>	Zaradi neverbalnih izrazov doživlja čustva intenzivneje		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C65	<i>S tem, ko se kaže neverbalna komunikacija, tudi drugi ljudje bolj razumejo kaj želim povedati</i>	Meni, da sogovorniki na podlagi njene neverbalne komunikacije razumejo, kaj želi sporočiti	Neverbalna komunikacija	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi
C66	<i>pa tudi mogoče kakšno čustvo želim izraziti. Na primer ravno to, kar sem</i>	Meni, da sogovorniki na podlagi njene neverbalne	Neverbalna komunikacija	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>prej omenila za partnerski odnos, da takrat ko sem jezna, začnem močno kriliti z rokami.</i>	komunikacije prepoznavajo njena čustva			
C67	<i>Tudi ja, se mi zdi, da je zaradi tega tudi ta jeza bolj intenzivna.</i>	Zaradi neverbalnega odziva doživlja jezo intenzivneje		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C68	<i>Se mi zdi, da neka čustva zaradi lastne nebesedne komunikacije sama izrazim, pri sebi bolj občutim to čustvo.</i>	Zaradi neverbalnih izrazov doživlja čustva intenzivneje		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C69	<i>Hm, ta moj občutek tesnobe je dokaj zahrbtnen, ker sem na splošno takšna oseba.</i>	Meni, da je kot oseba bolj nagnjena k doživljanju tesnobe		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
C70	<i>To je odvisno od situacije, ampak zaznavam neka obdobja, ko je situacija slaba ali malo boljša.</i>	Pri sebi prepozna obdobja, ko so občutki tesnobe intenzivnejši	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C71	<i>Ja, v tistem trenutku, ja.</i>	Občutek tesnobe vpliva na izražanje čustev	Ovira pri izražanju čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
C72	<i>Odvisno s kom imam kakšen odnos v moji družini. Se mi zdi, da lahko mami vse povem. Lahko ji povem, kako se počutim. Tudi takrat ko sem doživljala hudo obdobje tesnobe sem jim lahko povedala.</i>	Izraža čustva v odnosu z mamo	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C73	<i>Ona mi je te tudi sama predlagala, da bi dala priložnost terapijam.</i>	Upoštevala je predlog mame za obisk terapije	Pozitivna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C74	<i>Tudi z očetom</i>	Izraža čustva v odnosu z očetom	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C75	<i>In s sestro se lahko pogovorim,</i>	Izraža čustva v odnosu s sestro	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C76	<i>z bratom se ne morem o tem pogovarjati. Tako, da edino v odnosu z bratom doživljam neko oviro,</i>	Zadrževanje čustev v odnosu z bratom	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C77	<i>ampak ta ovira je po mojem mnenju nepoznavanje kompleksnejših čustev. Se</i>	Zadržuje čustva zaradi bratovega	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>mi zdi, da on ne razume in ne pozna teh čustev</i>	nepoznavanje kompleksnejših čustev			
C78	<i>Njegov odgovor na moja čustva je to, da si jaz izmišljam. In to me mogoče ovira, da bi z njim izrazila neka svoja čustva</i>	Mnenje brata, da si izmišljuje doživljanje občutkov tesnobe	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C79	<i>, da me ne razume.</i>	Nerazumevanje izraženih čustev s strani brata	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C80	<i>Jaz bi rekla, da me nič ne ovira v teh odnosih, prijateljskih</i>	Ne zaznava ovir pri izražanju lastnih čustev v odnosu s prijatelji	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C81	<i>ali partnerskih, da bi izrazila svoja čustva. Ni nekih ovir pri izražanju.</i>	V odnosu s partnerjem ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
C82	<i>Zelo pomembno</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
C83	<i>Tudi to, da vemo s kom lahko prosto komuniciramo o nekih čustvih in s kom ne moreš. Tako tudi vem, kako imam urejene odnose. Jaz</i>	Čustva izraža v odnosu s tistimi, za katere ve, da ji bodo nudili podporo	Razlog izražanja čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
C84	<i>Jaz na primer ne bom šla k bratu in mu povedala, da sem pod stresom, ker vem, da mi bi mi odgovoril, zakaj mu to govorim, briga me.</i>	Brat ji ne nudi podpore	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C85	<i>Na primer ne, če bom šla k svakinji, sestri, bom vedela tudi tam, kaj lahko povem in zato se meni to zdi zelo pomembno, da vemo komunicirati in izražati svoja čustva v družini pa tudi drugod.</i>	Podpora in pogovor s družinskimi člani	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C86	<i>Najprej, boljše poznavanje samega sebe. Se mi zdi, da je to je prva stvar. To je najpomembnejše.</i>	Meni, da izražanje čustev v medosebnem odnosu prispeva k boljšemu poznavanju sebe	Razlog izražanja čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C87	<i>Potem je tudi boljša komunikacija z drugimi,</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva k boljši medosebni komunikaciji	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
C88	<i>posledično tudi boljši odnosi z drugimi.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
C89	<i>je tudi po moje odvisno od odnosa. V partnerskem odnosu bi rekla, da bolj pokažem neverbalno, pa nič ne povem in bolj čakam, da partner sam ugotovi, kako se jaz počutim.</i>	V partnerskem odnosu izrazi čustva neverbalno in pričakuje, da bo partner nagovoril	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
C90	<i>V prijateljskih odnosih bi rekla, da povem, da skomuniciram to.</i>	Pogovor o čustvih v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C91	<i>Doma pa malo miks tega, se mi zdi. To je tudi čisto odvisno od situacije,</i>	Izražanje čustev v družini je odvisno od situacije	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C92	<i>če je to, na primer situacija, kdo sem jaz jezna, pa se še lahko, koliko toliko zadržim, ne bom povedala, da sem jezna,</i>	Umik in umiritev v odnosu z družinskimi člani	Pozitivno spoprijemanje s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C93	<i>se bom raje najprej umirila in potem po ovinkih povedala, kako se počutim.</i>	Po tem ko se umiri izrazi čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C94	<i>Včasih si želim, da bi lahko bila otopela, da bi lahko samo izklopila čustva, da bi se lahko skoncentrirala na drugo stvar.</i>	Želi si, da bi bila bolj čustveno otopela, da bi se lažje zbrala	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
C95	<i>Ja, jaz mislim, da je to dobra osebnostna lastnost, to je dobra stvar, da veš izražati čustva.</i>	Izražanje čustev vrednoti kot pozitivno osebnostno lastnost	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
C96	<i>Meni se zdi, da je potem tudi komunikacija v tem odnosu, posledično boljša. Bolj kot se pogovarjaš o čustvih, na splošno, boljši je odnos.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva k boljši medosebni komunikaciji	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C97	<i>Bolj kot se pogovarjaš o čustvih, na splošno, boljši je odnos.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
C98	<i>Mislim, včasih sem imela občutek, da preveč povem v kakšnih situacijah, ampak sem se tudi o tem pogovorila s prijatelji in sem izrazila ta nek občutek, ki sem ga imela, torej, da sem preveč povedala in so tudi moji prijatelji rekli: "ne, dobro je, dobro, da si povedala".</i>	Pozitiven odziv prijateljev ob izražanju lastnih misli in počutja	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C99	<i>Se mi zdi, da se potem to nekako s komunikacijo reši.</i>	Z izražanjem čustev lahko bolje razume situacijo	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
C100	<i>izrazim svoje občutke, ravno zato, ker menim, da se da veliko rešiti s komunikacijo.</i>	Z izražanjem čustev lahko bolje razumemo situacijo	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
C101	<i>Na primer z njimi se vedno lahko pogovorim.</i>	Ob konfliktu se pogovori s družinskimi člani	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C102	<i>Pri reševanju konfliktov je pri meni večji problem to, da imam občutek, da me ne razumejo kaj jim želim povedati</i>	Občutek, da je družinski člani ne bodo razumeli	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C103	<i>in tudi nekakšna njihova trma in ne želijo odstopiti od nekih svojih prepričanj in so tako tisto ne jaz imam prav, jaz imam prav</i>	Družinski člani želijo prevladati v konfliktu	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C104	<i>Jaz pri tem tudi razložim, da se v tem primeru, ne gre za to, da bi kdorkoli imel prav, ampak da samo želim razumeti kaj misli</i>	Prizadeva si razumeti vidik družinskih članov v konfliktih	Perspektiva sogovornika	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C105	<i>pa da tudi povem, kaj si jaz o tem mislim</i>	V konfliktih se trudi izraziti lastno mnenje	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C106	<i>in da potem pridemo na sredino</i>	Prizadeva si za sklep obojestransko sprejemljivega dogovora pri konfliktu	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C107	<i>In se mi zdi da zadnje čase veliko boljše komuniciramo doma glede takšnih stvari. Se vemo tudi uvesti skupaj,</i>	Ob konfliktu se pogovori s družinskimi člani	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C108	<i>ker v preteklosti pa je bilo na primer tako, da sem se jaz želela z mamo pogovoriti, pa ji rekla naj mi razloži, ker sem si želela vedeti in nisem iskala konflikta, želela sem njeno argumentacijo in je odgovorila, da je to tako zato, ker sem jaz tako rekla.</i>	V preteklosti je pri naslavljanju konfliktov prevladovala mamina avtoriteta	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C109	<i>Jaz sem vztrajala pri svojem, da mi naj pove zakaj je bilo tako, da bom jo lahko razumela in se nisva mogle strinjati.</i>	V preteklosti pri naslavljanju konfliktov z mamo nisva uspeli doseči obojestransko sprejemljivega dogovora	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C110	<i>Zdaj pa pridem do nje, da mi pove kaj se je dogajalo in pove.</i>	Ob konfliktu se pogovori s mamo	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C111	<i>Tako da ja, sicer pa ne bi zdaj rekla, da včasih še isti dan rešujemo konflikte, vsaj z mamo ne. Pri tem je tako, da dva ali tri dni mine in se ne pogovarjamo.</i>	Konflikte v odnosu z mamo reši po nekaj dneh	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C112	<i>Potem pa ona prva pristopi do mene, ker sem jaz mogoče preveč trmasta.</i>	Lastna trma pri tem da bi prva naslovila konflikt v odnosu z mamo	Ovira pri obvladovanju konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C113	<i>Z očetom je podobno kot z mamo,</i>	Konflikte v odnosu z očetom reši po nekaj dneh	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C114	<i>rekla bi da rabim nekaj dni, da razmislim o stvareh</i>	Umik in razmislek o konfliktu z družinskimi člani	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C115	<i>in pri očetu je tako, da bi prej jaz pristopila do njega kot on do mene in ne zato, ker bi bil on trmast, ampak ne ve kako pristopiti.</i>	V odnosu z očetom sama prej naslovi konflikt	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C116	<i>Pri sestri je tako, da takoj rešiva stvari. Ona je enaka kot jaz, torej, da tudi</i>	Konflikte s sestro takoj reši	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>potrebuje to, da se čim prej rešijo stvari.</i>				
C117	<i>Z bratom pa niti kakšnih večjih konfliktov nimava.</i>	Z bratom se ne zapleta v konflikte	Pozitivna izkušnja	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C118	<i>No, nazadnje je on do mene pristopil.</i>	Lastna trma pri tem da bi prva naslovila konflikt v odnosu z bratom	Ovira pri obvladovanju konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C119	<i>Jaz sem taka, da jaz želim takoj rešiti stvari, ampak vidim, da veliko ljudi v moji družbi in v mojem okolju ni takšnih.</i>	Sama želi takoj rešiti konflikt, ampak zaznava, da ji ostali niso v tem podobni	Ovira pri obvladovanju konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C120	<i>Nekateri potrebujejo dva ali tri dni časa, da premislijo o tem, kaj je bilo, da reflektirajo, da se potem lahko pogovorijo in da se potem zaključi konflikt kot je potrebno.</i>	Upošteva želje drugih, če želijo nasloviti konflikt	Perspektiva sogovornika	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C121	<i>Jaz jim dam čas, ki ga rabijo, da premislijo, ne samo o tem, kaj so oni naredili narobe,</i>	Sogovorniku da čas in prostor, ki ga potrebuje za naslavljanje konflikta	Perspektiva sogovornika	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C122	<i>ampak da tudi povejo, kje sem jaz zamočila, kje jaz nisem dobro odreagirala.</i>	Upošteva sogovornikovo perspektivo, kje je naredila napako	Perspektiva sogovornika	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C123	<i>Mogoče me nekateri kolegi ne razumejo oziroma tega kako jaz želim pristopiti k naslavljanju nekega konflikta. Mogoče to da me ne razumejo, to bi bla ovira</i>	Različni pristopi pri reševanju konflikta	Ovira pri obvladovanju konflikta	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
C124	<i>Pa tudi tukaj je to, da v tistem trenutku, da se konflikt dogaja, da ga ne razrešimo takoj. Ker ko razrešujemo stvari ob nekih močnih čustvih je to brez veze.</i>	Meni, da je ob doživljanju intenzivnih čustev naslavljanje konflikta brez pomena	Ovira pri obvladovanju konflikta	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
C125	<i>Glede na to, da tudi čez nekaj dni rešiva konflikt, ni ovira.</i>	Konflikte v odnosu z partnerjem reši po nekaj dneh	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
C126	<i>Ja. Zdi se mi ovira, če potem niti kasneje ne bi</i>	Meni, da bi bila ovira če bi ignorirali	Ignoriranje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>rešila konflikta. Če pa je to nekakšna takšna stvar, ki se na koncu ne reši in ostane neko trenje, potem pa je zagotovo ovira.</i>	konflikt in bi v odnosu ostalo trenje			
C127	<i>Ne bi rekla, da ignoriram konflikte.</i>	V vseh medosebnih odnosih naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
C128	<i>Tudi če nek konflikt damo na stran za dva ali tri dni, to ne pomeni, da jaz ne razmišljam o tem, ker vplivajo name, tudi v čustvenem smislu</i>	Razmišlja o lastnih čustvih dokler ne naslovijo in rešijo konflikta	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C129	<i>Ampak meni se zdi da si vzamemo čas, da razmisliš o konfliktu in če razmišljaš o tem, ne ignoriraš konflikta.</i>	Meni, da je pomembno, da si vzame čas za razmislek o konfliktu	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
C130	<i>Na primer ko sva z mamo imela konflikt pred kratkim, se je ona precej slabo počutila zaradi tega, ker ga nisva takoj razrešile oziroma ker sem jaz njej dala čas, da ona razmisli o tem sporu. In se je veliko lepše obnašala do mene, bila je previdna v pogovoru z mano,</i>	Mama je bila bolj prijazna zaradi konflikta	Pozitivna izkušnja	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
C131	<i>jaz pa sem bila odrezava dokler se nisva o tem pogovorile.</i>	Oster govor v odnosu z mamo dokler nista naslovili konflikta	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C132	<i>V partnerskih odnosih želim prej rešiti stvar, ampak je problem, da partner ni takšen. Mislim, važno je, da se konflikt reši na koncu, ne vidim tega kot oviro.</i>	V trenutnem partnerskem odnosu naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
C133	<i>To da sem zelo empatična</i>	Empatičnost do drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebná lastnost	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
C134	<i>in razumevajoča. Jaz vedno, ko se zgodi neki konflikt, poskušam razumeti, od kje moj</i>	Sposobnost razumevanja zgodbe drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebná lastnost	Osební odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>sogovornik izhaja, in zakaj tako razmišlja</i>				
C135	<i>Mogoče se zaradi tega težje reši stvar, ker tudi povem svoje mnenje o tem, zakaj jaz menim, da oni tako razmišljajo.</i>	Sposobnost, da izrazi svoje mnenje o razmišljanju drugih, kar oteži reševanje konfliktov	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
C136	<i>Poskušam jih nadzorovati, ampak je zelo težko.</i>	Namerno usmerja pozornost v obvladovanje čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C137	<i>Ko jih nadzorujem, pa to naredim z dihanjem</i>	Lastna čustva poskusi nadzorovati s dihanjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C138	<i>Pa to da imam nek notranji monolog, da se pomirim, ker vem, da drugače ne bom primerno odreagirala.</i>	Lastna čustva poskusi nadzorovati s notranjim monologom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C139	<i>Mogoče v afektu tudi povem, nekaj, kar dejansko ne mislim.</i>	V impulzivnem odzivu izreče nekaj, kar sicer ne misli resno.	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C140	<i>Ne bi rekla, da sem agresivna.</i>	Jeze ne izraža na agresiven način	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C141	<i>Mogoče tudi to da glasneje</i>	Ob doživljanju jeze se odzove s povzdigovanjem glasu v družinskih odnosih	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C142	<i>in hitreje govorim.</i>	Ob doživljanju jeze hitreje govori	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C143	<i>Nekih žaljivk ne uporabljam, v konfliktih na splošno, ne.</i>	Ob doživljanju jeze ne uporablja žaljivk	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C144	<i>Po navadi je tako, da sem en čas tiho.</i>	Molči ko jo nekdo prizadene	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
C145	<i>Razmišljam, če sem pravilno slišala. In potem razmišljam, kaj naj zdaj povem.</i>	Premisli o besedah sogovornika in svojem odzivu v konfliktu	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C146	<i>In to je potem odvisno tudi od situacije, včasih se odzovem tako, da kar takoj odreagiram in nekaj rečem,</i>	V impulzivnem odzivu povzdigne glas nad sogovornikom v konfliktu	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>v nekem afektu in govorim na glas,</i>				
C147	<i>včasih pa je tudi tako, da začnem jokati.</i>	V konfliktu se odzove s jokom	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
C148	<i>ko sem res jezna, se začnem dreti, čeprav mi je kasneje žal. Kričim</i>	Ko ne zmore zadržati čustev vpije	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C149	<i>Zmerno oziroma delno slabo.</i>	Slabo nadzoruje lastna čustva	Negativna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C150	<i>Zdi se mi zelo pomembno.</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v partnerskih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
C151	<i>jaz razmišljam v smeri, da recimo nekdo nebesedno izraža čustva, je včasih težko tudi to prepoznati</i>	Težko razbira čustva sogovornika iz neverbalne komunikacije	Ovire pri obvladovanju konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
C152	<i>in se mi zdi, da je boljše, da se besedno pove: "ej, to me je malo razjezilo" ali pa "ej, zdaj sem pa malo žalostna, ker si mi to rekel" da se potem tudi ve v prihodnje.</i>	Meni, da je bolje, če sogovornik čustva izrazi besedno, da jih lahko upošteva v prihodnjih situacijah.	Perspektiva sogovornika	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
C153	<i>Mogoče bi izpostavila družinske odnose, ker tam ne naslavljam konkretno toliko mojih čustev. Ne da me ne razumejo, ampak se mi to zdi v teh odnosih včasih brez pomena.</i>	Meni, da je v določenih konfliktih izražanje lastnih čustev nesmiselno.	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Družinskih odnosi	Reševanje konfliktov
C154	<i>Če spet omenim primer z bratom, on mene ne razume in je brez veze, da mu karkoli govorim.</i>	Meni, da je izražanje čustev v odnosu z bratom, brez pomena	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Družinskih odnosi	Reševanje konfliktov
C155	<i>Sicer enkrat mi je rekel, da ko se bom počutila anksiozno, da pridem njega in se bova pogovorila. To se je ravno zgodilo v tistem konfliktu, ko sem mu jaz to razlagala pa mi je rekel, da to kar jaz čutim, ne obstaja. In sem razmišljala, da zdaj ko si mi to že enkrat</i>	Čustveno distanciranje pri izražanju čustev v odnosu z bratom	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Družinskih odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>povedal, se mi je ustvarila neka distanca.</i>				
C156	<i>Najprej bi bila tiho in bi malo razmislila.</i>	Pri konflikth z prijatelji najprej obmolkne in razmisli	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
C157	<i>Ja, zelo pomembno, ker to lahko prispeva k samemu odnosu. Bolj kot se pogovarjaš o čustvih, bolj rešuješ konflikte, boljši je odnos.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu odnosu	Izražanje čustev v konflikth	Prijateljski odnosi	Reševanje konflikth
C158	<i>Na primer, ko sem imela nazadnje z eno kolegico konflikt in je ona čisto pozabila na to. Mene pa je to še vedno žrlo, zato sem šla do nje in se poskušala pogovoriti z njo, ona pa se je delala kot da je vse ok. In sem razmišljala, da je mogoče res vseeno. Kljub temu sem pristopila do nje in sva se pogovorili in mi je povedala, da je na najin konflikt že popolnoma pozabila. In od takrat je najin odnos boljši, bolj poglobljen.</i>	Pozitiven odziv prijateljice ob izražanju čustev	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konflikth
C159	<i>Mislim, da se bolj burno odzvala v partnerskem odnosu. Rekla bi, da bi se tako odzvala zato, ker je bila moja prejšnja partnerska zveza precej drugačna, kot je ta.</i>	Buren odziv v konflikth s partnerjem zaradi preteklih izkušenj	Odziv v konflikth	Partnerski odnosi	Reševanje konflikth
C160	<i>Sem bila v prejšnji zvezi tiho, ko je prišlo do kakšnih konflikth in sem zaradi tega samo sebe izgubila, česar me je strah. Sedaj se zavedam, da tega ne smem več delati.</i>	Strah pred ponovitvijo preteklih izkušenj v partnerskem odnosu	Ovira pri izražanju čustev v konflikth	Partnerski odnosi	Reševanje konflikth
C161	<i>Mogoče zaradi tega tudi bolj burno odreagiram. Lahko bi rekle, da so neke pretekle izkušnje zaznamovale to, kako izražam ta čustva.</i>	Čustvena zaznamovanost zaradi preteklih dogodkov v partnerskem odnosu	Negativna izkušnja	Partnerski odnosi	Reševanje konflikth

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D1	<i>Ja, jaz bi rekla, da najbolj razmišljam o svojih čustvih, v nekem specifičnem kontekstu, torej, da ni to nekaj vsakdanjega</i>	Razmišljanje o čustvih v specifičnem, nevsakdanjem kontekstu	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D2	<i>ker kdaj sem tako v neki rutini, pa v bistvu se mi ne dogaja nič posebnega čez dan, se mi zdi, da sploh ne razmišljam o svojih čustvih</i>	V vsakdanji rutini ne razmišlja o čustvih	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D3	<i>Takrat ko pa so kakšni takšni dogodki, kakšne izredne situacije, da začutim neko čustvo</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v izrednih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D4	<i>Na primer pred kratkim se mi je zgodilo, da je moja babica morala iti v bolnico. To je bil dogodek izven neke moje rutine. Zato sem doživljala nek strah</i>	Ob odhodu babice v bolnišnico je doživljala strah	Obremenjujoče okoliščine	Okoliščine čustvovanja	Čustvovanje
D5	<i>Mislim, ne definitivno, razmišljam o njih tudi takrat ko so pozitivna</i>	Na splošno razmišlja tudi o pozitivnih čustvih	Pozitivna čustva	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D6	<i>..., ampak bolj o lastnih čustvih razmišljam takrat, ko se nekaj zgodi iznenada</i>	O lastnih čustvih razmišlja ob nenadnih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D7	<i>Kadarkoli razmišljam o svojih čustvih, ni odvisno s kom sem ampak bolj od situacije ki se dogaja</i>	Razmišljanje o čustvih ni odvisen od družbe ampak od situacije	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D8	<i>Na primer, če se nekaj takšnega zgodi, kar mi vzbudi nekakšna čustva, tudi dobra</i>	Dogodek, ki vzbudi pozitivna čustva	Pozitivne okoliščine	Okoliščine čustvovanja	Čustvovanje
D9	<i>Jaz bi rekla, da je veselje za mene definitivno eno izmed pozitivnih čustev, kar jih tudi pri sebi tako največkrat prepoznavam v smislu pozitivnih</i>	Največkrat prepozna veselje kot pozitivno čustvo	Pozitivna čustva	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D10	<i>Se mi zdi da definitivno kar pogosto razmišljam o svojih čustvih</i>	Pogosto razmišlja o čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D11	<i>Rekla, da bi, da kar v redu. Se mi zdi, da kar dobro prepoznam svoja čustva, ...</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna Samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D12	<i>mogoče edino takrat, ko je kakšen takšen trenutek, ko ne vem prepoznati. Takrat ko doživljam mešana čustva, »miks« čustev, se mi zdi, da sem malo zmedena. Ko v bistvu ne vem kaj čutim.</i>	Težje prepozna mešana čustva	Čustvena preplavljenost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D13	<i>Mogoče sem preplavljena z različnimi čustvi?</i>	Preplavljenost z čustvi, ko zazna veselje in vzhičenost	Čustvena preplavljenost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D14	<i>Ko je nekaj takšnega, ko sem samo vesela, pač definitivno to pri sebi takoj zaznam ali pa takrat ko sem vzhičena</i>	Najlažje zaznava pri sebi veselje in vzhičenost	Pozitivna čustva	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D15	<i>To razberem na primer po tem, da se ne morem zbrati, niti ne toliko po neverbalni govorici, mislim, da bi pokazala navzven</i>	Prepoznavna čustva zaradi nezbranosti	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D16	<i>Lahko bi rekla, da se takrat samo s temi pozitivnimi čustvi ukvarjam, ne morem nič drugega delati.</i>	Ukvarjanje s pozitivnimi čustvi onemogoča drugo delo	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D17	<i>Rekla bi, da se bolj pri teh čustvih povezujem svojo neverbalno govorico in kako se počutim.</i>	Povezuje lastno neverbalno govorico s lastnim počutjem	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D18	<i>Kot sem prej rekla, če sem vesela pa vzhičena, v nekem pričakovanju in doživljam nekakšna pozitivna čustva doživljam, ne morem biti pri miru in tako tudi prepoznam neka pozitivna čustva.</i>	Potreba po premikanju ob doživljanju veselja in vzhičenosti		Doživljanje pozitivnih čustev	Čustvovanje
D19	<i>Ja, kot neko samoopazovanje</i>	Samoopazovanje	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D20	<i>Na primer, to da hodim po stanovanju in se ne morem se pomiriti, ali pa nekaj v tem smislu.</i>	Hodi po stanovanju in se ne zmore umiriti	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D21	<i>Tudi dejansko čutim, da srce hitreje bije, tudi po tem prepoznavam neka čustva.</i>	Čustva prepozna po hitrejšem bitju srca	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D22	<i>Mogoče, če bi pogledala bolje na situacijo, ki me je v ta čustva potisnila,</i>	Pogled na situacijo, ki vzbudi določena čustva	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D23	<i>... pa bi mogoče malo razmišljala, kaj je razlog, da eno čustvo čutim in kaj je drug razlog.</i>	Razmišlja o razlogu, ki vzbudi določeno čustvo	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D24	<i>Jaz bi rekla, da vrstniški, definitivno, vrstniški oziroma prijateljski</i>	Sposobnost izražanja čustev so oblikovali prijateljski odnosi	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D25	<i>So bili tudi družinski, v manjši meri tudi družinski.</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina v manjši meri	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D26	<i>Na družinske odnose gledam s tega vidika, da kot družina, se zelo dobro razumemo, imamo pozitivne odnose,</i>	Kot družina se razumejo in imajo pozitivne odnose	Pozitivna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D27	<i>ampak vsaj jaz nisem nikoli čutila takšnega odnosa, da bi lahko rekla, da lahko o svojih čustvih v teh medosebnih odnosih govorim s svojimi družinskimi člani.</i>	Ni imela občutka, da lahko spregovori o čustvih s družino	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D28	<i>Veliko bolj sproščeno se počutim s vrstniki oziroma pač s tistimi prijatelji, ki jim zaupam in se mi zdi, da je to najbolj vplivalo na to, sem lahko v tistih odnosih svoja čustva najbolje izražala,</i>	Izražanje čustev v odnosu s prijatelji zaradi sproščenosti	Razlog za izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D29	<i>pri sebi razmišljala o tem in to podelila z njimi</i>	Prijatelji ji dajo prostor, da lahko razmisli in podeli s prijatelji lastna čustva	Razlog za izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D30	<i>in je to najbolj vplivalo na ta občutek, da lahko prijateljem najbolj zaupam, zato pač prijateljski oziroma vrstniški najbolj</i>	Občutek, da lahko zaupa	Razlog za izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D31	<i>Ja. Mislim, da je definitivno vplival partnerski odnos na trenutno izražanje čustev</i>	Vpliv partnerskega odnosa na trenutno izražanje čustev v ostalih medosebnih odnosih	Ovira pri izražanju čustev	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi
D32	<i>Mislim, če je odnos zastavljen na način, da v bistvu drug drugega spodbujava,</i>	Meni, da partnerski odnos temelji na spodbudi izražanja čustev	Možnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D33	<i>da izražava čustva si s partnerjem podeliva,</i>	Pogovor o čustvih s partnerjem	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D34	<i>se mi zdi, da veliko bolj lahko oseba v vseh drugih odnosih, z vsemi drugimi, izraža neka čustva in se mogoče boljše počuti ob tem,</i>	Vpliv partnerskega odnosa na trenutno izražanje čustev v ostalih medosebnih odnosih	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D35	<i>..., zdaj pa, če je, pa je kakšen takšen odnos, kjer so čustva neki tabu.</i>	V preteklem partnerskem odnosu so bila čustva tabu	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D36	<i>Hm, je in ni bil tabuiziran moj partnerski odnos.</i>	Tabuiziran partnerski odnos	Negativna izkušnja	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D37	<i>Se mi zdi, da vsaj na začetku oziroma vsaj velik del pač partnerskega odnosa sem se počutila, da lahko izražam svoja čustva in sem se tudi v tem odnosu dobro počutila</i>	Dobro počutje ob izražanju čustev na začetku oziroma velik del partnerskega odnosa	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D38	<i>Se mi zdi, da je na koncu tega odnosa v bistvu oziroma zadnje obdobje tega partnerskega odnosa pa sem imela občutek kot da ne morem izraziti svojih čustev in sem jih raje zadržala zase</i>	Občutek, da ne more izraziti svojih čustev ob koncu partnerskega odnosa	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D39	<i>in sem pri sebi predelala sama.</i>	Čustva predela pri sebi	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D40	<i>Najbolj lahko izražam v prijateljskih oziroma vrstniških.</i>	Čustva najbolj izraža v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D41	<i>Pri tem bi izpostavila samo tiste osebe, katerim sem pač zadosti zaupala</i>	Izražanje čustev samo tistim prijateljem, ki jim zaupa	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D42	<i>s katerimi smo imeli res tesen odnos, da sem lahko to kako se počutim izrazila. Torej, res samo tisti tesni prijatelji</i>	Izražanje čustev samo tistim prijateljem, s katerimi ima vzpostavljen tesen odnos	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D43	<i>Ja, definitivno je ena stvar to, da si nikoli nisem bila z družino tako blizu</i>	Z družino ni nikoli imela tesnega stika	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D44	<i>oziroma nikoli nismo bili na takšnem nivoju povezani da bi jaz spregovoril o svojih čustvih z družino</i>	Z družino ni bila tako povezana, da bi izrazila čustva	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D45	<i>Sama se nisem počutila sproščeno govoriti o čustvih z, ne vem, z mamo na primer.</i>	Nesproščenost v odnosu z mamo	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D46	<i>Mislim, ne vem, če bi lahko izrazila ta čustva mami</i>	Meni, da bi težko izrazila čustva v odnosu z mamo	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D47	<i>raje jih predelam pri sebi</i>	Čustva predela pri sebi	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D48	<i>ne povem doma</i>	Molčanje o čustvih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D49	<i>In se potem z mojo najboljšo prijateljico o tem pogovarjava.</i>	Čustva, ki jih zadrži doma izrazi v pogovoru s najboljšo prijateljico	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D50	<i>Tako da mislim, da ta sproščenost vpliva na to, da se prijateljem lahko zaupam in ravno zato mi je lažje z njimi to izražati.</i>	Občutek sproščenosti prispeva k večjemu zaupanju v odnosu s prijatelji	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D51	<i>Spet bi povezala z družino.</i>	Najmanj izraža čustva v družinskih odnosih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D52	<i>Ampak, ne bi rekla, da mi ne omogočajo izražanje čustev se mi zdi, da imam vedno možnost, da v družini izrazim čustva,</i>	Ima možnost, da v družini izrazi čustva	Možnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D53	<i>ampak se mi zdi, da jaz sama sebi na nek način onemogočam, da bi z družino podelila čustva v teh družinskih odnosih</i>	Sama sebi preprečuje izražanje čustev v družini	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D54	<i>Imam možnost podeliti čustva ampak imam neko prepričanje</i>	Prepričanje, da ne more izraziti lastnih čustev v družini	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D55	<i>in mogoče slabo počutje, da bi jaz to z družinskimi člani izražala čustva.</i>	Slab občutek ob izražanju čustev z družinskimi člani	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D56	<i>Imam občutek, da me ne bi razumeli, kar je v bistvu mogoče glavni razlog, da jaz ne bi podelila čustev</i>	Prepričanje, da je družinski člani ne bodo razumeli	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
D57	<i>Se mi zdi, da bi imeli neka nasprotna mnenja, kar bi mogoče vodilo do kakšnih konfliktov ali pa kaj takšnega.</i>	Nasprotna mnenja družinskih članov vodijo v konflikte	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D58	<i>Definitivno sem lahko spregovorila o svojih čustvih v partnerskih odnosih</i>	Možnost, da je izrazila lastna čustva v preteklem partnerskem odnosu	Možnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D59	<i>Na začetku in velik del zveze sem lahko spregovorila, kako sem se počutila in sem se ob tem počutila dobro ob tem</i>	V preteklem partnerskem odnosu je izrazila svoja čustva	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D60	<i>So pa bili tudi takšni trenutki med partnerskim razmerjem in bolj proti koncu zveze, ko sem se počutila, da če bom nekaj izrazila, se bo to proti meni obrnilo.</i>	Proti koncu partnerskega odnosa je imela občutek, da se bo izraženo čustvo obrnilo proti njej	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D61	<i>In me je bilo strah, da bi sploh izrazila čustva in jih tudi nisem želela izraziti, dokler sem nisem odločila, da zaključim z zvezo.</i>	Zadrževanje čustev zaradi strahu pred posledicami, ki bodo sledile izraženim čustvom	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D62	<i>Tako, da v zvezi sem raje zadržala zase neka čustva.</i>	V pretekli partnerski zvezi je raje zadržala čustva zase	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D63	<i>Ja, v bistvu sem se v tem partnerskem odnosu na neki točki počutila enako kot pri družini in zato raje nisem izražala svojih čustev</i>	Počutje v partnerskem odnosu je na neki točki bilo enako kot v družini	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D64	<i>Definitivno pa na začetku, ko sva še imela s partnerjem nek zdrav, dober odnos, sem z veseljem izrazila čustva</i>	Veselje ob izražanju čustev na začetku partnerskega odnosa	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D65	<i>ker sem se nisem bala kakšne posledice bodo temu sledile in sva se lahko pogovorila o vsem.</i>	Ni imela strahu pred posledicami, ki bodo sledile izraženim čustvom	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D66	<i>Če zdaj razmišljam, sem v tem času vedno najprej stvari,</i>	Vedno je želela čustva predelati	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>neka čustva želela predelati sama, kar je en čas trajalo.</i>	najprej sama, kar je bilo dolgotrajno			
D67	<i>Poskusila sem se spopasti s temi čustvi sama</i>	Želja, da bi se lahko sama spopadala s negativnimi čustvi	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D68	<i>ampak nisem zmogla, saj me je močno psihično izčrpalo</i>	Neuspešen spopad s čustvi je vodil v močno psihično izčrpanost	Duševna izčrpanost	Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
D69	<i>To me je tako žrlo ves čas sem se počutila slabo</i>	Slabo počutje zaradi nezmožnosti predelovanja negativnih čustev	Duševna izčrpanost	Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
D70	<i>izgubila sem apetit</i>	Izguba apetita zaradi nezmožnosti predelovanja negativnih čustev	Duševna izčrpanost	Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
D71	<i>in zato sem se odločila, da bom podelila s prijatelji</i>	Pogovor s prijatelji o doživljanju duševne izčrpanosti	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D72	<i>in tudi s partnerjem. Ampak vedno prej s prijatelji.</i>	Pogovor s partnerjem o doživljanju duševne izčrpanosti	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D73	<i>Mogoče bi tukaj izpostavila to, da ima vedno vsak nek svoj pogled</i>	Želela si je pridobiti nov pogled na lastno situacijo	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D74	<i>Tudi, če so drugi sprejeli tvoj pogled ali pa tudi ne, je bilo vedno odprto polje debate</i>	Možnost debate o različnih možnostih rešitve njene težave	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D75	<i>da si imel možnost pogovora o tem povedanem.</i>	Možnost debate o izraženih čustvih	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D76	<i>Na primer če se jaz neka čustva podelila s partnerjem je to takoj vplivalo na najino zvezo</i>	Izražanje čustev s partnerjem je takoj vplivalo na partnerski odnos	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D77	<i>Prijatelji pa so mi dali to varnost, da sem lahko preizkušala in z njimi podelila svoja čustva</i>	Prijatelji so nudili varnost pri preizkušanju in izražanju čustev	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D78	<i>in sem se lahko z njimi pogovarjala o tem, kaj bi bilo najboljše za mene.</i>	Pogovor s prijatelji o najboljši možnosti za posameznika	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D79	<i>Ja, definitivno vpliva pogled drugih na neko tvojo situacijo.</i>	Perspektiva drugih vpliva na njeno izražanje čustev	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D80	<i>Sploh če je odziv sogovornika takšen, da se za tem slabo počutim oziroma da mi da občutek, da je slabo, da sem izrazila čustva</i>	Negativen odziv sogovornika povzroči slabo počutje ob izražanju čustev	Odziv sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D81	<i>in da bi bilo boljše, da bi jih za sebe zadržala,</i>	Ob negativnem odzivu sogovornika razmišlja, da bi bilo boljše zadržati čustva zase	Odziv sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D82	<i>Na primer če se osredotočim na partnerski odnos. Če odziv sogovornika pri meni vzbudi občutek, da ni dobro, da sem izrazila neka čustva</i>	Partner vzbudi občutek, da ni dobro, da izrazi čustva	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D83	<i>ali da bi se slabo počutila, ker sem podelila svoja čustva</i>	Slabo počutje ob izražanju čustev z partnerjem	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D84	<i>in dobim občutek, da bi bilo boljše, da bi jih zase zadržala. Definitivno to vpliva.</i>	Partner vzbudi občutek, da mora zadržati lastna čustva, kar je vplivalo na nadaljnje zadrževanje čustev	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
D85	<i>Če pri človeku dobim takšen občutek, bom veliko več zadrževala zase in bom raje pri sebi predelala svoje občutke</i>	Če sogovornik vzbudi občutek, da bi morala čustva zadržati zase	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D86	<i>ali pa jih bom podelila z nekom, ki izrazi zanimanje.</i>	Zanimanje prijateljev za izražena čustva	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D87	<i>in podporo, neki prijatelj recimo</i>	Občutek podpore ob izraženih čustvih	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D88	<i>Imam en primer povezan s prijateljskimi odnosi. Srečale sva se s prijateljico, ki je vedela, da imam zmenek. In ko sem ji povedala, da je potekalo zelo dobro, za kar sem bila vesela</i>	Pozitiven odziv prijateljev ob izražanju lastnih misli in počutja	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D89	<i>in tudi ona je bila zelo vesela, že z besedami je omenila, da je bila zelo vesela zame</i>	Izražanje veselja prijateljice z besedami	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D90	<i>pa tudi neverbalno, ker je skakala od veselja, smejala se je, kar je zelo pozitivno vplivalo na mene in sem se zelo dobro počutila,</i>	Dobro počutje ob neverbalnem izkazovanju veselja prijateljice	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D91	<i>kar je zelo pozitivno vplivalo na mene, ker sem dobila dobro izkušnjo pri tem ko sem izrazila svoja čustva.</i>	Pozitivna izkušnja ob izražanju čustev	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D92	<i>Ne vem, recimo, da sem jaz zelo vesela pa to podelim s svojim sogovornikom in pričakujem nek enak odziv.</i>	Pričakovanje pozitivnega odziva sogovornika ob izražanju pozitivnih čustev	Odziv sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D93	<i>Recimo, ko sem jaz vesela, večkrat podelim enako stvar, ker si ne morem pomagati in če vidim, da sogovornikova neverbalna govorica, na primer, da bi zavil z očmi ali pa bi ga dolgočasila: "ah, saj to si že povedala", bi se umirila.</i>	Zadrževanje čustev ob negativni neverbalni govorici sogovornika	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D94	<i>Razmišljala bi, da je bolje če zadržim ta čustva in zagotovo ne bi več podelila toliko s tem človekom.</i>	Prepričanje, da je boljše, da zadrži čustva ob negativnem neverbalnem izrazu sogovornika	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D95	<i>Tu vidim samo eno oviro - to je občutek strahu. Na primer, če jaz z nekom podelim veselje, imam pri tem neki strah</i>	Strah pred negativnim odzivom sogovornika	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D96	<i>Na začetku niti nočem, da bi veliko ljudi vedelo za neke stvari, ki me veselijo, ker se bojim, da bi ljudje zatrli moja čustva</i>	Strah pred zatrtostjo pozitivnih izraženih čustev	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D97	<i>ali pa da bi slabo vplivalo to name.</i>	Strah pred poslabšanjem počutja zaradi negativnega odziva sogovornika	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D98	<i>Mogoče, da bi sogovornik ali nekdo drug želel uničiti odnos, ki me osrečuje, zato sem raje tiho.</i>	Strah pred tem, da bi sogovornik želel uničiti odnos, ki jo osrečuje	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D99	<i>Mogoče to niti ni upravičen strah, ampak ga doživljam.</i>	Doživljanje neupravičenega strahu		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
D100	<i>Zaradi preteklih izkušenj, sem raje tiho</i>	Zadrževanje čustev zaradi preteklih izkušenj	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D101	<i>oziroma ne pokažem vseh svojih čustev takoj na začetku, kar velja predvsem za prijateljske odnose.</i>	Zadrževanje čustev na začetku prijateljskih odnosov	Zadrževanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
D102	<i>Ja, meni se zdi da je to zelo pomembno, da vemo izražati lastna čustva v medosebnih odnosih</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D103	<i>zato ker menim, da je odnos veliko bolj kakovosten, pa v bistvu pozitiven, če ti izraziš drugim, kaj čutiš, pa če si iskren,</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu in pozitivnejšemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D104	<i>ker če ne izražaš te lahko definitivno, na primer, kakšno bolj močno čustvo, ki ga občutiš pri sebi, razžira</i>	Občutek obremenjenosti ob zadrževanju čustev		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
D105	<i>in to vpliva na tebe, se mogoče oddaljiš od tega odnosa</i>	Zadrževanje čustev povzroči oddaljevanje od odnosa	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D106	<i>ali pa pride do konfliktov zaradi tega, ker eden ali pa drugi ne izraža čustev.</i>	Zadrževanje čustev v odnosih vodi do konfliktov	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D107	<i>Tudi v družini, da noben ne izrazi to, kar čuti,</i>	Družinski člani ne izrazijo svojih dejanskih čustev	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D108	<i>vsak si nekaj svojega misli,</i>	Družinski člani molčijo in imajo različna mišljenja	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D109	<i>mogoče tudi tam pride do kakšnih konfliktov tako da se mi zdi, da je dobro, da podelimo s svojimi</i>	Preprečevanje konfliktov z izražanjem lastnih čustev	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>sogovorniki v katerikoli odnosih, kako se počutimo,</i>				
D110	<i>pa tudi to, da vprašamo, kako se drugi počutijo v odnosu z nami, se mi zdi zelo pomembno.</i>	Vpraša sogovornika po počutju	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D111	<i>Ja, se mi zdi, da je zelo pomembno.</i>	Velika pomembnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D112	<i>Kot sem rekla, je mogoče ena moja šibka lastnost prepoznavanja pa razumevanja čustev, ko je združenih več različnih občutkov pa čustev</i>	Slabše prepoznavanje in razumevanje lastnih občutkov ob čustveni preplavljenost	Negativna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
D113	<i>Če na primer jaz prepoznam v nekem medosebnem odnosu neko negativno čustvo pri sebi, ki bi ga sogovornik pri meni spodbudil, bi definitivno to pri meni tudi vplivalo na najin odnos.</i>	Sogovornik spodbudi negativno čustvo, kar vpliva na nadaljnje izražanje čustev	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D114	<i>Razmišljala bi, ali je ta odnos v redu za mene, glede na to, da negativno vpliva na moje počutje</i>	Razmišlja o negativnem vplivu odnosa na njeno počutje	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D115	<i>ali bi bilo boljše, da ta odnos prekinem ali da podelim čustva s sogovornikom.</i>	Dilema ali naj izrazi, kako se počuti v trenutnem odnosu ali prekine stik	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D116	<i>Imam različne izkušnje za različne medosebne odnose. Pri vrstniškem odnosu, sploh, ko gre za prijatelje, ki so mi res pomembni, sem vedno poskušala konflikte čim prej razrešiti. To se mi je zdelo pomembno, ker so bili tudi odnosi zame pomembni</i>	S prijatelji, ki so zanje pomembni, poskuša konflikte rešiti čim prej	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
D117	<i>in sem želela vzdrževati dobre odnose, zato sem se poskušala čimprej pogovoriti s tistim. V glavnem mi je bilo pomembno, da sem čimprej razrešila te konflikte.</i>	Želja po vzdrževanju dobrih odnosov zato je poskusila nasloviti konflikt čimprej	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D118	<i>Pri družini sem se tudi že večkrat srečala s konflikti, ampak imam pri tem drugačen pogled na reševanje konfliktov, sploh v odnosu do staršev in sorojencev, sem se raje umaknila in ignorirala konflikt</i>	Umik pri konfliktih z družinskimi člani	Ignoriranje konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D119	<i>ker so se ti konflikti razrešili sami. Čez nekaj časa smo si vsi bili ok.</i>	Konflikti so minili, odnosi so se uskladili	Pasivno reševanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D120	<i>Moje mnenje je, da se konflikti na tak način ne razrešijo, ko jih ignoriraš, ampak v odnosih do družinskih članov nikoli nisem bila sposobna naslavljanja konfliktov.</i>	Počuti se nesposobno pri naslavljanju konfliktov z družinskimi člani	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D121	<i>Če pa je že prišlo do naslavljanja nekih konfliktov v družini, pa smo se po navadi kar kregali,</i>	Ob naslavljanju konfliktov prišlo do hudih sporov	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D122	<i>drugače pa se raje umaknem.</i>	Umik pri konfliktih z družinskimi člani	Ignoriranje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D123	<i>Kakšen manjši konflikt nima nekega vpliva, čez nekaj časa smo si ok in pozabimo na to.</i>	Manjši konflikti, ki jih družina ignorira, nimajo vpliva na družinske odnose, saj nanje pozabijo	Pasivno reševanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D124	<i>Se mi pa zdi, ko so kakšni večji konflikti, se lahko naberejo stvari za nazaj. Menim, da stvari čez čas lahko postanejo še hujše, ko vse skupaj pride na plan.</i>	Večji konflikti, ki jih družina ignorira, predstavljajo velik problem v kasnejših odnosih	Razlog za konflikt	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D125	<i>Če pa ima kdo lastnost, da rad omeni pretekle konflikte, ki jih nismo razrešili in jih ignorirali, lahko to vpliva na še hujši konflikte</i>	Sprotno nerazreševanje konfliktov povzroča hujše konflikte v družinskih odnosih	Razlog za konflikt	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D126	<i>Jaz osebno, iz moje perspektive, se mi zdi, da mi je šlo kar dobro reševanje</i>	Dobro rešuje konflikte v partnerskem odnosu	Pozitivna izkušnja	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
D127	<i>Se mi zdi, da sem bila vedno za to, da čim prej oziroma da se sploh naslovi nek konflikt, da se ga poskuša rešiti z</i>	Naslavlja konflikte in jih poskuša rešiti v partnerskem odnosu	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>vidika, da se ohranja dober odnos.</i>				
D128	<i>Torej iz moje perspektive imam pozitivne izkušnje z reševanjem konfliktov.</i>	Ima pozitivne izkušnje z reševanjem konfliktov v partnerskem odnosu	Pozitivna izkušnja	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
D129	<i>Ja, sem naslavljala konflikte v partnerskem odnosu in jih poskušala rešiti</i>	Naslavlja konflikte in jih poskušala rešiti v partnerskem odnosu	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
D130	<i>ker menim, da to ne more dobro vplivati na odnos, če se konflikti ignorirajo.</i>	Ignoriranje konfliktov negativno vpliva na medosebne odnose	Ignoriranje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
D131	<i>Ja, iz moje strani sem jaz vedno pripravljena rešiti konflikt,</i>	Pripravljenost na reševanje konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
D132	<i>je pa od drugih odvisno, če to hočejo ali nočejo. Zdaj, pa če ne bo pripravljen za pogovor, sploh ne bova naslovila konflikta,</i>	Upošteva želje drugih, če želijo nasloviti konflikt	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
D133	<i>jaz ne morem drugega prisiliti, da se bo o tem pogovoril z mano ali pobotal</i>	Ne želi siliti v pogovor o naslavljanju konflikta	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
D134	<i>To sposobnost naslavljanja konfliktov.</i>	Lastna sposobnost naslavljanja konfliktov	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D135	<i>Tako da bi kot sposobnost navedla še, da se res vedno trudim poslušati plat osebe, ki je bila udeležena v tem konfliktu. Poskušam razumeti sogovornikovo stran.</i>	Sposobnost razumevanja zgodbe drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D136	<i>in se potrudim v največji meri, da tisto, kar je sprejemljivo zame tudi sprejem.</i>	Sposobnost sprejemanja sogovornikovega mnenja	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D137	<i>Vedno sem pripravljena, da se pogovorim.</i>	Pripravljenost na reševanje konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D138	<i>Jaz konflikte povezujem z jezo, mogoče še z žalostjo.</i>	V konfliktih doživlja jezo in žalost		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D139	<i>Mislim, da jezo zelo dobro nadzorujem,</i>	Dobro nadzoruje lastna čustva	Pozitivna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D140	<i>v smislu, ko sem jezna, to pri sebi zadržim oziroma ne izražam na nek neverbalen, agresiven način.</i>	Jeze ne izraža	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D141	<i>Pri sebi sem jezna, kar poskusim na nek spoštljiv način izraziti to svojo jezo ali nezadovoljstvo s tem, kar se dogaja.</i>	Jezo in nezadovoljstvo poskuša v konfliktnih izraziti na spoštljiv način	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D142	<i>Žalost tudi na podoben način izrazim ampak jo raje zadržim zase in jo predelam pri sebi</i>	Žalost v konfliktnih poskuša zadržati in predelati sama	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D143	<i>Rekla bi, da konflikti bolj vplivajo na mene v smislu žalosti,</i>	Ob konfliktnih doživlja žalost		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
D144	<i>ko sem sama in lahko o tem razmišljam.</i>	Razmišljanje o žalosti, ki jo doživlja ob konfliktnih,	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
D145	<i>Pri vseh odnosih na podoben način z drugim podelim svoja čustva na spoštljiv način, ne z nekimi neverbalnimi, slabimi izrazi.</i>	Pri vseh odnosih se poskuša odzvati spoštljivo brez uporabe neverbalnih izrazov	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D146	<i>Razen če bi bilo res kaj hudega, da se mogoče ne bi zmogla kontrolirati pa bi rekla kakšno žaljivko, ko te nekaj res ekstremno frustrira</i>	Ob doživljanju ekstremne jeze uporabi žaljive besede	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D147	<i>ampak v veliki večini pa poskušam na spoštljiv način izraziti kaj čutim.</i>	Spoštljivo izražanje čustev	Izražanje čustev v konfliktnih	Osebnih odnosi	Reševanje konfliktov
D148	<i>Če razmislim še o žalosti, ki jo doživljam med konflikti, bi rekla, da bi res morala biti žalostna oziroma prizadeta, da bi na primer jokala pred drugimi osebami, raje to naredim, ko sem sama.</i>	Predelovanje negativnih čustev skozi jok v samoti	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D149	<i>Zelo dobro bi ocenila svojo sposobnost obvladovanja.</i>	Dobro nadzoruje lastna čustva	Pozitivna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
D150	<i>Menim, da ne glede na to, kako hudo mi je oziroma kako</i>	Kljub doživljanju intenzivnih čustev	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>močno jezna sem, bom to vseeno na umirjen način pogovoriti.</i>	jeze se zmore na umirjen način pogovoriti			
D151	<i>Kljub temu moraš imeti občutek, da lahko izraziš čustva.</i>	Občutek, da lahko izrazi svoja čustva v konfliktih	Izražanje čustev v konfliktih	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
D152	<i>Torej, da lahko povem, da me je nekaj močno prizadelo ali pa da sem jezna in se ne počutim dobro.</i>	Pomembnost, da lahko izrazi negativne občutke	Izražanje čustev v konfliktih	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
D153	<i>Kot sem rekla, v družino ignoriramo konflikte in upam, da se bo pozabilo.</i>	V družini ignorirajo konflikt	Ignoriranje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D154	<i>in upam, da se bo pozabilo.</i>	Želi si, da bi družinski člani pozabili na konflikt	Ignoriranje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D155	<i>Zaradi tega je tudi večja verjetnost da se ta konflikt čez čas vrne, kar je nekaj, kar bi lahko izboljšala pri mojem načinu reševanja konfliktov, ampak samo v družini,</i>	Nerazrešeni pretekli konflikti	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D156	<i>zaradi tega, ker se mi zdi, da s prijatelji vedno naslavljam konflikte,</i>	Z prijatelji naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
D157	<i>in tudi v partnerskem razmerju</i>	Naslavlja konflikte v partnerskih odnosih	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
D158	<i>Ja, je ovira da ne naslavljam konfliktov v družinskih odnosih.</i>	Ignoriranje konfliktov v družinskih odnosih	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D159	<i>To je mogoče moja šibka točka, na kateri bi lahko delala.</i>	Naslavljanje konfliktov v družini je šibka lastnost	Ignoriranje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D160	<i>Mislim, da bi zagotovo pozitivno vplivalo, če bi jaz s starši podelila moja čustva,</i>	Pozitivni učinki izražanja čustev na odnose s starši	Izražanje čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
D161	<i>pa bi potem tudi oni povedali, kako se počutijo ali pa kakšni so njihovi vidiki in bi se mogoče lahko hitreje razrešil kakšen konflikt.</i>	Pogovor s starši o njihovih čustvih in pogledih na konflikt	Perspektiva sogovornika	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D162	<i>Zelo pomembno. Meni se vsi ti pogovori o čustvih in ostalih stvareh, ki so povezane z odnosom, mi zdijo zelo pomembni ravno s tega vidika, da vzdržuješ nek pozitiven pa kakovosten odnos.,</i>	Pomembnost pogovora o čustvih v konfliktih	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D163	<i>Drugače se mi zdi tudi pomembno, da drugi vedo, kako se jaz počutim.</i>	Meni, da je pomembno, da je sogovornik seznanjen z njenimi čustvi	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D164	<i>Sogovorniku, ki mu je pomemben najin odnos, bo po mojem mnenju, tudi sam prilagodil svoje vedenje potem, ko povem, kako se počutim in da mojih čustev ne bo ignoriral.</i>	Pričakovanje, da bo sogovornik prilagodil svoje vedenje glede na njena izražena čustva	Odziv sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
D165	<i>Mislim, da bo nekaj naredil, da se bova oba dobro počutila, če da bo on vedel, ker se jaz slabo počutim. To je odvisno od vsakega posameznika, ampak mislim, da se odnosi oblikujejo obojestransko.</i>	Mnenje, da se odnosi oblikujejo obojestransko, z upoštevanjem občutkov obeh.	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
D166	<i>Dejansko podobno kot pri družinskih odnosih, ne popolnoma enako, torej, nek strah, da mogoče ne bom dobro razumljena</i>	Strah, da bodo izražena čustva napačno razumljena v partnerskih odnosih	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnos	Reševanje konfliktov
D167	<i>Mogoče tudi to, da s tem, ko bom izrazila svoja čustva bom mogoče še poslabšala to konfliktno stanje.</i>	Prepričanje, da bo s izražanjem čustev poslabšala konfliktno stanje	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnos	Reševanje konfliktov
D168	<i>Dobro se mi zdi, da izraziš, kako se počutiš pa da ti ni vseeno.</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v partnerskih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnos	Medosebni odnosi
D169	<i>Mislim, da me v mojih trenutnih odnosih nič ne ovira, da bi izrazila svoja čustva.</i>	V prijateljskih odnosih ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Izražanje čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
D170	<i>Če pa se osredotočim na neke pretekle izkušnje ko sem imela občutek, da bi prijatelj</i>	Strah pred tem, da bi se ponovile	Ovire pri izražanju	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>obrnili to kar povem proti meni,</i>	negativne pretekle izkušnje	čustev v konfliktech		
D171	<i>torej strah pred tem, da bi to nekdo uporabil proti meni</i>	Strah pred tem, da bi bila izražena čustva uporabljena proti njej	Ovire pri izražanju čustev v konfliktech	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E1	<i>Jaz pogosto razmišljam o svojih čustvih.</i>	Pogosto razmišlja o čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
E2	<i>Sem takšna oseba, da si res vedno ponovno predelam stvari sama s sabo.</i>	Čustva predela pri sebi	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
E3	<i>Name veliko stvari vpliva in zlahka se razjezim, zlahka sem žalostna, zlahka začnem jokati enostavno sem takšna oseba,</i>	Zlahka jo preplavijo negativna čustva	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvovanje
E4	<i>Tako od otroštva sem vedno bila takšna.</i>	Čustveno občutljiva že od otroštva	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvovanje
E5	<i>Tako da jaz res pogosto razmišljam o svojih čustvih</i>	Pogosto razmišlja o čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
E6	<i>In sem nekako takšna, da sem pozorna na to, da jih ne potlačim</i>	Namerno usmerja pozornost v to, da ne potlači čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E7	<i>In da sem vedno odprta glede tega pri vseh odnosih, tako pri partnerskem odnosu,</i>	Pripravljena je na pogovor o čustvih v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E8	<i>V družini,</i>	Pripravljena je na pogovor o čustvih v družinskih odnosih	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E9	<i>V prijateljskih odnosih</i>	Pripravljena je na pogovor o čustvih v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E10	<i>Ampak bi rekla, da sem v partnerskem odnosu veliko bolj pozorna na svoja čustva</i>	Največ pozornosti svojim čustvom namenja v partnerskem odnosu	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E11	<i>In da več razmišljam o njih in da se več pogovarjam o svojih čustvih</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E12	<i>Se mi zdi mogoče, da sem bolj odkrita glede tega v partnerskem odnosu.</i>	Najbolj odkrito izraža svoja čustva v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E13	<i>Nekako se mi zdi, da sem najbolj pozorna na svoja čustva v partnerskem odnosu tako v vseh situacijah.</i>	Največ pozornosti svojim čustvom namenja v partnerskem odnosu	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E14	<i>V družinskem odnosu pogosteje dam to na stran</i>	V družinskih odnosih zadrži lastna čustva in jih postavi na stran	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E15	<i>In sem bolj pozorna na čustva drugih.</i>	Več pozornosti namenja čustvom drugih kot lastnim	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E16	<i>V prijateljskem bi rekla, da je tako.</i>	Več pozornosti namenja čustvom drugih kot svojim lastnim	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E17	<i>Mogoče zaradi tega, ker je to nek odnos, na katerem še vedno delam.</i>	Izraža čustva, saj je to odnos, ki se še vedno oblikuje.	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E18	<i>Vedno poskušam, da je čim boljši odnos, pa da ga nekako vsakič znova gradiva tako, da bi prišla do tega, da se bolj razumeva,</i>	Izraža čustva, saj ji to pomaga, da se s partnerjem bolje razumeta	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E19	<i>Lepše nama je v tem odnosu, če se razumeva. Sam odnos je bolj kvaliteten.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E20	<i>In da nama je lažje skomunicirati stvari.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva k boljši medosebni komunikaciji	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E21	<i>Pa tudi to ne vem, v družini si itak navajen na vse.</i>	Dobro poznavanje družinskih članov in prilagojenost nanje.	Poznavanje družinskih vzorcev obnašanja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E22	<i>Glede družine sem večkrat že razmišljala, da bo tako ali tako minilo samo od sebe,</i>	Prepričanje, da bodo čustva minila čez čas	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E23	<i>V prijateljskih odnosih imam prijateljice že od otroštva. Se mi zdi, da smo skozi veliko stvari skupaj šle, veliko stvari in potem sem že navajena na ene stvari in tudi če se kaj zgodi, da se počutim slabo ali kaj, vem, da bo minilo</i>	Prepričanje, da bodo čustva minila čez čas zaradi dolgotrajnih prijateljskih vezi	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E24	<i>In potem nisem toliko pozorna na neka čustva.</i>	V prijateljskih odnosih ne posveča pozornosti doživljanju negativnih čustev	Zadrževanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E25	<i>V partnerskem odnosu, si res želim, da bi ta odnos trajal in ker vidim svojo prihodnost z njim, si res želim, da sem čim bolj pozorna na vse, da ne izgubim tega odnosa zaradi takšnih malenkostih. Mogoče sem zaradi tega bolj pozorna na moja čustva v partnerskem odnosu.</i>	Izraža svoja čustva, saj si želi, da bi odnos trajal	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E26	<i>Na telesni ravni se mi začne nekaj v telesu dogajati, na primer ne vem, občutim vročino v obrazu</i>	Čustva zazna po vročini v obrazu	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E27	<i>Pa tudi to, kako se odzovem verbalno. Na primer sem takšna, da težko prikrijem, če se z nečim ne strinjam in sem tiho</i>	V molku, ko se s sogovornikom ne strinja, ugotovi, da jo je situacija prizadela.	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E28	<i>Ali pa nekaj rečem, kar mogoče nisem mislila na tak način in takrat prepoznam, da se mi nekaj dogaja in da je neka situacija vplivala name.</i>	Po impulzivnem odzivu ugotovi, da jo je situacija prizadela	Verbalni odziv	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E29	<i>V smislu tako, ne vem, ne samo negativnih, ampak tudi pozitivnih. Odvisno od tega kakšen je občutek, če je negativen, potem bom verjetno tiho</i>	Negativna čustva prepozna po lastnem molku	Negativna čustva	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E30	<i>Če pa je pozitivno čustvo, potem pa se to tudi vidi,</i>	Pozitivna čustva izraža in pokaže navzven	Pozitivna čustva	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E31	<i>ampak se mi zdi, da tako negativna kot pozitivna prepoznam na telesni ravni kot tudi na verbalni ravni.</i>	Pri sebi lažje prepozna negativna čustva	Negativna čustva	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E32	<i>Z 10.</i>	Dobro prepoznava lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E33	<i>Meni se zdi, da sem jaz res veliko delala na sebi skozi srednjo šolo in skozi faks. In potem se mi zdi, da sem to sposobnost razvila tudi v zasebnem življenju.</i>	Uporaba znanja, ki ga je pridobila na fakulteti za razvijanje sposobnosti prepoznavanja lastnih čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E34	<i>Na primer takrat, ko prepoznam, da mi nekaj ne paše, se res trudim, da spregovorim o tem na čim lepši način,</i>	Ko zazna negativna čustva se trudi, da bi se spoštljivo pogovorila	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E35	<i>Da sem čim bolj odprta,</i>	Namerno usmerja pozornost, da ostane čim bolj odprt prostor za pogovor	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E36	<i>Da poskušam stvari rešiti na ne toksičen način, ampak tako, da res skomuniciram vse, kar me bremeni, tako da bi se bom jaz boljše počutila.</i>	V pogovoru izrazi vse, kar jo teži, da bi se počutila bolje.	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E37	<i>Na primer, ko nekaj ne rečem in zadržim to zase, se mi zdi, da to ni pošteno za drugo osebo.</i>	Meni, da zadrževanje čustev ni pošteno do partnerja.	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E38	<i>Na primer, če sem jaz v partnerskem odnosu, ne morem jaz zdaj pričakovati, da bo on vedel, kako se jaz počutim, če mu jaz ne povem, kako se jaz počutim in zaradi tega sem res odprta glede pogovora o čustvih v partnerskem odnosu posebno,</i>	Meni, da partner ne more vedeti, kako se počuti, dokler tega ne izrazi.	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E39	<i>Kot sem že rekla, se mi res zdi tako, da sem sposobna res tako na neki višji ravni, da predelam vse to,</i>	Boljša sposobnost predelave lastnih čustev	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E40	<i>Potem pa da skomuniciram</i>	Najprej predela lastna čustva nato se pogovori	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E41	<i>Takoj ko prepoznam nekaj pri sebi, razmišljam na način, da mogoče bo ta občutek vodil v napačno smer, bom takoj začela delati na tem, tako da enostavno ne bi prišlo do nečesa, kar si ne bi želela.</i>	Nagovori zaznana negativna čustva, da bi preprečila konflikte	Neverbalna komunikacija	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E42	<i>V družinskih odnosih pa je to malo drugače, sem starejša sestra, tako da bi rekla, da sem že navajena na ene stvari.</i>	Dobro poznavanje družinskih članov in prilagojenost nanje.	Poznavanje družinskih vzorcev obnašanja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E43	<i>Pa bi rekla mogoče, da tudi če me nekaj bremeni, da sem raje tiho, da ne bi bremenila svojih staršev</i>	Zaradi skrbi, da bi bremenila družinske člane s svojimi negativnimi čustvi, raje molči.	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E44	<i>Ali pa svojo mlajšo sestro in potem se večkrat počutim, kot da sem jaz dolžna, da jo zaščitim</i>	Občutek, da mora poskrbeti za mlajšo sestro	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E45	<i>Potem sem raje tiho glede čustev, ki jih doživljam, da se sestra ne bi slabo počutila, jaz pa bom že nekako.</i>	Zaradi skrbi, da bi bremenila mlajšo sestro s svojimi negativnimi čustvi, jih raje zadrži.	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E46	<i>Na primer tudi, ne vem, moja mama je takšna oseba, da se včasih jaz počutim kot starš.</i>	Občutek odgovornosti v odnosu z mamo in obratna starševska vloga	Ovira pri izražanju čustev	Ovira pri izražanju čustev	Medosebni odnosi
E47	<i>Tudi v družinskih odnosih prepoznam svoja čustva, ampak nisem toliko sposobna spregovoriti o njih.</i>	Počuti se nesposobno, da bi izrazila lastna čustva z družinskimi člani	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E48	<i>Raje sem tiho in bo že minilo</i>	Prepričanje, da bodo čustva minila čez čas	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Medosebni odnosi
E49	<i>S starši ne živimo skupaj in zato si ne želim, da bi jih preveč skrbelo zame in za moja čustva.</i>	Ne želi, da bi starše skrbelo zanjo	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E50	<i>Se mi zdi, da sem bolj sposobna v partnerskih odnosih prepoznati čustva, pa spregovoriti o njih.</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E51	<i>Kot pa v družinskih</i>	Najmanj izraža čustva v družini	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E52	<i>V družinskih sem nekako vedno v tej vlogi nekoga, ki bo validiral čustva drugih prej kot svoja.</i>	V družinskih odnosih prevzema vlogo osebe, ki validira čustva družinskih članov.	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E53	<i>V prijateljskih odnosih se mi zdi, da sem v zadnjem času bolj sposobna tako povedati, da se z nečim ne strinjam</i>	Izražanje nestrinjanja v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E54	<i>Ali pa enostavno tako povedati, zakaj sem na določen način odreagirala tako kot sem.</i>	Sposobnost, da v prijateljskih odnosih pojasni svoje reakcije	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E55	<i>Zdi se mi, da sem vedno dala potrebe drugih pred svoje potrebe. In potem tako tudi če sem se kdaj počutila slabo, sem bila tiho.</i>	Zadrževanje lastnih čustev, saj je dala prednost potrebam drugih	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E56	<i>Svoja čustva sem pripisala čemu drugemu kot dejanskemu razlogu oziroma odnosu.</i>	Lastna čustva ni pripisala dejanskemu razlogu	Ovira pri izražanju čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
E57	<i>Zdaj ko sem malo več delala na sebi, sem se več naučila o tem, da je dobro, da spregovorimo o svojih čustvih, je situacija drugačna.</i>	Na fakulteti se je naučila, da pogovor o lastnih čustvih izboljša odnose.	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E58	<i>Bi rekla, da sem bolj sposobna v tem partnerskem odnosu kot pa v ostalih odnosih prepoznati lastna čustva.</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E59	<i>Mogoče, da bi več razmišljala o tem, zakaj se tako počutim, da bi iskala razloge in načine, kako čustva predelati sama s sabo</i>	Ob negativnih čustvih si želi, da bi premislila o razlogih za svoje počutje	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E60	<i>In to raziskovala globlje</i>	Ob negativnih čustvih si želi, da bi se bolj poglobila vase	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
E61	<i>Da pogledam še druge perspektive in da sem pozorna na vse kar se je dogajalo, ne samo na svoje občutke.</i>	Želi si, da bi večjo pozornost namenila okoliščinam in sogovornikovi perspektivi, ne le lastnim čustvom, ki jih doživlja.	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E62	<i>Mislim, da bi bilo tudi dobro, da bi v družinskih odnosih, bolj poskrbela zase, da ne bi gledala samo na to, kako se moja mama počuti, ampak tudi na to kako se jaz pa počutim v tej situaciji.</i>	Želi si, da bi v družinskih odnosih več pozornosti namenila lastnim čustvom	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E63	<i>Tukaj sem iskreno malo v dilemi, ker sem res že dolgo v partnerskem odnosu, zato bi rekla, da je veliko vplival na mojo sposobnost</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikoval partnerski odnos	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E64	<i>In tudi družinski odnosi,</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E65	<i>Ker sem opazovala svoje starše in njihov odnos, in se na podlagi tega odločila, kaj si sama želim v svojem partnerskem odnosu in kaj ne.</i>	Na podlagi opazovanja odnosa svojih staršev je oblikovala svoj partnerski odnos.	Poznavanje družinskih vzorcev obnašanja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E66	<i>Na splošno menim, da ti vsak odnos nekaj doprinese.</i>	Verjame, da vsaka oseba oblikuje njene čustvene odzive z novo izkušnjo	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E67	<i>Razmišljam v smeri, da sem v prijateljskem odnosu večkrat dopustila, da se mi dogajajo negativne stvari, tega ne bom več dovolila.</i>	Zaradi zadrževanja lastnih čustev je dopuščala nastanek negativnih situacij.	Zadrževanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E68	<i>Partnerska odnos, ker sva si s partnerjem res blizu.</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E69	<i>To je odnos, na katerem rabiš delati, ker bo te bo ta oseba celo življenje tukaj.</i>	Izraža svoja čustva, saj si želi, da bi odnos trajal	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E70	<i>Vsaj jaz pri sebi opažam, da sem res pozorna, da povem takoj, če mi kaj ne paše ali če je kaj vplivalo name, ampak na spoštljiv način, tako da lahko skomuniciramo vse te stvari.</i>	Ko zazna negativna čustva se trudi, da bi se spoštljivo pogovorila	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E71	<i>Družinski odnos. Rekla bi, da svoja čustva večkrat zadržim zase.</i>	Najmanj izraža čustva v družini	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E72	<i>Ne da me moja družina ni pripravljena poslušati, ker imamo res dobre odnose v družini in se pogovarjamo</i>	Ima možnost, da v družini izrazi čustva	Možnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E73	<i>,ampak nekako sem se navadila, da jih ne želim preveč obremenjevati s svojimi čustvi. Zaradi te moje skrbi za njih zadržim ta, ta čustva zase, da ne bi negativno vplivala na njih</i>	Zaradi skrbi, da bi družinske člane s svojimi negativnimi čustvi, jih raje zadrži zase	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E74	<i>Ne zaradi njih in njihove reakcije, če bi njim jaz povedala kako se počutim.</i>	Reakcija staršev na izražena čustva je ne ovira.	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E75	<i>Glede na to, če se kaj slabega zgodi, poskuša čim prej to rešiti na spoštljiv način in si nudi oporo.</i>	Partner ji nudi podporo	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E76	<i>V družinskih odnosih bi izpostavila občutek varnosti, ker so vedno tukaj zame.</i>	Občutek varnosti v družinskih odnosih, da izrazi čustva	Možnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E77	<i>Vem, da se lahko karkoli se zgodi, da se lahko obrnem na njih in se mi zdi, da to tudi vedno izražam v odnosu z njimi.</i>	Izražanje hvaležnosti v odnosu z družinskimi člani	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E78	<i>Zdi se mi, da sem v tem življenjskem obdobju, da sem se res obdala s ljudmi, s katerimi imam dobre odnose.</i>	Občutek, da ima vzpostavljene dobre medosebne odnose	Razlog izražanja čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
E79	<i>Na splošno sem taka oseba, ki izraža svoje občutke,</i>	Meni, da na splošno izrazi svoja čustva	Izražanje čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
E80	<i>Na splošno bi rekla, da sem odprta, da nisem tiho in tudi če ne želim nekaj izraziti.</i>	Meni, da na splošno izraža svoja čustva, tudi ko jih noče	Izražanje čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E81	<i>Zelo vpliva name.</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo drugih	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E82	<i>Vedno sem pozorna na to. Sem res takšna oseba, da vse opazim in ne morem biti tiho.</i>	Zaznano neverbalno komunikacijo izpostavi v pogovoru	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E83	<i>Na primer v partnerskem odnosu in če vidim na njegovem obrazu izraz, bom takoj vprašala kaj se dogaja.</i>	Zaznano neverbalno komunikacijo izpostavi v partnerskem odnosu	Neverbalna komunikacija	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E84	<i>Res zelo vpliva na moje počutje.</i>	Neverbalna komunikacija sogovornika zaznamuje njeno počutje	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E85	<i>Če pa ne vprašam, potem bom razmišljala in vprašala naslednji dan. Pri vseh odnosih to zelo vpliva name.</i>	Razmišlja o razlogu zaznane neverbalne komunikacije, če ne izpostavi v pogovoru	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E86	<i>Ovira, ki jo pri sebi opažam je ta moja empatija, ki jo preveč izražam.</i>	Prekomerna empatija ob izražanju čustev drugih.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E87	<i>Bi rekla, da zaradi te skrbi za druge, ker včasih rada kaj zadržim zase, da s tem ne bi obremenjevala drugih</i>	Zaradi skrbi, da ne bi s svojimi negativnimi čustvi obremenjevala drugih	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E88	<i>Pri prijateljskih odnosih je tako, da včasih raje zadržim zase, ker se bo nekdo slabo počutil zaradi mene</i>	Ne želi, da bi se drugi počutili slabo, če bi izrazila svoja čustva	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E89	<i>Ali pa me ne bo razumel.</i>	Meni, da je prijatelji ne bi razumeli	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
E90	<i>Že vnaprej mislim o čustvih drugih oseb in potem sem tiho.</i>	Vnaprejšnje razmišljanje o čustvih drugih oseb, zato čustva zadrži	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E91	<i>Mogoče bi še izpostavila to, da ko ti neko osebo poznaš, veš kako bo sprejela povedano, kar je lahko ovira.</i>	Poznavanje sogovornika pripomore k boljši napovedi njegovih čustvenih odzivov.	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E92	<i>Zelo pomembno.</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E93	<i>Noben ne more brati počutja in zaradi tega, se mi zdi zelo pomembno v vsakem odnosu izražanje čustev.</i>	Meni, da sogovornik ne more vedeti, kako se počuti, dokler tega ne izrazi.	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E94	<i>Nočem, da se nekdo počuti slabo zaradi mene in prav zaradi tega sem za odprtost in iskrenost v odnosih glede čustev, ker se mi to zdi zelo pomembno pri vsakem odnosu</i>	Zelo pomembna se ji zdi odprtost in iskrenost pri pogovoru o čustvih v medosebnih odnosih.	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E95	<i>Tudi če sem mogoče tiho v družinskih odnosih, bi vseeno rekla, da je to zelo pomembno.</i>	Meni, da je pomembno izražanje čustev tudi v družinskih odnosih čeprav jih sama ne izraža	Pomembnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E96	<i>Ja, ker so čustva sestavni del vsakega odnosa.</i>	Čustva kot sestavni del vsakega odnosa.	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E97	<i>Zdi se mi neizogibno to, da sama pri sebi prepoznam neka čustva in jih predelam.</i>	Neizogibnost predelovanja in prepoznavanja lastnih čustev	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E98	<i>Ja, ker vem kako nezadovoljna sem bila v odnosih takrat, ko nisem bila toliko sposobna izražati svojih čustev.</i>	Spominja se nezadovoljstva v odnosih, ko ni izražala čustev	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E99	<i>Jaz v družinskih odnosih vem, zakaj sem tiho, vem kaj je razlog za to in se s tem ne obremenjujem, enostavno se počutim boljše, če ne povem.</i>	V družinskih odnosih namerno zadrži čustva, ker se bolje počuti	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
E100	<i>V partnerskem odnosu sem opazila, kako se je izboljšal najin odnos, ko sva oba začela biti bolj odprta, da on meni pove, če nekaj ni v redu, da jaz njemu povem.</i>	Meni, da izražanje čustev prispevalo k izboljšanju partnerskega odnosa	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
E101	<i>To, koliko si sposoben veliko vplivala na to, kako kakovosten bo odnos.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu odnosu	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E102	<i>Če sem jezna in pustim, da se to kopiči, bom jezna na vse in se ne bom zmogla</i>	Če predolgo zadržuje občutke jeze, izgubi	Negativen način	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>kontrolirati in bom naredila nekaj napačnega s tem vedenjem.</i>	nadzor in se odzove impulzivno	spoprijemanja s čustvi		
E103	<i>Tako da menim, da to, koliko je nekdo sposoben čustva predelati sam s sabo,</i>	Sposobnost predelovanja čustev prispeva k bolj kakovostnemu in trajnemu odnosu.	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
E104	<i>Spregovoriti o čustvih v različnih odnosih – to precej vpliva na kakovost odnosa in na to, kako dolgo bo ta odnos trajal</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva h kakovostnejšemu in trajnemu odnosu.	Razlog izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
E105	<i>Pa iskreno, v zadnjem času imam večinoma dobre izkušnje.</i>	V zadnjem času ima pozitivne izkušnje z reševanjem konfliktov	Pozitivna izkušnja	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E106	<i>Prav zaradi tega, ker sem izboljšala to mojo sposobnost izražanja čustev, pa predelovanja teh čustev pri sebi, da zaradi tega tudi lažje rešujem konflikte,</i>	Meni, da zaradi izboljšanje lastne sposobnosti izražanja čustev lažje reši konflikte	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E107	<i>Ker sem se naučila, kako na spoštljiv način izražati kako se počutim</i>	Spoštljivo izražanje čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E108	<i>In potem se mi zdi, da druga oseba dobi širšo sliko, pa me lažje razume.</i>	Meni, da jo sogovornik lažje razume, če ubesedi čustva	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E109	<i>Jaz bi rekla, da je v teh konfliktih, osnova to, da razumeš drugo osebo, da jo spoštuješ</i>	Upošteva in spoštuje sogovornikov pogled na konflikt	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E110	<i>In da ji pustiš, da se sliši tudi njen glas, ne morem misliti samo nase.</i>	Sogovorniku da čas in prostor, da izrazi svoje mnenje v konfliktu	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E111	<i>Vem, da se moram pomiriti in poslušati drugo osebo, ker edino na ta način bova rešila težavo.</i>	Prizadeva si za obojestransko sprejemljivega dogovora pri konfliktu	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E112	<i>Včasih se mogoče tudi preveč zlahka razjezim, tako</i>	Meni, da se prehitro razjezi	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>da se mi zdi, da to tudi negativno vpliva v konfliktih.</i>				
E113	<i>Jaz res ene stvari močno občutim in potem jih naredim večje, kot so.</i>	Meni, da zaradi čustvene občutljivosti včasih pretirava	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E114	<i>Če nekaj vpliva name, se nekaj zbudi v meni in se razjezim. Odvisno pa je tudi od tega, koliko ti nekoga poznaš, na primer vsi ti ljudje, ki so mi blizu že poznajo to pri meni in me razumejo.</i>	Meni, da bližnji razumejo, da se hitro razjezi	Pozitivna izkušnja	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E115	<i>In potem ta njihova reakcija vpliva na to, da se jaz takoj pomirim. Ko se razjezim, jaz takoj ugotovim, da sem se razjezila, in si rečem: »prosim, pomiri se«.</i>	Ko se razjezi se poskuša pomiriti z notranjim monologom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E116	<i>Vsi se razjezimo,</i>	Normalizira to, da je jeza normalna reakcija ob konfliktih	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E117	<i>Ampak na odnose najbolj vpliva to, kako boš kontroliral to jezo oziroma kakršenkoli občutek, ki ga doživiš. Pomembno se mi zdi, da kontroliraš svoja čustva</i>	Meni, da na medosebne odnose najbolj vpliva sposobnost nadzorovanja negativnih čustev	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E118	<i>In da validiraš čustva, ki jih doživlja tudi druga oseba, da nisi pozoren samo nase.</i>	Meni, da je pomembno, da so validirana njena čustva in čustva sogovornika	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E119	<i>Začnem dihati bolj počasi.</i>	Lastna čustva poskusi nadzorovati s dihanjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E120	<i>Malo se mi poveča ton glasu</i>	Ob doživljanju jeze se odzove s povzdigovanjem glasu	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E121	<i>Ampak ne v tem smislu, da se ne bi mogla kontrolirati, da bi kričala ali pa da bi bila agresivna</i>	Namerno usmerja pozornost v obvladovanje občutkov jeze	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E122	<i>V družinskih odnosih ta jeza mogoče ni toliko izražena z</i>	V družinskih odnosih najlažje nadzoruje	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>moje strani, se mi zdi, da jo tukaj najlažje kontroliram v družinskih odnosih, mogoče zaradi tega, ker imam preveč spoštovanja do svojih staršev.,</i>	negativna čustva zaradi spoštovanja do staršev			
E123	<i>V prijateljskih</i>	V odnosu s prijatelji izraža občutke jeze, ampak to ne povzroča dodatnih težav	Izražanje čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
E124	<i>Pa v partnerskem odnosu bi rekla, da so že vsi kar navajeni na to, da se jaz zlahka razjezim, ampak prav zaradi tega nimamo nekih težav,</i>	V odnosu s partnerjem izraža občutke jeze, ampak to ne povzroča dodatnih težav	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
E125	<i>Ker kot sem že rekla, sem se jaz naučila to kontrolirati</i>	Namerno usmerja pozornost v učenje, kako obvladovati občutke jeze	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E126	<i>Oni pa so se naučili, da je to pri meni v enih situacijah mogoče bolj izraženo.</i>	Prijatelji in partner so sprejemajoči do tega, da se v konfliktih včasih odzove preveč impulzivno	Pozitivna izkušnja	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E127	<i>Ja, v vseh odnosih naslavljam.</i>	V vseh medosebnih odnosih naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E128	<i>Imam. Ignorirala sem ga takrat, ko nisem pri sebi občutila, da je pomembno, da bi se ukvarjala s tem. To so bili kakšni majhni konflikti,</i>	Ignorira manjše konflikte, kadar meni, da je njihovo razreševanje brez pomena.	Ignoriranje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E129	<i>Ko sem pripisala razlog konflikta nekim drugim okoliščinam, ki sem si jih sama razlagala.</i>	Razloge za manjše konflikte pripiše drugim okoliščinam in se ne pogloblja vanje	Ignoriranje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E130	<i>Sem nekako ugotovila, da sploh ni potrebe, da zdaj naslavljam ta konflikt in potem sem samo to pustila.</i>	Ignorira konflikt, če presodi, da okoliščine niso primerne za njegovo razreševanje.	Ignoriranje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E131	<i>Za večje konflikte pa se vedno trudim, da govorim o tem,</i>	Večje konflikte vedno naslovi	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E132	<i>Ker si res želim, da vse osebe, ki so zdaj trenutno v mojem življenju, da ostanejo v mojem življenju in zaradi tega nisem tiho.</i>	Naslovi konflikte z osebami, ki so ji pomembni zaradi želje po vzdrževanju dobrih odnosov	Razlog izražanja čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E133	<i>Samorefleksija, ker potem lažje vidim svojo napako. Na tak način pridem do ugotovitve, zakaj je sploh prišlo do konflikta, kako sem jaz vplivala na to</i>	S pomočjo samorefleksije lažje zazna lastne napake v konfliktu	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E134	<i>In ne vem, se mi zdi, če si ti pripravljen vse to opaziti pri sebi, potem bo tudi druga oseba lažje pripravljena, da se pogovori o konfliktu.</i>	Meni, da priznavanje lastnih napak prispeva k večji pripravljenosti druge osebe za naslavljanje konflikta	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E135	<i>Pa tudi ta moja empatičnost</i>	Empatičnost do drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E136	<i>In to, da razumem druge ljudi, ti dve stvari mi res pomagata in pozitivno vplivata na reševanje konfliktov.</i>	Sposobnost razumevanja zgodbe drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E137	<i>To, da razumem vsa svoja čustva. Se mi zdi, da mi to pomaga, da jih nadzorujem</i>	Meni, da z razumevanjem vseh svojih čustev prispeva k boljšemu obvladovanju le-teh.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E138	<i>Torej, da se usedem in razmislim o tem, kako bo to vplivalo na drugo osebo in na sam ta odnos.</i>	Preden odgovori premisli, kako bo njen odziv sprejet s strani druge osebe	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
E139	<i>Rečem si, da se bom pomirila in zmoгла ravnati s čimer se trenutno srečuješ v svoji glavi, enostavno se pomirim</i>	Pomiri se z notranjim monologom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E140	<i>Pa sem tiho, pa razmislim in tako nekako nadzorujem čustva.</i>	Odzove se z molkom in razmišlja o najprimernejšem odzivu	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E141	<i>Pa mogoče ne ravno dobro, kot sposobnost prepoznavanja čustev,</i>	Slabo nadzoruje lastna čustva	Negativna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E142	<i>Ker sem res občutljiva oseba</i>	Meni, da je čustveno občutljiva oseba	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvovanje
E143	<i>Pa se mi zdi, da vsak občutek, ki ga pri sebi opažam, je tako močno izražen, da se včasih tudi sama izgubim.</i>	Meni, da vsa čustva intenzivneje podoživlja	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvovanje
E144	<i>Tako da bi rekla, da mislim, jaz sem sposobna nadzorovati, ampak ne bi rekla, da v tako veliki meri kot prepoznavanje čustev</i>	Meni, da čustva lažje prepozna, kot jih nadzoruje.	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
E145	<i>Da se zavedam, kaj mi je pomembno. Razmišljam na način, da ne boš zdaj pustila, da to, da se ti zdaj počutiš ježno ali žalostno ali pa da ne veš, kaj bi sama s sabo, da to toliko vpliva odnos</i>	Čustva poskuša nadzorovati tako, da razmišlja o tem, kaj ji je pomembno, in ne dovoli, da preveč vplivajo na prijateljski odnos	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca	Obvladovanje čustev
E146	<i>Odnos in ne bom pustila, da bom negativno vplivala na počutje druge osebe, ampak se bom skontrolirala.</i>	Zadrževanje negativnih čustev, da se ne bi prijatelji slabo počutili zaradi njenega slabega počutja	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca	Obvladovanje čustev
E147	<i>Na takšen način se v bistvu pogovarjam sama s sabo, se ustavim pa razmislim koliko je to meni pomembno.</i>	Čustva poskuša nadzorovati z notranjim monologom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E148	<i>Če na ta način razmišljam, mi uspe, da kontroliram čustva oziroma v kolikšni meri jih bom izrazila</i>	Razmislek ji pomaga uspešno nadzorovati čustva.	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
E149	<i>Jaz sem vedno pripravljena na pogovor.</i>	Pripravljenost na reševanje konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E150	<i>To se mi ne zdi zelo pomembno, ko so tisti majhni konflikti, pa če vidim, da mi je to preveč pomembno bom pustila, se ne bom ukvarjala s tem, ker vem, da to ne bo nič dobrega niti slabega prineslo v odnos.</i>	Ignorira manjše konflikte, kadar meni, da naslavljanje konflikta ne bo prispevalo k izboljšanju odnosa	Ignoriranje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E151	<i>Na primer ravno pred kratkim sem imela konflikt s partnerjem in jaz se nisem nehala pogovarjati o tem,</i>	Prizadeva si za obojestransko sprejemljivega	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>dokler nisva prišla do nekega kompromisa.</i>	dogovora pri konfliktu			
E152	<i>Pomembno se mi je zdelo, da jaz razumem njega in on mene, ker se mi je to zdelo pomembno za prihodnost tega odnosa.</i>	Prizadeva si razumeti vidik partnerja v konfliktih, kadar meni, da je to pomembno za prihodnost njune zveze	Perspektiva sogovornika	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
E153	<i>Če jaz ne bi občutila, da je to pomembno, ne bi niti naslavljala te teme ali sploh šla v ta konflikt.</i>	Ne naslovi konflikta kadar meni, da to ni potrebno	Ignoriranje konflikta	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
E154	<i>V družinskih odnosih sem že omenila to spoštovanje do staršev, to bi izpostavila kot oviro</i>	V konfliktih ne izraža lastnih čustev zaradi spoštovanja do staršev	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
E155	<i>In to skrb za druge, da jih ne bi obremenjevala s svojim počutjem.</i>	V konfliktih ne izraža lastnih čustev zaradi skrbi, da bi bremenila družinske člane s svojimi negativnimi čustvi,	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
E156	<i>V prijateljskih odnosih prevladuje pomembnost same situacije. Če se mi zdi situacija preveč pomembna, potem me ne bo nič oviralo in bom takoj povedala,</i>	V odnosu s prijatelji ne zaznava ovir pri izražanju čustev, ko oceni, da je pomembno nasloviti konflikt	Izražanje čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
E157	<i>Če pa ni nekaj velikega, potem pustim.</i>	Ne naslovi konflikta kadar meni, da to ni potrebno	Ignoriranje konflikta	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
E158	<i>Ne bi rekla, da so tukaj neke večje ovire.</i>	V prijateljskih odnosih ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
E159	<i>Na primer pomislim na sogovornika in se vprašam: "ali je res primeren trenutek za to, da jaz zdaj o tem govorim, ali to lahko počaka? Ali jaz sploh morem spregovoriti o tem?". To je na splošno, za vse medosebne odnose.</i>	Razmišlja o okoliščinah sogovornika in smiselnosti naslavljanja konflikta	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
E160	<i>Ne, ker bi rekla, da sva razvila takšen odnos, da</i>	V odnosu s partnerjem ne	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>nimava teh večjih ovir, da sva res odprta v komunikaciji</i>	zaznava ovir pri izražanju čustev			
E161	<i>Ne, ker bi rekla, da sva razvila takšen odnos, da nimava teh večjih ovir, da sva res odprta v komunikaciji. Tako nekako pričakujem razumevanje z njegove strani in potem mi sploh ni problem spregovoriti o čustvih</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnos	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F1	<i>Meni se zdi, da razmišljam o čustvih skozi vsakdan.</i>	Vsakodnevno razmišlja o lastnih čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F2	<i>S čustvi kot s čustveno regulacijo sem se pa v bistvu bolj poglobljeno srečala proti koncu osnovne šole.</i>	Negativne pretekle izkušnje so jo spodbudile k poglobljenemu razmišljanju o lastnih čustvih	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F3	<i>In sicer, takrat je bilo tako obdobje zame, ko sem se malo iskala, bila sem vedno taka pridna punca, tako, imela dobre ocene, vsem hotela ustreči in tudi je prišlo vmes do maltretiranja s strani sošolk, sošolcev zaradi te pridnosti in nadarjenosti in se mi zdi, da takrat sem se prvič srečala, s tem, da mogoče moram tudi sebe in svoja čustva obraniti in tudi pa spoštovati.</i>	Zaradi nadlegovanja sošolcev se je odločila bolj poglobljeno predelati lastna čustva	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F4	<i>Takrat sem se tudi vključila v skupino za samopomoč oziroma terapevtsko skupino za mladostnice.</i>	Vključitev v terapevtsko skupino za mladostnice z namenom predelovanja čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F5	<i>Ta skupina je meni ogromno dala, se mi zdi, da je to zelo pomembno in da me je kasneje ravno ta izkušnja</i>	Zaradi udeležbe v skupini za samopomoč lažje	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>obogatila s tem, da v bistvu lažje zdaj prepoznam svoja čustva in na nek način mnogo lažje razumem druge,</i>	prepozna in razume lastna čustva			
F6	<i>Ampak sem tudi v prvi vrsti pozorna na to, kar sama doživljam.</i>	Namerno usmerja pozornost v razmislek o lastnih čustvih	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F7	<i>Takrat se mi zdi, da je bilo eno tako odločilno obdobje zame, da so tudi moja čustva pomembna.</i>	Nadlegovanje sošolcev jo je spodbudilo k večjemu zavedanju lastnih čustev	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F8	<i>Mogoče tista tipična čustva, recimo sploh težka čustva, ampak predvsem tista neprijetna čustva, recimo jeza, žalost, bes, predvsem takrat, recimo, ko se s kom sprem, recimo v družini, ko pride do kakšnih konfliktov</i>	O lastnih negativnih čustvih razmišlja v konfliktnih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F9	<i>Recimo, takrat velikokrat razmišljamo o tem, kako sem ravnala, zakaj sem tako ravnala,</i>	Ob negativnih čustvih razmišlja o svojem odzivu	Samorefleksija	Čustvena inteligenca	Razmišljanje o čustvih
F10	<i>Od kod pride to čustvo, da sem malo radovedna,</i>	Razmišlja o razlogu, ki vzbudi določeno čustvo	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F11	<i>Se skušam sama pomiriti</i>	Poskuša se umiriti	Pozitivno spoprijemanje s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F12	<i>Ali pa druge razumeti, zakaj so tako ravnali in potem lažje funkcioniram dalje.</i>	Prizadeva si razumeti sogovornikov odziv	Perspektiva sogovornika	Osební odnosi	Medosebni odnosi
F13	<i>Recimo prav spomnim se, pred testom ali pred izpitom, ko sem malo tako tesnobna,</i>	Doživljanje občutka tesnobe		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
F14	<i>Čutim velikokrat teže v prsnem košu</i>	Čustva prepozna po občutku teže v prsnem košu	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F15	<i>Me je zelo strah</i>	Doživlja občutek strahu		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F16	<i>Potem tudi takrat, ko sem žalostna, čutim težo na ramenih</i>	Žalost prepozna po občutku teže na ramenih	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F17	<i>In ta čustva sama pri sebi že zelo dobro poznam.</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna Samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F18	<i>Takrat ko sem v nekih vsakdanjih situacijah, vedno poskušam izhajati iz te čustvene regulacije, se vprašam: "kaj zdaj doživljam, zakaj je prišel ta občutek?".</i>	Čustva poskuša nadzorovati z notranjim monologom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F19	<i>Poskušam biti radovedna in poskušam to prepoznati, da se potem lahko lažje čustveno zreguliram</i>	Meni, da čustva lažje nadzoruje, če jih prepozna.	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F20	<i>Rečem si: ok, občutek je in bo minil, ne, to je samo v nekem trenutku, potem, ko bo neke situacije konec, ki te skrbi, bo vse ok in bo razmišljam v bistvu o tem, kaj bo sledilo po tisti težki stvari.</i>	Pomiri se z notranjim monologom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F21	<i>Zreguliram jih z dihanjem</i>	Lastna čustva poskusi nadzorovati s dihanjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F22	<i>Ali s poslušanjem umirjene glasbe zvečer</i>	Lastna čustva poskusi nadzorovati s poslušanjem umirjene glasbe	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F23	<i>To naredim predvsem takrat ko vem, da imam težek dan pred sabo, recimo, da bo veliko nekih obremenilnih situacij, takrat se skušam obdati s tistim dobrim.</i>	Poskuša se umiriti dan pred zelo obremenilnimi situacijami.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F24	<i>Pa tudi to, da se veliko pogovarjam o teh svojih čustvih, recimo, s partnerjem</i>	Ob doživljanju stresa se pogovori s partnerjem	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F25	<i>S mami, atijem,</i>	Ob doživljanju stresa se pogovori s starši	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F26	<i>Tudi s starimi starši, poskušam se obdati s pozitivnimi ljudmi,</i>	Ob doživljanju stresa se pogovori s starimi starši	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F27	<i>Pa tudi recimo se mi zdi, da mi pomaga, da druge bodrim, na primer prijatelje.</i>	S tem, ko bodri prijatelje, lažje premaguje občutke stresa.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F28	<i>Jaz mislim, da vsak dan,</i>	Vsakodnevno razmišlja o lastnih čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F29	<i>Še posebej pa takrat recimo, ko je pred mano težek dan</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v stresnih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F30	<i>Ali pa recimo, ko pride do nekega konflikta ali nesoglasja, takrat mogoče še posebej.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih ob konfliktnih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F31	<i>Na primer, če se spreva s partnerjem, s katerim sva obadva zelo čustvena, zelo sva si podobna, ker se ne znava niti skregati</i>	Zaradi podobnosti s partnerjem lažje izraža čustva v njunem odnosu	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni razlogi
F32	<i>In potem je obema žal in se takoj pogovoriva o tem.</i>	Ob konfliktu se s partnerjem takoj pogovorita	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F33	<i>Poskušava oba razčistiti na prijazen način,</i>	Prijazen pristop pri pogovoru izražanju čustev po konfliktni situaciji	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F34	<i>Torej, kaj je v meni vzbudilo neko jezo</i>	V pogovoru s partnerjem raziskuje razloge za lasten občutek jeze	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F35	<i>Ali pa da sem nekaj na nepremišljeno rekla</i>	V pogovoru s partnerjem razčistita nepremišljeno izrečene besede	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F36	<i>Potem tudi on podeli svoje.</i>	Partnerju da priložnost da izrazi svoj pogled na konflikt	Perspektiva sogovornika	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F37	<i>Na ta način lažje skomunicirava</i>	Meni, da obojestranska delitev vidikov prispeva k boljši medosebni komunikaciji	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F38	<i>In drug drugega razumeva</i>	Meni, da medsebojna delitev pogledov prispeva k boljšemu razumevanju	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F39	<i>To se mi zdi, da je kar moja močna točka.</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F40	<i>Tudi zelo hitro se vživim v čustva drugih</i>	Hitro se vživi v čustva drugih	Ovira pri izražanju čustev	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
F41	<i>Ampak obenem si vedno rečem, da to ni moja resnica, to je resnica nekoga drugega, ne morem jaz nositi odgovornosti za druge,</i>	Ker se hitro vživi v čustva drugih, se opominja, da to ni njena resnica in da ne more prevzemati odgovornosti za druge.	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F42	<i>Jaz imam svojo resnico, svoja čustva in tudi jaz morem poskrbeti zase</i>	Opominja se, da mora poskrbeti za svoja čustva.	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F43	<i>Se mi zdi, da mi je pri tem zelo pomagalo to, da sem bila nekoč v nekem terapevtskem procesu, da veliko lažje znam prepoznati to, da sem razvila tudi nekakšne strategije, na kakšen način si lahko pomagam.</i>	S pomočjo terapevtskega procesa je razvila strategije samopomoči ob prepoznavanju čustev	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F44	<i>Pomaga mi tudi to, da pišem v dnevnik. Na nek način sem vsa čustva prenesla na papir</i>	Negativna čustva poskuša nadzorovati s pisanjem v dnevnik	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F45	<i>In hitro lahko skozi pisanje preliješ tisto nezavedno, mogoče, kar sploh nisi hotel napisati ampak pač, kar gre samo od sebe,</i>	Pri pisanju v dnevnik zabeleži tudi nezavedna čustva	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F46	<i>Se mi zdi, mi je to zelo pomagalo pri tem pri tej visoki čustveni inteligenci in predvsem pogovor z ostalimi, recimo, sploh z družino,</i>	Meni, da je pogovor z družinskimi člani pripomogel k razvoju visoke čustvene inteligence.	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F47	<i>Da nismo recimo zaprti drug do drugega</i>	V družini so odprti za pogovor o čustvih	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F48	<i>Ampak da si v bistvu pri nas vse povemo, mogoče še preveč</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F49	<i>Vse delimo drug z drugim, kar se mi zdi v slovenski kulturi velika redkost</i>	Meni, da je redko, da si družinski člani med seboj podelijo svoja čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F50	<i>Pa tudi to mogoče, da nas je neka težka izkušnja v preteklosti obogatila, da smo bolj odprti,</i>	Obremenjujoča pretekla izkušnja v družini je pripomogla k izražanju čustev	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F51	<i>Da se bolj pogovarjamo o tem v družini.</i>	Obremenjujoča pretekla izkušnja v družini je pripomogla k boljši medosebni komunikaciji	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F52	<i>Med prijatelji pa se mi zdi, da se obdam s takimi ljudmi, ki so ti ok, s katerimi se dobro počutiš in</i>	Obda se s prijatelji, s katerimi se dobro počuti	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F53	<i>Da vidiš, da niso čustveno nezreli,</i>	Obda se s prijatelji za katere meni, da so čustveno zreli	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F54	<i>Bi rekla, da podobno razmišljajo, kar se mi zdi.</i>	Obda se s prijatelji s katerimi ima enaka prepričanja	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F55	<i>Sploh na faksu socialnega dela hitro lahko najdeš, se mi zdi, da imamo podobna razmišljanja, interese.</i>	Meni, da na fakulteti za socialno delo lažje najde prijatelje, ki so ji podobni	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F56	<i>Ja, mislim, da je to zelo pomembno</i>	Meni, da je zelo pomembno, da ve prepoznati lastna čustva	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F57	<i>Ne samo kot študentki socialnega dela, ker bomo v takem poklicu, ki bo zelo čustveno naporen, da bomo morali znati prepoznati svoja čustva skozi refleksije,</i>	Meni, da bo pri opravljanju čustveno napornega poklica potrebno znanje prepoznavanja svojih čustev skozi refleksije	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F58	<i>Ki jih zapišemo in se mi zdi, da me spet pisanje lahko obogati pri tem</i>	Pisanje refleksij na fakulteti je pripomoglo k boljšemu prepoznavanju lastnih čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F59	<i>Branje kakšnih strokovnih knjig</i>	Prebiranje strokovnih knjig je pripomoglo k boljšemu prepoznavanju lastnih čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F60	<i>Potem definitivno vključitev še v kakšno skupino, se mi zdi, da s tem ni nič pač narobe, da je to povsem okej</i>	Normalizira vključitev v skupine za samopomoč	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F61	<i>In da se mi zdi to mogoče celo prednost na nek način, da iz neke take izkušnje skupin ali procesov, ki so malo bolj terapevtski, da nas lahko močno obogatijo</i>	Meni, da vključitev v skupine za samopomoč prispeva k lažjem prepoznavanju lastnih čustev	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F62	<i>Tudi če pač nimaš nekih specifičnih težav, se mi zdi to zelo dobra izkušnja osebne rasti.</i>	Meni, da vključitev v skupine za samopomoč prispeva k osebni rasti.	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
F63	<i>Velikokrat spremljam tudi razne profile na socialnih omrežjih, ki te lahko podprejo v nekih težkih trenutkih.</i>	Meni, da ji spremljanje socialnih omrežij ob doživljanju negativnih čustev pomaga in podpre	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F64	<i>Definitivno, da v odnosih, ki jih imamo se še naprej pogovarjamo o čustvih,</i>	Pogovor o čustvih v tesnih medosebnih odnosih	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F65	<i>Da niso neke tabu teme</i>	Meni, da izražanje čustev ni tabu tema	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F66	<i>Da smo odprti do tega, recimo tudi v partnerstvu, če pride do težav.</i>	Meni, da je izražanje čustev izrednega pomena v partnerskem odnosu	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F67	<i>Družina, ki je neka primarna celica. Se mi zdi, da je družina tista, kjer sem se tega naučila.</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F68	<i>Partnerstvo pa je tisto, ki to dalje in to samo še pogloblja</i>	Sposobnost izražanja čustev je dodatno poglobil partnerski odnos	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F69	<i>V družini se nismo toliko pogovarjali o tem</i>	Meni, da se v preteklosti v družini	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		niso toliko posvečali pogovoru o čustvih.			
F70	<i>Se mi zdi, da smo v tem nekem hitrem življenjskem tempu in da hitro pozabimo nase in na tisto, kar doživljamo</i>	Zaradi hitrega življenjskega tempa pozabi na lastno čustveno doživljanje.	Negativno spoprijemanje s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F71	<i>Sem pa vedno imela podporo starih staršev, onadva sta mi bila vedno v oporo, mogoče celo najboljša prijatelja.</i>	Podpora starih staršev, ki ju doživlja kot svoja najboljša prijatelja	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F72	<i>Zdaj pa v partnerstvu vidim, da me lahko ravno ta podobnost s partnerjem podpre pri tem, da še lažje razumem sebe</i>	Meni, da zaradi podobnosti s partnerjem lažje razume lastna čustva in sebe	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F73	<i>In druge, ki me obdajajo</i>	Meni, da zaradi izražanja čustev s partnerjem lažje razume ljudi okoli sebe	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F74	<i>Za prijatelje bi rekla, da dobrega prijatelja spoznaš v nesreči ali pa takrat, ko ti je hudo.</i>	Meni, da prave prijatelje spoznaš v težkih čustvenih trenutkih.	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F75	<i>Takrat se medosebni odnos lahko še bolj razvije, bolj poglobi</i>	Meni, da se v težkih čustvenih trenutkih prijateljski odnos bolj poglobi	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F76	<i>Da si še bolj zaupaš</i>	Meni, da se v težkih čustvenih trenutkih poglobi zaupanje v prijateljskih odnosih	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F77	<i>In da razviješ neko zaveznitvo.</i>	Meni, da se v težkih čustvenih trenutkih razvije zaveznitvo v prijateljskih odnosih	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F78	<i>Od trenutnih odnosov, ne bi mogla reči, da ne bi mogla izraziti nekih svojih čustev.</i>	V trenutnih tesnih medosebnih odnosih ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F79	<i>Mogoče s kasnimi prijatelji, s katerimi si nisem ravno blizu v tem čustvenem smislu</i>	Čustva zadržuje v odnosu s prijatelji, s katerimi nisem čustveno blizu	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F80	<i>V tem čustvenem smislu lahko naštejemo 2 ali 3 osebe, katerim močno zaupam, da se res lahko globlje pogovarjamo, tako da bi mogoče izpostavila prijateljske odnose</i>	Najmanj izraža čustva v prijateljskih odnosih	Zadrževanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F81	<i>Drugače družini</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva k poglobljenemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F82	<i>Ali partnerju nikoli nič ne skrivam, se mi zdi bolj pomembno, da si vse poveva in da tudi na tak način rasteva skupaj.</i>	Meni, da izražanje čustev prispeva k poglobljenemu odnosu	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F83	<i>Trenutno mi je partnerstvo pač dalo ravno to svobodo in razumevanje</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F84	<i>Že v tem, da s partnerjem izhajava iz zelo podobnih družinskih okolij in na ta način res lahko razumeva drug drugega, v smislu življenjskega sloga, odločitev, ki jih sprejema družina,</i>	Meni, da jo partner najbolj razume, saj izhajata iz podobnega družinskega okolja	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F85	<i>Tako da mogoče v tem življenjskem obdobju, v katerem sem zdaj, bi lahko rekla, da je to partnerstvo.</i>	Čustva najbolj izraža v partnerskih odnosih	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F86	<i>Mene v prijateljskih odnosih poznajo kot tako, ki se bo borila za tiste, ki so na dnu,</i>	Meni, da se v prijateljskih odnosih bori za tiste, ki so na dnu, da bi izrazila podporo in skrb	Pomembnost izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F87	<i>Se mi zdi, da me imajo kot za neko "mamico"</i>	Meni, da v prijateljskih odnosih zavzema skrbstveno vlogo	Pomembnost izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F88	<i>Mislím, da se z mano ne morejo prijatelji ravno spreti ali kako bi rekla, ker se res trudim razumeti</i>	Meni, da se težko spre s prijatelji, saj se trudi biti razumevajoča	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
F89	<i>Če pa se skregamo, pa je to takrat, ko se komu zgodi krivica.</i>	Kadar meni, da se drugemu godi	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		krivica, izrazi svoja čustva			
F90	<i>Zelo odprto izrazim občutke</i>	Meni, da v odnosu s prijatelji zelo odprto izraža lastna čustva	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F91	<i>Se mi zdi, da sem zelo odprta do vsega tega, sploh recimo s prijateljico na fakulteti sva res razvili globok odnos.</i>	Razvila je globok odnos s prijateljico na fakulteti.	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F92	<i>Če se dotaknem družine, bi omenila, da je sploh mama zelo energična, zelo sva si različni in se z njo lahko tudi zelo hitro spreva,</i>	Meni, da se z mamo hitreje spre zaradi tega, ker sta si različne	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
F93	<i>Ampak se hitro pobotava</i>	Z mamo hitro razrešita konflikte	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
F94	<i>Medtem ko je oče bolj umirjen, tako kot jaz.</i>	Meni, da se z očetom manj zapleta v konflikte zaradi podobnosti	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F95	<i>Na splošno imamo odprte odnose, si vse povemo naglas, kar je dobro</i>	Meni, da imajo v družini odprt prostor za izražanje čustev	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F96	<i>Torej, da ne potlačimo nekih čustev, da bi ostala skrita, pa potem noben ne bi tega izrazil,</i>	V družini izražajo vsa čustva in jih ne potlačijo	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F97	<i>Se mi zdi, da si vse povemo.</i>	Občutek čustvene svobode	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F98	<i>Ja, ker ni nobenih filtrov. Moram povedati pa biti direktna.</i>	Direktnost pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F99	<i>Pri fantu opažam, da ga zelo dobro poznam. Opazim, da takrat ko je bolj tako zadržan, ima sključeno držo, ko je bolj tiho</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo partnerja	Neverbalna komunikacija	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F100	<i>In se kar zapre vase, po tem prepoznam in tudi povprašam, kaj je narobe.</i>	Zaznano neverbalno komunikacijo izpostavi v partnerskem odnosu	Neverbalna komunikacija	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F101	<i>Ja, v tistem trenutku, mi ni vseeno za nekoga,</i>	Neverbalna komunikacija sogovornika	Neverbalna komunikacija	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		zaznamuje njeno počutje			
F102	<i>Ampak obenem se zavedam, da to ni tisto, kar jaz zdaj doživljam, da to je samo nekaj posrednega, kjer sem jaz vključena v nek odnos,</i>	Zaveda se, da zaznana čustva drugih niso njena resnica, temveč jih doživlja posredno skozi odnos	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F103	<i>In poskušam čim bolj skomunicirati to</i>	Zaznano neverbalno komunikacijo izpostavi v pogovoru	Neverbalna komunikacija	Osební odnosi	Medosebni odnosi
F104	<i>In se mi zdi, da, ko to skomuniciraš, je potem tudi lažje, se tudi naša neprijetna čustva razbremenijo.</i>	Meni, da se razbremenim, ko nagovori zaznano neverbalno komunikacijo	Pomembnost izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
F105	<i>Tudi z jekom lahko dam veliko čustev ven, zelo pomaga, se zmanjša tista stiska.</i>	Čustveno stisko zmanjša s pomočjo joka	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F106	<i>Z jekom se jaz lahko zelo pomirim na ta način, mogoče se to sliši bizarno, ampak mi pomaga.</i>	Jok jo pomiri ob doživljanju negativnih čustev	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F107	<i>Ja, definitivno, sploh pri mami opažam, ki je bolj energična</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo pri mami	Neverbalna komunikacija	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F108	<i>Mama je tudi taka, da ko je nekaj narobe, bo rabila ene pol ure ali urico, da se bo malo pomirila in potem bo povedala, kaj je narobe, medtem ko sem jaz drugačna, že na licu mesta povem, da nisem dobro,</i>	V odnosu z mamo zaznava oviro, saj mama raje počaka, da se pomirita, preden naslovi konflikt, medtem ko ona raje takoj reši situacijo.	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
F109	<i>Zelo direktno izražam, kako se počutim z družino</i>	Direktnost pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F110	<i>Ker se mi zdi, da s tem samo spravljaš druge v stisko</i>	Meni, da zadrževanje čustev ni pošteno do sogovornika	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F111	<i>Ker če ti takoj poveš, potem nisi v stiski, če pa si v neki nevednosti, se sprašuješ, kaj se je zgodilo in se sekiraš za drugega</i>	Z izražanjem čustev sogovornik ne doživlja stiske zaradi nevednosti a v nevednosti	Razlog izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F112	<i>To se mi zdi, da si tako na dnevni bazi, recimo, ko se slišimo ali pa ko se vidimo že takoj opazim neke neverbalne izraze.</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo partnerja	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F113	<i>To je spet odvisno od posameznika, kako doživlja neko stvar, ampak se mi zdi, da si veliko podelimo drug z drugim</i>	Meni, da imajo s prijatelji odprt odnos za izražanje čustev	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F114	<i>Tudi ko smo v stiski, ko se kaj slabega zgodi, ne zavlačujemo,</i>	S prijatelji izraža tudi negativna čustva	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F115	<i>Poznamo zgodbo drug drugega, tako da vse tudi izrazimo.</i>	Meni, da se s prijatelji dobro poznajo in da zato lažje izraža čustva	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F116	<i>Neverbalna komunikacija v prijateljskih odnosih na mene ne vpliva, ker si takoj vse povemo.</i>	Meni, da neverbalna komunikacija nima vpliva na njeno počutje, saj si čustva sproti izražajo.	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F117	<i>Mogoče se v tistem trenutku fizično ne vidimo in se pokličemo ali pogovorimo preko socialnih omrežij.</i>	Meni, da si s prijatelji sproti izražajo čustva tudi preko digitalnih komunikacijskih kanalov	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F118	<i>Jaz ne bi rekla, da so neke ovire,</i>	V trenutnih tesnih medosebnih odnosih ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F119	<i>Včasih se mogoče zalotim, recimo, če so res težke stvari ali pa recimo, da nočem drugih obremenjevati, ker vem, da imajo pred sabo težek dan, na primer, da ima fant neki težek izpit tisti dan ali ima neko težko situacijo pred sabo in ga v danem trenutku nočem zasuti s svojimi problemi.</i>	Zaradi skrbi, da ne bi s svojimi negativnimi čustvi obremenjevala partnerja, če je tudi on v obremenjujoči situaciji	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F120	<i>In raje to skomuniciram s kom drugim, ki mi je tudi blizu, recimo z babico pa z dedkom.</i>	Kadar noče s svojimi negativnimi čustvi obremenjevati drugih, ki so tudi v težki situaciji, jih	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		izrazi v pogovoru s starimi starši.			
F121	<i>Onadva sta tudi moja zaveznika v družini, ki jim lahko vse povem in vem, da me ne bosta nikoli obsojala.</i>	Čustva najbolj izraža v odnosu s starimi starši	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F122	<i>Ne bi rekla, da so pa neke strašne ovire,</i>	Na splošno ne zaznava ovir, saj svoja čustva izraža	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F123	<i>Mogoče je enako tudi v družini, v odnosu z mamo, če me nekaj bremeni ali da mi je zelo težko, pa vem, da ima ona tudi naporen dan v službi in se vrne domov vsa utrujena, je ne upam zasuti z tem kako se počutim. No, zanimivo je, da očeta ne bi poklicala takoj v danem trenutku, ker se mi zdi, da ima tudi on veliko dela in ga nočem takoj zasuti s svojim počutjem.</i>	Zaradi skrbi, da ne bi s svojimi negativnimi čustvi obremenjevala družinske člane, če so tudi oni v obremenjujoči situaciji	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F124	<i>Raje povem nekomu drugemu, mogoče je to neka ovira.</i>	Če zazna, da je oseba tudi sama v težki situaciji, lastna negativna čustva izrazi nekomu drugemu v tesnih medosebnih odnosih	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F125	<i>Pri tem se obrnem na babico in dedka, potem prijatelje, partnerja, odvisno od situacije</i>	Poskuša izbrati primeren trenutek, da izrazi svoja negativna čustva	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F126	<i>Dobro je, da če se kaj takega v družini zgodi, ki me močno bremeni, da mogoče nekdo od zunaj pogleda z nekega drugega zornega kota, ki ti bo odprl popolnoma drugo perspektivo.</i>	Ko jo bremeni družinska situacija, se pogovori z nekom izven družine, da dobi drugačen pogled.	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F127	<i>Svojih čustev ne, ker me vsi poznajo, da bom takoj povedala.</i>	Ne zaznava ovir pri izražanju lastnih čustev v odnosu s prijatelji	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F128	<i>Vsi vedo, da jaz nimam zadržkov pred izražanjem čustev.</i>	Nima zadržkov pri izražanju lastnih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		čustev v odnosu s prijatelji			
F129	<i>Opažam pri drugih, da nekateri težko povedo tiste svoje občutke.</i>	Opazi, da sogovorniki težje izrazijo čustva v odnosu z njo	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F130	<i>To se ni velikokrat zgodilo, ampak se mi zdi, da razmišljam na način, da vem, da ga ne bom obsojala.</i>	Prizadeva si, da ne obsoja sogovornika	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
F131	<i>Ampak skušam razumeti</i>	Prizadeva si razumeti sogovornika	Prizadeva si razumeti vidik partnerja v	Prizadeva si razumeti vidik partnerja v	Prizadeva si razumeti vidik partnerja v
F132	<i>Vsak človek mora iti skozi ta proces, da s izražanjem čustev ni nič narobe.</i>	Normalizira izražanje čustev v medosebnih odnosih	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F133	<i>Mogoče je to neka ideologija družbe, ki nas sili v to, da smo včasih zadržani glede izražanja čustev.</i>	Prepričana je, da je zadrževanje čustev del ideologije sodobne družbe	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F134	<i>Mislim, da je včasih je celo bolj zdravo, da nekaj zadržim zase in sem varna na tak način</i>	Občutek varnosti, ko zadrži lastna čustva zase	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F135	<i>Ko sem pripravljena deliti, podelim.</i>	Sledi lastnemu občutku pripravljenosti, da izrazi lastna čustva	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F136	<i>Ja, meni se zdi to zelo pomembno</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F137	<i>Zato ker smo vsi samo ljudje, človeško se mi zdi, da čutimo.</i>	Normalizira izražanje čustev v medosebnih odnosih	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F138	<i>Naši odnosi so del našega vsakdana in bistvo odnosov je, kako bomo mi drug z drugim ravnali</i>	Prepričanje, da je bistvo medosebnih odnosov v tem, kako ravnamo drug z drugim	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F139	<i>Bodisi pri poklicu, ki ga bomo opravljali, je to zelo pomembno,</i>	Meni, da je izražanje čustev izrednega pomena pri opravljanju poklica socialnega delavca	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F140	<i>Se mi zdi, da smo tudi taki ljudje, ki se ne bojimo tega,</i>	Meni, da je pridobila znanje, da se ne boji izražanja čustev v medosebnih odnosih.	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F141	<i>Da smo čustveno senzibilni drug do drugega</i>	Meni, da je pridobila znanje, da zmore biti čustveno senzibilna do drugih	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F142	<i>Da imamo neko toleranco do tega</i>	Meni, da je pridobila znanje o toleranci lastne čustvene senzibilnosti	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F143	<i>In da imamo to neko lastno znanje, da poskrbimo zase,</i>	Meni, da je pridobila znanje o skrbi zase in preprečevanju izčrpanosti zaradi sočutja	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F144	<i>Da nas ne izčrpa</i>	Meni, da je pridobila znanje o preprečevanju izčrpanosti zaradi sočutja	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F145	<i>Da prepoznavamo to, kar čutimo, tudi zato, ker bomo kasneje delali z ranljivimi skupinami.</i>	Meni, da je pridobila znanje o prepoznavanju lastnih čustev, kar je ključno pri delu z ranljivimi skupinami	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F146	<i>Pri medosebnih odnosih, recimo v družini, prijateljstvu in partnerstvu, se mi tudi zdi pomembno, ker na ta način skupaj rastemo in se razvijamo, naši odnosi so na ta način globlji</i>	Meni, da izražanje čustev v medosebnih odnosih prispeva k osebnostni rasti vseh	Razlog izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
F147	<i>Življenje prinese veliko stvari, in zato se mi zdi pomembno pogovoriti o čustvih, da se tega v partnerstvu naučimo.</i>	Meni, da je izražanje čustev v partnerstvu zelo pomembno	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F148	<i>Konkretno, jaz partnerju povem, da nisem ok, imela sem grozen dan, mu kar direktno povem,</i>	Direktnost pri izražanju negativnih čustev	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F149	<i>Za njega, vem, da me bo poslušal.</i>	V odnosu s partnerjem izraža	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		čustva, saj ve, da jo bo prisluhnil			
F150	<i>Včasih se mi zdi, da ženske sploh rabimo, da povemo, se mi zdi, da je to biološko pogojeno.</i>	Meni, da so ženske biološko bolj nagnjene k izražanju lastnih čustev	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F151	<i>Ja, jaz direktno povem, nočem skrivati ničesar takega v nobenih odnosih.</i>	Direktnost pri izražanju čustev v vseh medosebnih odnosih	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F152	<i>Meni se zdi to zelo dobrodošlo, ker ko jaz prepoznam svoja čustva, tudi lažje druge razumem</i>	Meni, da ji prepoznavanje lastnih čustev pomaga lažje razumeti druge.	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F153	<i>Lažje se vživim v dano kožo, ali mame ali očeta ali fanta, babice, dedka, kogarkoli, prijateljev recimo, ko jaz prepoznam svoja čustva,</i>	Meni, da ji prepoznavanje lastnih čustev pomaga lažje vživeti v perspektivo drugega	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F154	<i>Stopim na njihovo stran, v njihove čevlje in razmišljam: "ok, ti si zdaj v taki situaciji, ali bi jaz tudi tako ravnala? Ali pa zakaj si ti tako ravnal?",</i>	Vživi se v perspektivo sogovornika in reflektira njihovo situacijo	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
F155	<i>Tudi če je nekaj slabega, razumem.</i>	Prizadeva si razumeti negativen odziv sogovornika	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F156	<i>Na tak način razumemo drug drugega in je lažje potem v naših medosebnih odnosih ostati takšen, da ne obsojaš druge, lažje kasneje prebrodiš neke ovire.</i>	Meni, da ne obsoja drugih, če razume situacijo sogovornika	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
F157	<i>Od nekdanj sem v konfliktih kot nek mediator.</i>	V konfliktih s prijatelji se postavi v vlogo mediatorja.	Odziv v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
F158	<i>Takrat sem šla na dvomesečno izobraževanje za vrstniške mediatorje, kar lahko povežem s socialnim delom.</i>	Opravila je izobraževanje za vrstniško mediacijo, kar ji pogosto koristi tudi pri študiju	Pozitivna izkušnja	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
F159	<i>V prijateljskih odnosih se je večkrat zgodilo v preteklosti, v srednji šoli sploh, da sem</i>	Prijatelji jo v konfliktih kot miroven člen	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>bila med dvema ognjema in takrat sem ravno bila nek mediator, sem rekla, dajmo razčistiti, so me videli kot nek tak miroven člen.</i>				
F160	<i>To mi je takrat prav prišlo v prijateljskih odnosih, zdaj ne prihaja več toliko do konfliktov</i>	Trenutno v prijateljskih odnosih ne prihaja do konfliktov	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
F161	<i>V partnerstvu se sploh ne vem spreti s partnerjem,</i>	Meni, da se s partnerjem nista sposobna spreti	Pozitivna izkušnja	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F162	<i>Ker sem jaz tista, ki mogoče kaj prehitro rečem.</i>	V impulzivnem odzivu izreče nekaj, kar sicer ne misli resno.	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F163	<i>Včasih sem se postavila tudi v vlogo mediatorja med mama in očetom, ko sta se sprla, kar ni bilo ok,</i>	Kot otrok je zavzela vlogo mediatorja pri konfliktu staršev	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
F164	<i>Se mi zdi, da v to pozicijo otrok nikoli ne bi smel biti vključen, kar sem spoznala na faksu.</i>	S pomočjo znanja, ki ga je pridobila na fakulteti se zaveda, da otroci naj ne bi mediirali v konfliktih staršev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi
F165	<i>Nikoli nisem gledala vstran, vedno če smo se sprli s prijatelji, sem povedala komu, se začnejo take stvari reševati.</i>	Nikoli ne ignorira konfliktov v odnosu s prijatelji	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
F166	<i>Sem kritična do tega zelo, da se gleda stran.</i>	Kritična je do ignoriranja konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Osebnostni odnosi	Reševanje konfliktov
F167	<i>Umirjenost.</i>	Umirjenost	Osebnostna lastnost	Osebnostni odnosi	Reševanje konfliktov
F168	<i>Se mi zdi, da lahko s svojo energijo zelo vplivam na to, kako se v nekem danem trenutku ljudje počutijo in tudi na splošno na te medosebne odnose.</i>	Meni, da s svojo energijo vpliva na počutje ljudi	Osebnostna lastnost	Osebnostni odnosi	Reševanje konfliktov
F169	<i>To sem tudi na praksi opazila, da tvoj karakter mogoče tudi malo vpliva lahko na tvoje delo.</i>	Meni, da njen značaj prispeva k sodelovanju pri delu	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Osebnostni odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F170	<i>Recimo v preteklosti, v srednji šoli, ko si med dvema ognjema, sem mogoče včasih želela pobegniti tem konfliktom, da se hočeš umakniti,</i>	Želja po umiku in begu, ko se je v preteklih konfliktih situacijah znašla v vlogi mediatorja	Ovira pri izražanju čustev v konfliktu	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
F171	<i>Če pa pride recimo v partnerstvo, pa se o tem pogovoriva.</i>	Pogovor s partnerjem ob konfliktu	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F172	<i>V družini se o konfliktih pogovorimo.</i>	Pogovor z družinskimi člani ob konfliktu	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
F173	<i>Pri partnerstvu opažam, da skušam biti zelo mirna,</i>	Namerno usmerja pozornost v to, da ostane mirna	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F174	<i>Velikokrat se mi zgodi, da če vem, da sem kaj narobe naredila ali pa da nisem prav ravnala, da sem prehitro reagirala, začnem jokati</i>	Ko ugotovi, da je v konfliktu narobe odreagirala, joče	Odziv v konfliktih	Reševanje konfliktov	Partnerski odnosi
F175	<i>In potem partner ve, da je meni zelo hudo.</i>	Prepoznavanje partnerja njenega počutja, ko začne jokati	Pozitivna izkušnja	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F176	<i>Svojih emocij ne morem zatirati ali kako, moraš pustiti, da v bistvu steče tako kot je</i>	Svojih čustev ne more in ne želi zadrževati v konfliktih	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
F177	<i>To se mi zdi da zelo težje nadzorujem v družini.</i>	V družinskih odnosih najtežje nadzoruje negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F178	<i>Se mi zdi, da zelo težje, ker sem v družini bolj odprta, vedno sem bila del te družinske skupnosti</i>	V družini težje nadzoruje negativna čustva, ker je navajena na družinske člane	Poznavanje družinskih vzorcev obnašanja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F179	<i>In bi včasih pač kar povedala direktno, da se ne bi nadzorovala</i>	Želi si direktno izraziti čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F180	<i>Velikokrat se zgodi pri meni, da bi kar nekaj bleknila. Takrat se moram močno potruditi, da se ugriznem v jezik, preden kaj rečem,</i>	Namerno usmerja pozornost, da ob doživljanju jeze ne izreče vsega, kar misli	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F181	<i>Pa bi mogoče v danem trenutku lahko koga užalila, recimo.</i>	Namerno se osredotoči na to, da ob doživljanju jeze ne bi užalila sogovornika	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F182	<i>Pa mogoče v tistem trenutku ne mislim tega, ampak enostavno čutiš tako, v tistem trenutku, jezik prej steče kot um.</i>	V impulzivnem odzivu izreče nekaj, kar sicer ne misli resno.	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F183	<i>Poskušam se postaviti njihovo kožo, kako bi bilo meni.</i>	Negativna čustva obvladuje tako, da se vživi v perspektivo drugega	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F184	<i>Mogoče te lahko neke pretekle izkušnje ravno tega naučijo, da zdaj ravnaš drugače kot prej, tako da bi rekla, da pretekle izkušnje, kjer sem se nekako ok odzvala.</i>	Pri nadzorovanju lastnih čustev poskuša izhajati iz preteklih izkušenj, kjer je pozitivno ravnala	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F185	<i>Prijatelji, s katerimi se družim, smo vsi nekako odprti do tega, naš cilj je da si povemo naravnost, recimo, da ničesar ne skrivamo.</i>	V konflikth s prijatelji direktno izraža lastna čustva	Izražanje čustev v konflikth	Prijateljski odnosi	Reševanje konflikth
F186	<i>Bi rekla, da nekakšna zlata sredina, ampak bolj na dobro.</i>	Srednje dobro nadzoruje lastna čustva	Pozitivna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F187	<i>Včasih mi to res ni šlo dobro, še posebej v družini, tam mi je to najtežje.</i>	V družinskih odnosih najtežje nadzoruje negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F188	<i>Še vedno me lahko zanese v nek star vzorec, bi rekla,</i>	Kljub izboljšanju nadzorovanja lastnih čustev jo včasih še vedno zanese v stare vzorce odzivanja	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F189	<i>Po drugi strani me hitro lahko zanese v drugo stran, da bom ravnala čisto drugače, je pa čisto odvisno od situacije,</i>	Meni, da je njen odziv in sposobnost nadzorovanja čustev odvisna od situacije, v kateri se znajde	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F190	<i>Se mi zdi, da koliko si ti sam čustveno gledano, ali sem utrujena, spočita.</i>	Meni, da je njena sposobnost nadzorovanja čustev	Odziv v konflikth	Osební odnosi	Reševanje konflikth

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		odvisna od njenega splošnega počutja			
F191	<i>Torej odvisno od situacije, v kateri si ti sam, koliko si lahko ti takrat čustveno ranljiv.</i>	Meni, da je njena sposobnost nadzorovanja čustev odvisna od njene trenutne čustvene ranljivosti.	Odziv v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
F192	<i>Poskušam umiriti situacijo, rečem, da vsi malo zadihamo,</i>	Ob konfliktu želi umiriti vzdušje	Odziv v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
F193	<i>Želim dati neki varen prostor, obema stranema, tudi sebi.</i>	Ob konfliktih želi ustvariti varen prostor	Odziv v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
F194	<i>Odzovem se tako, da rečem, da se bova morala pogovoriti, ampak to ni nikoli, recimo v takem smislu, da bi bilo pač to kaj slabega,</i>	Ob konfliktu s partnerjem takoj naslovi konflikt	Naslavljanje konflikta	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F195	<i>Niti nisem vzkipljiva do te mere, da bi pač lahko ta reakcija prerasla v nekaj hudega.</i>	Meni, da ni vzkipljiva do te mere, da bi njena reakcija prerasla v nekaj resnega.	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F196	<i>Na terapevtskih srečanjih v srednji šoli, ki sem jih obiskovala smo enkrat metale glino ob tla in tako premagovale te neke občutke in še zdaj se spomnim tega občutka, kako me je to pomirilo. In se vedno poskušam spomniti na ta občutek, ko doživljam podobno in mi je lažje.</i>	Ob doživljanju jeze se spomni na občutek, ki ga je doživela med terapevtskim srečanjem, ko je metala glino ob tla, kar jo pomiri.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F197	<i>Rabim nekaj, da dam to vem iz sebe,</i>	Potrebuje nekaj, da sprosti čustva,	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F198	<i>Ali je to nek sprehod</i>	Negativna čustva umiri s sprehodom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
F199	<i>Ali je to igra s psom, pač karkoli.</i>	Negativna čustva umiri s igro s psom	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F200	<i>V partnerskem odnosu, se mi zdi zelo pomembno.</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
F201	<i>V družini lahko dam hitro na stran svoja čustva.</i>	V družinskih odnosih zadrži lastna čustva in jih postavi na stranski tir	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F202	<i>V družini je tako, da so moja čustva velikokrat slišana,</i>	Občutek slišnosti ob izražanju čustev v družinskih odnosih	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F203	<i>Včasih pa tudi ne. Včasih imam občutek, da me ne razumejo popolnoma,</i>	Občutek, da je družinski člani ne razumejo	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F204	<i>Ampak po drugi strani pa se vedno zmenimo</i>	Ob občutku, da je družinski člani ne razumejo se pogovorijo	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F205	<i>In razumem, da imajo tudi drugi svoje skrbi in jih ne bi rada bremenila</i>	Razume, da imata starša veliko svojih skrbi, zato jih noče obremenjevati s svojimi negativnimi čustvi	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F206	<i>Imam strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili, pri družinskih odnosih, mogoče.</i>	Strah pred tem, kako bodo starši sprejeli izražena čustva	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
F207	<i>To pa ne, res me nič ne ovira, da bi partnerju povedala kako se počutim.</i>	V odnosu s partnerjem ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
F208	<i>Se mi zdi, da sva oba čustveno zrela, vse si poveva.</i>	V odnosu s partnerjem izraža čustva v konfliktih, saj meni, da sta oba čustveno zrela.	Izražanje čustev v konfliktih	Reševanje konfliktov	Medosebni odnosi
F209	<i>Pri prijateljih pa je tako, da imam take prijateljice, prijatelje s katerimi smo si zelo podobni in menim, da res noben nič ne skriva.</i>	V odnosu s prijatelji vedno naslovi konflikte, saj meni, da so si med seboj zelo podobni in si vsi želijo hitro rešiti konflikte	Izražanje čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G1	<i>Na svoja čustva se najpogosteje fokusiram pri nekih negativnih dogodkih</i>	Razmišljanje o čustvih ob negativnih dogodkih	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G2	<i>Takrat poskušam reflektirati tisto celotno situacijo, da vidim, kaj je bilo tisto, kar me je zmotilo, kako sem jaz odreagirala,</i>	Razmišlja o razlogu, ki vzbudi določeno čustvo	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G3	<i>da potem vem, ali moram izboljšati svoje nadaljnje reagiranje ali ne.</i>	Razmišlja o tem, ali mora izboljšati svoje prihodnje reakcije	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G4	<i>Ko pa so neki pozitivni dogodki, takrat pa se ne fokusiram na svoja čustva, takrat se samo prepustim.</i>	Ob pozitivnih dogodkih ne razmišlja o čustvih, ampak se jim prepusti	Pozitivne okoliščine	Okoliščine čustvovanja	Čustvovanje
G5	<i>Najpogosteje čutim anksioznost, ko sem v neki stiski,</i>	Doživljanje občutka tesnobe		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
G6	<i>Tesnobnost me velikokrat preplavi, tudi včasih s prijatelji,</i>	Občutek tesnobe jo preplavi tudi ob druženju s prijatelji		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
G7	<i>ker se mi zdi, da sem bolj podvržena temu občutku.</i>	Meni, da je kot oseba bolj nagnjena k doživljanju tesnobe		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
G8	<i>Takrat čutim predvsem da se mi poviša srčni utrip</i>	Čustva prepozna po hitrejšem bitju srca	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G9	<i>se začnem bolj potiti</i>	Čustva prepozna, ko jo oblije pot	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G10	<i>težje diham,</i>	Čustva prepozna po tem, da težje diha	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G11	<i>imam občutke kot da rahlo počasi norim.</i>	Čustva prepozna, ko ima občutek, da počasi nori	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G12	<i>Ko sem vesela takrat mi gre na smeh,</i>	Zaznava pri sebi veselje, ko ji gre na smeh	Pozitivna čustva	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G13	<i>imam občutek, kot da se ne rabim nič zadrževati, skrivati, sem lahko takšna kot sem.</i>	Težko zadržuje občutke veselja in se jim prepusti	Pozitivna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G14	<i>Meni osebno se zdi, kot da je včasih zelo jasno, kakšne občutke izražam,</i>	Meni, da lastna čustva izraža zelo jasno	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G15	<i>ampak se trudim, da predvsem takrat, ko doživljam nekakšna negativna čustva, da jih ne pokažem, če niso relevantna tudi za drugo osebo,</i>	Zavestno zadrži negativna čustva, če niso relevantna za druge	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G16	<i>na primer, če bi bila res jezna ali pa žalostna, potem bi to povedala, če se tiče tiste osebe, na primer, da je oseba razlog, zakaj se jaz tako počutim</i>	Jezo ali žalost izrazi, kadar jih povzroči sogovornik	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G17	<i>če pa je izven mene, kot na primer ta moja anksioznost pa to, potem pa ne, ker to predvsem poskušam zakriti</i>	Občutke tesnobe prikrije pred drugimi	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G18	<i>ker če se potem preveč fokusiram na to potem postane občutek hujši.</i>	Če namenja pozornost občutku tesnobe, postane intenzivnejši	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G19	<i>Kar pogosto,</i>	Pogosto razmišlja o čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G20	<i>ampak predvsem takrat ko so negativna in če se mi zgodi kakšna takšna situacija.</i>	Razmišljanje o čustvih ob negativnih dogodkih	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G21	<i>Jaz mislim, da pri sebi zelo dobro prepoznavam svoja čustva</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G22	<i>Na primer, če kdo drug doživlja neko negativno čustvo ali pa karkoli, jaz to tudi pri njem prepoznam</i>	Dobro prepozna ko drugi doživljajo negativna čustva	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G23	<i>in potem tudi sama pri sebi poskušam malo regulirati svoja čustva,</i>	Obvladuje svoja negativna čustva, ko prepozna, da jih doživljajo tudi drugi	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G24	<i>na primer, če se nekdo joče, potem vem, da ne bo pomagalo, če se bom tudi jaz zjokala, ker bi potem imela občutek, kot da samo še</i>	Ko sogovornik joče, se osredotoči na obvladovanje svojih čustev, da ne poslabša razmer.	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>slabšam situacijo tej drugi osebi.</i>				
G25	<i>Po drugi strani, če pa je na primer, nekdo vesel ali pa je vesela situacija, potem bom tudi jaz zelo vesela,</i>	Pozitivna čustva izraža in pokaže navzven		Doživljanje pozitivnih čustev	Čustvovanje
G26	<i>če je neka situacija, ko so tudi vsi drugi veseli, se imajo fajn, pa se jaz ne čutim tako, potem se ne bom pretvarjala.</i>	Svojega slabega počutja ne skriva v pozitivnih situacijah	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
G27	<i>Se mi zdi, da sem zelo uglašena z mojimi čustvi</i>	Meni, da je zelo uglašena s svojimi čustvi	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G28	<i>in se ne poskušam pretvarjati, kar velja predvsem pri prijateljih.</i>	Meni, da v odnosu s prijatelji zelo odprto izraža lastna	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G29	<i>Mogoče kaj več izobraževanja v smislu čustev, da bi razumela, kako dane situacije vplivajo na moje čustvovanje ali pa kako neko določeno čustvo vpliva na odzive, kar je zagotovo povezano.</i>	Želja, da bi se še bolj izobrazila o čustvih, s čimer bi razumela kako situacije oblikujejo čustvene odzive	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G30	<i>To opažam pri sebi, da mogoče nekaterih dejanj najprej ne povežem,</i>	Opaža, da ne ve povezati svojih dejanj s čustvi, ki jih doživlja	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G31	<i>da sem tako ravnala zaradi specifične situacije oziroma sem ravnala na nek določen način zaradi čustev, ki sem jih doživljala.</i>	Opaža, da ne zna povezati svojih dejanj s čustvi, ki jih doživlja	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G32	<i>Izpostavila bi družinske.</i>	Sposobnost izražanja čustev je sooblikovala družina	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G33	<i>in prijateljske odnose</i>	Sposobnost izražanja čustev so oblikovali prijateljski odnosi	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G34	<i>V družini sem se najprej srečala z veselimi trenutki,</i>	V družini se je najprej srečala s pozitivnimi trenutki	Pozitivna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G35	<i>Pa tudi s slabimi trenutki, konflikti. S tem sem se najprej srečala v družini.</i>	V družini se je najprej srečala s konflikti	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G36	<i>In takrat se mi zdi, da sem prvič začela tudi uravnavati svoja negativna čustva</i>	V družini je najprej začela obvladovati svoja čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G37	<i>potem tudi s prijatelji, zato, ker se z njimi največ družim izven doma.</i>	Prijatelji so oblikovali njeno izražanje čustev, saj je večino časa preživela z njimi	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G38	<i>Glede na vsakega prijatelja, sem tudi jaz spoznala svoja čustva preko njega, kako ti doživljaš neko čustvo.</i>	Preko prijateljev je spoznala svoja čustva in njihovo doživljanje	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G39	<i>Ja, sigurno ja</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo drugih	Neverbalna komunikacija	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi
G40	<i>Za sebe specifično, bi rekla, da so v moji družini nekatera čustva bolj zaželeno, da se izražajo</i>	Zaznava, da je izražanje določenih čustev v družini bolj zaželeno	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G41	<i>nekatera čustva pa ne smemo pokazati,</i>	Zaznava, da je v družini zaželeno zadrževanje določenih čustev	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G42	<i>glede na to, kako se moja mama ali oče obnašata, kako se onadva počutita, jaz prilagam svoje izražanje čustev</i>	Prilagaja izražanje lastnih čustev glede na neverbalno komunikacijo staršev	Neverbalna komunikacija	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G43	<i>Na primer, če je moja mama slabe volje in se jaz počutim zelo tečno, potem jaz ne bom izražala te tečnosti, žalosti, jeze, ampak bom navzven pokazala, da sem vesela in da je vse ok, da ne bi dodatno poslabšala situacije</i>	Zaradi mamine slabe volje, zadrži lastna čustva, da ne bi poslabšala situacije	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G44	<i>V prijateljskih odnosih, ravno zato, ker doma ne pokažem vseh čustev</i>	Čustva najbolj izraža v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljskih odnosi	Medosebni odnosi
G45	<i>ker jih v družini mogoče ne bi razumeli.</i>	Meni, da družinski člani ne bi razumeli izraženih čustev	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G46	<i>Zdi se tudi, da sem s svojimi prijatelji veliko bolj povezana kot s svojo družino in mi je tudi nekatere stvari lažje povedati,.</i>	V prijateljskih odnosih izraža čustva, ker se z njimi počuti najbolj povezano	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G47	<i>zato se potem tudi lažje čustveno izrazim z njimi kot pa recimo z mojimi starši</i>	Čustva najlažje izraža v prijateljskih odnosih	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G48	<i>Doma je veliko več čustvene regulacije v smislu negativnih čustev.</i>	V družinskih odnosih največkrat obvladuje lastna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G49	<i>družinske odnose bi izpostavila kot tiste, kjer najmanj izražam svoja čustva</i>	Najmanj izraža čustva v družinskih odnosih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G50	<i>ne bi pa rekla, da ne morem nobenih čustev izraziti.</i>	Ima možnost, da v družini izrazi čustva	Možnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G51	<i>Ja, v prijateljskih</i>	Pogovor o čustvih s partnerjem	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G52	<i>kot tudi v partnerskih odnosih jih izražam.</i>	V partnerskih odnosih izraža lastna čustva	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
G53	<i>V partnerskem odnosu vedno izražam čustva, ničesar ne skrivam, tudi če me kaj zmoti</i>	Občutek čustvene svobode	Razlog izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
G54	<i>ali pa bi bil kakšen negativen občutek, tudi vedno direktno povem</i>	Direktnost pri izražanju negativnih čustev	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
G56	<i>primer, če pri prijateljih in družini opazim, da doživljajo neka slaba čustva, to pokažejo s telesno govorico, spremeni moje počutje</i>	Zaznava neverbalno komunikacijo prijateljev	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G57	<i>poskušam biti bolj vesela in jih razveseliti</i>	Ob zaznavi negativne neverbalne komunikacije poskuša razveseliti sogovornika	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G58	<i>ali pa jih vprašati, kaj je narobe, da bi jim pomagala,</i>	Vpraša prijateljico, kaj je narobe, da bi ji lahko pomagala	Perspektiva sogovornika	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G59	<i>kar vpliva na moje počutje.</i>	Neverbalna komunikacija sogovornika zaznamuje njeno počutje	Neverbalna komunikacija	Osebnosti odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G60	<i>Takrat se začnem spraševati, zakaj se tista oseba počuti slabo, kaj doživlja</i>	Razmišlja o razlogu zaznane neverbalne komunikacije, če ne izpostavi v pogovoru	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G61	<i>in če mi to pove, potem tudi jaz rahlo prevzamem ta čustva,</i>	Prevzame negativna čustva drugih	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G62	<i>ker sem empatična.</i>	Empatičnost ko zazna negativna čustva prijateljice	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G63	<i>Če je na primer kakšna grozna situacija, se bom potem tudi jaz slabo počutila za tisto osebo, ker je to doživela</i>	Slabo se počuti, ko sogovornik doživlja nekaj negativnega	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G64	<i>kljub temu, pa ga poskušam razvedriti, ne glede na to, kako se jaz počutim.</i>	Zadrži lastna čustva, da bi razvedrila sogovornika ob njegovem slabem počutju	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G65	<i>Na splošno mi je lažje prepoznati negativno neverbalno govorico.</i>	Lažje prepozna negativno neverbalno govorico	Neverbalna komunikacija	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G66	<i>Če pa potrebuje pogovor, potem pa sočustvujem z njo, empatiram s njenimi čustvi</i>	Empatičnost ko zazna negativna čustva prijateljice	Perspektiva sogovornika	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G67	<i>ki jih prenesem na sebe,</i>	Prevzame negativna čustva drugih	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G68	<i>pa vseeno se poskušam da se ne bi preveč fokusirala na te negativne stvari in jo poskušam razveseliti,</i>	Lastna negativna čustva zadrži in pozornost usmeri na sogovornika, ki potrebuje pomoč	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G69	<i>tudi če moram dati svoja čustva na stran</i>	Zadrži lastna čustva in jih postavi na stran	Zadrževanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G70	<i>ampak na splošno ne bi rekla, da to vpliva na moje nadaljnje izražanje čustev z njo, ker gre samo za trenutno situacijo.</i>	Zadrževanje lastnih čustev v specifični situaciji je ne ovira pri nadaljnjem izražanju čustev	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G71	<i>Pa tudi če bi mi kdorkoli drug bil v podobni situaciji, družina ali pa katerikoli drug prijatelj, tudi partner, to ne bi potem vplivalo na mene,</i>	Zadrževanje lastnih čustev v specifični situaciji je ne ovira pri nadaljnjem izražanju čustev	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>da bi se na kakršenkoli način drugače obnašati glede tega</i>				
G72	<i>zato ker bi vedela, da je to stvar preteklosti in če pač tisto situacijo razrešimo, potem jaz ne bom spreminjala mojega čustvenega doživljanja.</i>	Če negativno situacijo razreši, ta ne vpliva na njeno nadaljnje izražanje čustev	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
G73	<i>Če jaz izrazim neko čustvo, se mi zdi pomembno tudi to, kako drugi dojamajo, interpretirajo. Razen če bi mi tista oseba res specifično rekla, kako bi se mogla takrat obnašati potem že bi spremenila.</i>	Upošteva sogovornikovo perspektivo, kje je naredila napako, kar zaznamuje nadaljnjo izražanje čustev	Perspektiva sogovornika	Osební odnosi	Medosebni odnosi
G74	<i>Če je moja družina slabe volje, potem sem tudi jaz slabe volje, čeprav potem poskušam biti navzven dobre volje.</i>	Ob zaznavanju slabe volje družinskih članov zadrži lastna čustva in se vede veselo	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G75	<i>Čeprav po drugi strani, če pa so družinski člani dobre volje, pa sem jaz slabe volje, mi gredo še bolj na živce z njihovo dobro voljo recimo</i>	Doživljanje negativnih čustev dodatno poslabšajo družinski člani		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje
G76	<i>Na splošno ne bi rekla, da imajo neverbalni izrazi mojih družinskih članov vpliv na moje počutje</i>	Zaznana neverbalna komunikacija ne spremeni njenega počutja	Neverbalna komunikacija	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G77	<i>Meni osebno je veliko težje izražati negativna čustva</i>	Najtežje izraža negativna čustva	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G78	<i>zato ker tudi v družini že od majhnega nisem toliko izražala svojih negativnih čustev.</i>	V družini se nikoli niso pogovarjali o čustvih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G79	<i>Če sem jih že izražala, nisem dobila primerne povratne reakcije od staršev. Težava je bila njihovo napačno reagiranje glede na moja izražena čustva</i>	V odnosu s starši ne izraža čustev zaradi preteklih neprimernih odzivov nanje	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G80	<i>torej zaradi nekih preteklih situacij s starši jaz ne izražam svojih negativnih čustev, žalosti specifično ali jeze.</i>	Zaradi negativnih preteklih izkušenj zadrži negativna čustva v odnosu s starši	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G81	<i>Pri prijateljskih in partnerju izražam vsa čustva, ne vidim nekih ovir.</i>	Ne zaznava ovir pri izražanju lastnih čustev v odnosu s prijatelji	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G82	<i>V družini se na splošno izražam pozitivna čustva.</i>	V družini izraža zgolj pozitivna čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G83	<i>Kar se pa tiče žalosti ali pa da bi me nekaj hudo pestilo, potem tega ne bi nobenemu povedala, niti v prijateljskem krogu ne,</i>	Hudo žalost in obremenjujoče situacije zadrži zase	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G84	<i>če bi bilo tako res nekaj hudega, ampak te stvari beležim v svoj dnevnik.</i>	Negativna čustva poskuša nadzorovati s pisanjem v dnevnik	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G85	<i>Na splošno se izogibam izražanju žalosti ali jeze, tega ne izražam.</i>	Izogiba se izražanju žalosti ali jeze	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G86	<i>V prijateljskih krogih in partnerskem odnosu mi je to veliko bolj pomembno</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v prijateljskih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G87	<i>v družini pa se mi niti ne zdi pomembno, da izrazim lastno počutje</i>	Nepomembnost izražanje lastnih čustev v družinskih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G88	<i>Ne čutim tako velike potrebe, da bi izražala vsa svoja čustva</i>	Ne čuti potrebe po izražanju lastnih čustva pred družinskimi člani	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G89	<i>tudi zato, ker vem, da za nekatera čustva na primer ne bi dobila primerne reakcije</i>	Strah pred neustreznim odzivom staršev na izražena čustva	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G90	<i>Oziroma ne bom dobila opore, če izrazim neka čustva.</i>	Starša ji ne nudi opore	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G91	<i>Na splošno ne bi rekla, da na glas ubesedim svoja čustva,</i>	V prijateljskih odnosih vsa čustva izrazi na glas	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G92	<i>pričakujem da opazijo moje počutje.</i>	Pričakuje, da bodo prijatelji zaznali in se odzvali na njeno neverbalno razpoloženje	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G93	<i>Verjetno bi prej omenila dogodek, ki je pri meni vzbudil neka čustva ne bi pa na glas omenila svoje pozitivno čustvo, v nobenih odnosih.</i>	Raje omeni dogodek, ki je vzbudil čustva, kot izrazi pozitivna čustva	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G94	<i>Je kar precej pomembno,</i>	Velika pomembnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev	Pomembnost izražanja čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
G95	<i>na splošno se mi zdi dobro, da prepoznavam svoja čustva glede na situacije</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G96	<i>zato, ker v nekaterih situacijah ni primerno, da izražaš neka določena čustva.</i>	Meni, da v nekaterih situacijah ni primerno izražati določenih čustev	Samozavedanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
G97	<i>na primer, da ne kdo joče in bi tudi jaz rada jokala, ampak včasih to ni primerno in potem je dobro, da vem samoregulirati svoja čustva</i>	Meni, da je obvladovanje čustev ključno, saj ni vedno primerno izražati vsega, kar čuti	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G98	<i>Torej, da vem primerno reagirati glede na tista čustva, ki jih ti doživljaš. in se hkrati primerno odzivati na situacijo, to se vse prepleta med sabo</i>	Meni, da je pomembno nadzorovati lasten odziv, kljub čustvom, ki jih doživlja	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G99	<i>Lahko bi rekla, da na to vpliva to, da imam veliko znanja o čustvih</i>	Meni, da čustva v prijateljskih odnosih izraža lažje zaradi lastnega znanja o čustvih	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Osební odnosi	Medosebni odnosi
G100	<i>in da sem zelo empatična oseba, kar ima po mojem mnenju velik pomen, ker sem spoznala, da niso vsi ljudje empatični.</i>	Spoznala je, da niso vsi ljudje empatični	Negativna izkušnja	Osební odnosi	Medosebni odnosi
G101	<i>Ta sposobnost izražanja čustev pozitivno vpliva na moje prijateljske odnose</i>	Meni, da njena sposobnost empatije prispeva k boljšim prijateljskim odnosom	Osebná lastnost	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
G102	<i>zato, ker se s tem se izognem nekaterim neprijetnim situacijam ali pa preprečim kakšen konflikt.</i>	Meni, da s svojo empatijo preprečuje konflikte	Osebná lastnost	Osební odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G103	<i>Trenutno v družini izražam čustva, ampak so to tista regulirana čustva, kar vpliva pozitivno,</i>	V družinski odnosih izraža le regulirana čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G104	<i>če pa bi izražala tista čustva, ki v naši družini niso zaželeni, bi to negativno vplivalo na naše odnose in jih ne izražam.</i>	Zaradi strahu pred negativnimi posledicami zadrži čustva, ki niso zaželeni v družini	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
G105	<i>Če pa se na primer osredotočim na prijateljske odnose, bi rekla, da pozitivno vpliva izražanje pozitivnih in negativnih čustev.</i>	Izražanje vseh čustev pozitivno prispeva k prijateljskim odnosom	Razlog za izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G106	<i>Negativno bi na prijateljski odnos vplivalo to, da bi zadrževala neka čustva, da jih sploh ne bi izrazila.</i>	Izražanje vseh čustev pozitivno prispeva k prijateljskim odnosom	Razlog za izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
G107	<i>Jaz bi rekla, da imam zelo dobre prijateljske odnose in da izjemno redkokdaj pride do nekih konfliktov</i>	V prijateljskih odnosih redko pride do konflikta	Pozitivne izkušnje	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
G108	<i>ampak če pa že pride do nekih konfliktov, se mi zdi, da sem jih jaz osebno zelo sposobna razrešiti</i>	Z prijatelji naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
G109	<i>Na primer, da se zavem, da je moja krivda,</i>	Sposobnost priznati lastno krivdo	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G110	<i>se vedno pogovorim o teh situacijah</i>	Pripravljenost na reševanje konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
G111	<i>in potem poskušam razumeti druge strani,</i>	Sposobnost razumevanja zgodbe drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G112	<i>zakaj se tako počutijo</i>	Empatičnost do drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G113	<i>Pogovarjam se dokler ne razrešimo ta konflikt,</i>	Pripravljenost na reševanje konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
G114	<i>ne pustim, da se pozabi nanj.</i>	Ne ignorira konfliktov	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G115	<i>V družini ne pride do kompleksnih konfliktov, če že res so minimalni</i>	V družini pride do manjših konfliktov	Pozitivna izkušnja	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
G116	<i>Kljub temu vedno povem, kako se jaz počutim glede določenih stvari,</i>	V odnosu z družino izrazi svoja čustva v konfliktih	Izražanje čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
G117	<i>odvisno je potem tudi od mojih staršev, kako bodo odreagirali.</i>	Konflikt se razvije zaradi neprimernega odziva staršev na izražena čustva	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
G118	<i>Na primer, če zaznam, da me druga stran ne posluša, bom vztrajala pri svojem mnenju, dokler ne bodo slišali to, kar imam za povedati,</i>	Vztraja pri izražanju lastnih čustev, dokler ni slišana	Izražanje čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
G119	<i>tudi če ne priznajo svoje krivde, bom to naslovila.</i>	Ko zazna da sogovornik ne želi prevzeti lastne krivde, to izpostavi v pogovoru	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
G120	<i>Jaz povem, kako se jaz počutim</i>	Ob konfliktih izrazi svoja čustva v partnerskih odnosih	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
G121	<i>in, potem, je ostal neki strah pred tem, da ne bo razumel, kaj sem želela povedati.</i>	Meni, da nekdanji partner, ni bil dovolj čustveno zrel, da bi lahko razumel izražena čustva	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
G122	<i>Je bila tudi situacija, ko partner ni videl svoje krivde,</i>	Partner ni želel prevzeti deleža krivde	Razlog za konflikte	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
G123	<i>sem se za tem še nekaj časa kujala, če ta konflikt ni bil razrešen,</i>	Vztraja v umiku in tišini, dokler konflikta nista s partnerjem ustrezno naslovila konflikta	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G124	<i>ampak sva se čez nekaj dni pogovorila.</i>	Konflikte v odnosu z partnerjem reši po nekaj dneh	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
G125	<i>Ja, naslavljam z vsemi.</i>	V vseh medosebnih odnosih naslavlja konflikte	Naslavljanje konfliktov	Osebnosti odnosi	Reševanje konfliktov
G126	<i>ampak mislim, da je nekatere konflikte dobro pustiti, da</i>	Meni, da je koristno, če pred naslavljanjem	Naslavljanje konfliktov	Osebnosti odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>mine nekaj časa preden jih začnemo razreševati.</i>	konflikta mine nekaj dni.			
G127	<i>Meni osebno se zdi zelo nesmiselno, da bi takoj začeli razreševati stvari ko se še vsi drugi počutijo jezno in so še zamere, ker potem ne bi nič produktivnega dosegli</i>	Konflikta ne naslovi takoj zaradi zamer in jeze, ki so prisotni ob konfliktu	Ovira pri obvladovanju konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G128	<i>Za nekatere konflikte si je treba vzeti čas, da tudi sam reflektiraš, zakaj je do nečesa prišlo,</i>	Meni, da je pomembno, da si vzame čas za razmislek o razlogu za konflikt	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G129	<i>kako sem sama odreagirala</i>	Meni, da je pomembno, da si vzame čas za razmislek o lastnih odzivih v konfliktih	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G130	<i>in da potem z bolj trezno glavo naslovim konflikt.</i>	Meni, da je reševanje konfliktov produktivnejše ko je umirjena	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G131	<i>Moja sposobnost mediacije</i>	Sposobnost mediacije	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G132	<i>ker s pomočjo mediacije tudi sama izražam svoje občutke torej, kako sem jaz videla to situacijo, kako sem se jaz počutila</i>	S pomočjo mediacije izrazi lastna čustva in pogled na konflikt	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G133	<i>ampak dam tudi možnost drugi osebi, da pove, kako se je ona počutila</i>	Sogovorniku omogoči, da izrazi svoja čustva	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G134	<i>in se bom poskušala nekako dogovoriti, skleniti neke dogovore,</i>	Prizadeva si za obojestransko sprejemljivega dogovora pri konfliktu	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G135	<i>kaj lahko naredimo, da do tega več ne bo prišlo, da se mogoče te stvari ne bi več dogajale.</i>	Prizadeva si doseči dogovor, kako preprečiti ponovitev situacije	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G136	<i>Na splošno v vseh medosebnih odnosih v konfliktnih situacijah, se mi zdi, da dobro reguliram svoja čustva,</i>	Dobro nadzoruje lastna čustva	Pozitivna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G137	<i>ker sem hitre jeze</i>	Zlahka jo preplavi občutek jeze	Čustvena občutljivost	Prepoznavanje čustev	Čustvovanje
G138	<i>in potem, če je nek takšen konflikt, kjer pride jeza hitreje do izraza, potem ne bom tako dobro uravnavala svojih čustev.</i>	Občutke jeze težje obvladuje med konflikti	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G139	<i>Kljub temu se mi zdi, da ko izbruhne moja jeza, se hitro nazaj pomirim.</i>	Po impulzivnem izbruhu jeze se hitro pomiri	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G140	<i>Na primer, če se res zelo razjezim in se skregamo, začnem ignorirati tisto osebo, ki ne želi razumeti tisto kar imam za povedati</i>	Po konfliktu ignorira osebo, ki je ne želi razumeti	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G141	<i>in potem sama pri sebi začnem razmišljati negativne stvari o drugi osebi, ki jih ne povem na glas in sem tiho</i>	Ko je jezna na osebo po konfliktu, o njej razmišlja negativno in molči	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G142	<i>Če mi bodo želeli kaj povedati, mi bodo šli na živce in jih sploh ne bom poslušala</i>	Ne želi prisluhniti osebi, s katero se je sprla, zaradi občutka frustracije	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G143	<i>ampak potem, ko se pomirim</i>	Ko se pomiri, naslovi konflikt	Naslavljanje konflikta	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
G144	<i>to je čez nekaj časa, ko začnem reflektirati situacijo</i>	Po konfliktu potrebuje čas za samorefleksijo	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
G145	<i>Moja reakcija, torej, če reagiram burno ali ne je odvisna od samega konflikta</i>	Impulziven odziv jeze je odvisen od konflikta, v katerem se znajde.	Odziv v konfliktih	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
G146	<i>Moje reakcije so različne, včasih ne bom popolnoma nič odreagirala in bom čisto umirjena, ker se mi bo konflikt zdel nesmiseln in ga bom kasneje, ko se pomirimo naslovila.</i>	Kadar meni, da je konflikt nesmiseln, se odzove umirjeno in ga kasneje naslovi	Odziv v konfliktih	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
G147	<i>V nekaterih konfliktih pa tudi sama burno reagiram.</i>	Včasih se v konfliktih odzove impulzivno zaradi občutka jeze	Odziv v konfliktih	Osební odnosi	Reševanje konfliktov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G148	<i>Na splošno se mi zdi zelo pomembno</i>	Pomembnost izražanja lastnih čustev v konfliktih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
G149	<i>ker s pogovorom o čustvih, iz obeh strani, najlažje razrešimo konflikte.</i>	Z izražanjem čustev v konfliktih najlažje sklene obojestransko sprejemljiv dogovor pri konfliktu	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G150	<i>Ne, ne bi rekla, da imam kakšne ovire na splošno, v vseh odnosih.</i>	V medosebnih odnosih ne zaznava ovir pri izražanju čustev v konfliktih	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
G151	<i>Edino, kar res reguliram je jeza,</i>	Namerno usmerja pozornost v obvladovanje občutkov jeze	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
G152	<i>ker ne želim izbruha jeze v konfliktu.</i>	Namerno usmerja pozornost, da se ob doživljanju jeze ne odzove impulzivno	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H1	<i>V najbolj stresnih situacijah</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v stresnih situacijah	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
H2	<i>Ko je nekaj, kar mene vpliva v negativnem smislu.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih v situacijah, ko doživlja negativna čustva	Negativna čustva	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
H3	<i>Na primer, ko se pogovarjamo v krogu prijateljev, v neki taki situaciji, o kateri jaz nočem govoriti,.</i>	Razmišljanje o lastnih čustvih ob doživljanju negativnih občutkov zaradi preteklih izkušenj med pogovorom s prijatelji	Negativna čustva	Razmišljanje o čustvih	Medosebnih odnosi
H4	<i>tudi o kakšnih preteklih izkušnjah, recimo varanje ali pa kaj takega Takrat je meni malo stiska.</i>	Ob pogovoru s prijatelji o negativnih preteklih izkušnjah doživlja stisko		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H5	<i>Potem tudi nekaj takega, o čemer imam jaz drugačno mnenje od nekoga drugega in ga pač ne želim izpostaviti, ker bi mogoče izpadla nenormalno.</i>	O lastnih čustvih razmišlja, ko svoje mnenje zadrži zase, da ne bi delovala nenormalno.	Okoliščine razmišljanja	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
H6	<i>Ja, bolj na telesni ravni, ko sem živčna, anksiozna, me začne stiskati v prsih</i>	Čustva prepozna po občutku teže v prsnem košu	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H7	<i>Pospeši se mi srčni utrip,</i>	Čustva prepozna po hitrejšem bitju srca	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H8	<i>Dlani se mi začnejo potiti.</i>	Čustva prepozna po potnih dlaneh	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H9	<i>Začnem se zapirati vase</i>	Ob doživljanju negativnih čustev se zapre vase	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H10	<i>In ne želim, da mi nekdo prodre v moj osebni prostor ki se vedno bolj na nek način manjša,</i>	Ob doživljanju negativnih čustev ne želi, da bi kdorkoli prodrl v njen osebni prostor, ki je vedno bolj omejen	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H11	<i>Za kar bi lahko rekla, da to vpliva na moje medosebne odnose, ker se takrat zaprem</i>	Meni, da zapiranje vase vpliva na njene medosebne odnose.	Zadrževanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
H12	<i>In ne želim nobenega ob sebi v tistem trenutku.</i>	Ob doživljanju negativnih čustev si želi, da bi bila sama	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H13	<i>Lahko bi rekla, da vse nekako odrinem v stran.</i>	Ob doživljanju negativnih čustev vse odrine v stran od sebe	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H14	<i>Recimo vsaj petkrat na dan. Dnevno.</i>	Vsakodnevno razmišlja o lastnih čustvih	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
H15	<i>Preveč reflektiram stvari zadnje čase</i>	V zadnjem času veliko razmišlja o svojih čustvih.	Pogostost razmišljanja o čustvih	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
H16	<i>Se zdi, da zelo dobro, sploh v zadnjem letu.</i>	Dobro prepozna lastna čustva	Pozitivna samoocena	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H17	<i>Veliko bolj zdaj, mogoče v sklopu faksa, ko smo dali veliko več poudarka na to refleksijo, čeprav so neumne, se mi zdijo res uporabne, ker začneš pač sam sebe spoznavati.</i>	Uporaba znanja refleksije, ki ga je pridobila na fakulteti za razvijanje sposobnosti prepoznavanja lastnih čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H18	<i>Se mi zdi, da bolj polagam pozornost na to, kdaj in kako se počutim v danem trenutku</i>	Zaradi pridobljenega znanja na fakulteti namenja več pozornosti svojim čustvom	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H19	<i>Rekla bi, da dobro prepoznavam čustva, ker vem boljše reflektirati</i>	Meni, da dobro prepozna svoja čustva, saj je s pomočjo fakultete razvila sposobnost reflektiranja	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H20	<i>Tako kot sem prej naštela potenje, recimo, da me stiska v prsih, se mi zdi, da včasih nisem toliko polagala pozornosti na to</i>	Pred pridobljenim znanjem na fakulteti ni toliko pozornosti usmerjala na telesne odzive ob doživljanju čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H21	<i>Zdaj pa, ko že enkrat začutim te telesne znake, jih povežem z dogodkom,</i>	Zaradi pridobljenega znanja na fakulteti bolj pozorno spremlja telesne odzive ob doživljanju čustev in jih poveže s dogodki	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H22	<i>Smo se na primer pogovarjali o nekem stresnem trenutku oziroma nekaj kar je v meni to sprožilo.</i>	Uporaba znanja refleksije, ki ga je pridobila na fakulteti za prepoznavanje razlogov za doživeta čustva	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H23	<i>Jaz bi rekla najbolj prijatelji, prijateljski odnosi</i>	Sposobnost izražanja čustev so oblikovali prijateljski odnosi	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H24	<i>Zato ker se v družini se nikoli nismo toliko pogovarjali o čustvih.</i>	V družini se nikoli niso pogovarjali o čustvih	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H25	<i>Tudi s partnerjem se ne pogovarjava toliko o tem,</i>	S partnerjem se ne pogovarja o lastnih čustvih	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H26	<i>, se mi zdi, da moški niso tako sposobni izražanja čustev pa pogovarjanja o tem,</i>	Meni, da so moški manj nagnjeni k izražanju čustev	Zadrževanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
H27	<i>Pa ne želim biti seksistična, ampak, se mi zdi, da ženske drugače to dojemamo.</i>	Meni, da so ženske biološko bolj nagnjene k izražanju lastnih čustev	Izražanje čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
H28	<i>Pri prijateljih, ker se mi zdi, da se moški ne pogovarjajo toliko o tem,</i>	V prijateljskih odnosih zaznava, da se moški ne želijo toliko pogovarjati o čustvih	Zadrževanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H29	<i>Pa si mislijo da sem preveč občutljiva,</i>	Prijatelji, moškega spola, menijo, da je preveč občutljiva, ko izrazi svoja čustva	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H30	<i>Da preveč si k sebi vzamem stvari.</i>	Prijatelji, moškega spola, menijo, da preveč osebno doživlja dogodke, ko izrazi svoja čustva	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H31	<i>Enako je doma, namreč imam mlajšo sestro in ona še ni toliko pripravljena o tem govoriti.</i>	Meni, da mlajša sestra še ni pripravljena na pogovor o čustvih	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H32	<i>Potem mama ima trenutno obdobje psihičnega neravnovesja in se mi zdi, da tudi zaradi tega težje izražam neka čustva</i>	Zaradi maminega psihičnega neravnovesja težje izraža čustva	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H33	<i>Potem oče, ker je moški, se bolj zapre vase,</i>	Meni, da je oče bolj čustveno nedostopen, ker verjame, da so moški takšni po naravi	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H34	<i>Tako da v bistvu spet ta krog prijateljev, ker mi dajo neko podporo</i>	Občutek podpore ob izraženih čustvih	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H35	<i>Tudi če jim povem, kako se počutim, se odzovejo tako, da me vprašajo, ali se pogovoriva, bi rabila objem? Na tak način.</i>	Prijatelji jo razumejo	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H36	<i>Zdaj, če se osredotočam na družinske odnose, se mi zdi, da z očetom,.</i>	Najmanj izraža čustva v odnosu z očetom	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H37	<i>Čeprav z mamo lahko mogoče lažje izrazim neka čustva</i>	Izraža čustva v odnosu z mamo	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H38	<i>Z očetom težje kot s partnerjem.</i>	V odnosu s partnerjem bi lažje izrazila lastna čustva kot z očetom	Izražanje čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H39	<i>Ja, brez težav, mislim predvsem, kot je jeza jo najraje izrazim, da sem jezna na nekaj,</i>	V odnosu s partnerjem pogosto izraža občutke jeze	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H40	<i>Rada povem, da imam jaz prav,</i>	V odnosu s partnerjem pogosto izraža svoje mnenje	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H41	<i>Ampak žalost se mi zdi, da mi je najtežje izraziti,</i>	V odnosu s partnerjem najtežje izrazi občutek žalosti	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H42	<i>Se mi zdi ravno zaradi tega občutka: "joj, zakaj se smiliš sama sebi, preveč si občutljiva, ni tako hudo" in mogoče me to malo blokira pri tem čustvu žalosti.</i>	Zaradi partnerjevega odziva, da se smili sebi in je preveč občutljiva, zadrži občutke žalosti	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H43	<i>Lahko bi rekla, da izhajam iz preteklih izkušenj pri tem.</i>	Občutke žalosti zadrži zase zaradi negativnih preteklih izkušenj	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H44	<i>Zdaj trenutno v zadnjem mesecu je velikokrat prisotna zaradi psihičnega neravnovesja mame, se mi zdi, da se vsi nekako balansiramo, da ne izrazim negativnih čustev preveč.</i>	Zaradi psihičnega neravnovesja mame se celotna družina nadzoruje pri izražanju negativnih čustev	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H45	<i>Če pa jih občutimo, pa jih poskušamo nekako nadomestiti s pozitivnimi</i>	Negativna čustva poskuša nadomestiti s pozitivnimi čustvi	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H46	<i>Ko da se mi zdi, da zdaj imam malo večjo blokado pri izražanju nekih čustev.</i>	Občutek blokade pri izražanju čustev zaradi psihičnega neravnovesja mame	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H47	<i>Tako, da na splošno bi rekla, da zdaj trenutno nekako zadržujem negativna čustva</i>	Trenutno v družinskih odnosih zadržuje negativna čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H48	<i>pozitivna pa izražam.</i>	Trenutno v družinskih odnosih izraža zgolj pozitivna čustva	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H49	<i>Ja, jaz mislim da ne prikrivam čustev v veliki večini, kar se ne tiče najinega odnosa ne prikrivam. Če je nekaj dobro, če so pozitivne stvari, povem, izrazim to. Na splošno bolj ali manj izražam pozitivna čustva,</i>	V partnerskem odnosu izraža pozitivna čustva	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H50	<i>Negativna pa zadržim zase. Če gre za negativna čustva v smislu, da nisem jezna, ampak sem žalostna zaradi tega recimo, da me je odrinil, čeprav sva se zmenila, da greva nekam - čisto bizaren, brezvezen primer. Takrat pa spet želim ta čustva potlačiti,</i>	V partnerskem odnosu ne želi izraziti žalosti, ki jo je vzbudil partner, zato jo potlači	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H51	<i>Da tega ne izrazim v tej obliki žalosti, ampak to prej nekako preoblikujem kot jezo.</i>	V partnerskem odnosu žalost izrazi skozi jezo	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H52	<i>Kvačkam - z raznimi hobiji, torej.</i>	Negativna čustva umiri s hobiji	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H53	<i>S prijatelji večinoma predelujem te stvari.</i>	Negativna čustva predela v pogovoru s prijatelji	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H54	<i>Tudi s cimro se veliko pogovarjam o tem</i>	V odnosu s prijateljico izraža čustva	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H55	<i>Mogoče ravno zaradi tega, ker se ne vidi vsak dan in zaradi tega nekako lažje izrazim čustva</i>	Meni, da s prijateljico lažje izrazi čustva, ker se ne vidi vsak dan.	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H56	<i>Da se potem ta čustva nekako v potešijo, da se potem pogovorim o tem.</i>	V odnosu s prijateljico izraža čustva, saj ji to	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		pomaga zmanjšati čustveno stisko			
H57	<i>Mogoče ta neprisotnost partnerja, da se pogovorim s prijateljico</i>	V odnosu s prijateljico izraža čustva zaradi neprisotnosti partnerja	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H58	<i>in da se nekako malo boljše počutim, če je bila neka res akutna situacija.</i>	V odnosu s prijateljico izraža čustva v stresnih situacijah, saj se po tem boljše počuti	Razlog izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H59	<i>Če pa je bilo nekaj minimalnega, pa name ne vpliva v tolikšni meri.</i>	Manjše stresne situacije nimajo vpliva na njeno počutje	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H60	<i>Ja, tu pa vedno ja, tukaj pa nimam zadržkov.</i>	Ne zaznava ovir pri izražanju lastnih čustev v odnosu s prijatelji	Izražanje čustev	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H61	<i>Zadržuje me ravno ta njihov odziv, feedback torej.</i>	V partnerskem in družinskem odnosu zadrži čustva zaradi negativnega odziva in povratne informacije	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H62	<i>Želela bi samo povedati, kako se počutim in dobim vedno odziv, da sem preobčutljiva, ti negativni komentarji, ki jih dobim nazaj.</i>	V partnerskem in družinskem odnosu zadrži čustva zaradi strahu pred obtožbo, da je preobčutljiva	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H63	<i>No, to, da nisem sprejemljiva na nek način, da ne sprejmejo tega, kako se jaz počutim.</i>	V partnerskem in družinskem odnosu zadrži čustva zaradi sogovornikove nesprejemanja izraženih čustev	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H64	<i>Zdi se mi, da bo tako ali tako negativen odziv, če povem kako se počutim, ne bodo me razumeli in raje sploh ne izrazim.</i>	V partnerskem in družinskem odnosu se izogne izražanju čustev zaradi pričakovanja sogovornikovega negativnega odziva in nerazumevanja	Ovira pri izražanju čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H65	<i>Recimo trenutno v družini. Oče ima poseben način komuniciranja. On ne loči, kaj je dober ton glasu in slab, on vse govori v takšnem tonu, kot da je vse slabo, čeprav pove dobro stvar in to mene res iztiri, sem res jezna, res grozno jezna</i>	Oče vse pove v tonu, ki zveni slabo, kar jo zelo razjezi	Neverbalna komunikacija	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H66	<i>In bi mu najraje vse nazaj povedala v taki jezi, ampak se zadržim.</i>	Želi si izraziti jezo do očeta, ampak jo zadrži	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H67	<i>Drugače trenutno s strani mame, ki je v duševnem neravnovesju in ves da poseda. Hudo mi jo je gledati,</i>	Zaradi maminega psihičnega neravnovesja se počuti žalostno, česar ne izrazi	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H68	<i>Ampak hočem to svoje počutje nekako preoblikovati v smislu, da bi jo jaz začela spodbujati, torej, da bi njo uspela spraviti v boljšo voljo namesto sebe.</i>	Lastna negativna čustva da na stran in preoblikuje v spodbudo mami	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H69	<i>Ona se v bistvu bolj drži za sebe. Vedno je na telefonu, tako da me to včasih malo razjezi, ko se pogovarjam z njo.</i>	V odnosu izrazi občutek jeze, če ji sestra ne posveti pozornosti	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H70	<i>In me niti ne pogleda, ker gleda v telefon potem malo povzdignem glas in je že vse narobe</i>	Ob doživljanju jeze se odzove s povzdigovanjem glasu v odnosu s sestro	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H71	<i>Definitivno, recimo ton glasu mi lahko pokvari cel dan.</i>	Ton glasu partnerja ji lahko pokvari cel dan	Neverbalna komunikacija	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H72	<i>Če to izrazim, kako se počutim je popolnoma odvisno od tega, če sem imela dober dan in me nekaj takega iztiri, povem, da me je razjezilo in se potem direktno pogoriva, da popraviva situacijo.</i>	Negativna čustva v odnosu s partnerjem izrazi takrat ko je imela za sabo dober dan	Naslavljanje konfliktov	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H73	<i>Če pa imam slab dan, si mislim, da se ne bom še zdaj s tem ukvarjala in raje zadržim zase</i>	Negativna čustva v odnosu s partnerjem zamolči, ko je imela za sabo slab dan	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H74	<i>Potem pa se s tem ukvarjam drugi dan, ko sem malo bolj pri volji.</i>	Če negativnih čustev ne izrazi takoj, jih izrazi naslednji dan	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H75	<i>Se mi zdi, da ne v tolikšni negativni smeri kot v pozitivni.</i>	Meni, da imajo nanjo neverbalni odzivi prijateljev na splošno pozitiven učinek	Neverbalna komunikacija	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H76	<i>Spet odvisno od situacije. Na primer, če se pogovarjava in se prijateljica ne strinja z mano, da opazim, da je povzdignila obrv, malo naslonila glavo, se spet malo zadržim, mogoče ne povem česa</i>	Zadrževanje čustev ob negativni neverbalni govorici prijatelja	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H77	<i>In se hitro spremeni tudi počutje na slabše</i>	Negativna neverbalna govorica prijatelja poslabša njeno počutje	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H78	<i>Dobim nekakšno steno pred sabo</i>	Ob negativni neverbalni govorici prijatelja zazna težje izrazi lastna čustva	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H79	<i>In razmišljam, da bi mogoče bilo dobro, da zaključim s to temo in se malo odmaknem.</i>	Ob negativni neverbalni govorici prijatelja razmišlja, da se mora distancirati	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H80	<i>Poskušam se obvladovati.</i>	Ob zaznavi neverbalne govorice prijatelja poskuša nadzorovati lastna negativna čustva	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H81	<i>Pri družinskih odnosih je tako, da prepoznam kako se počutim, ampak ne povem.</i>	Prepoznavna lastna čustva, ampak jih načrtno ne izrazi	Čustveno izogibanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H82	<i>Vse to se nanaša na mojo mamo, ki je slabe volje, ne želim tega potencirati.</i>	Zadrži lastna čustva zaradi strahu pred potenciranjem maminega slabega počutja	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H83	<i>Drugače nimam težav, recimo kakšno leto nazaj, ko smo še bili vsi v redu, mi ni bil problem izraziti čustva, sem takoj vse povedala vsem družinskim članom,</i>	Pred maminim psihičnim neravnovesjem je izražala lastna čustva v odnosu s družinskimi člani	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H84	<i>, zdaj se ravno zaradi tega zadržujem, da ne bi mame še bolj potrla,</i>	Zadrži lastna čustva zaradi strahu pred potenciranjem maminega slabega počutja	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H85	<i>Ampak da to preoblikujem v smislu, da njo povzdignem, s tem pa sebe naredim žalostno.</i>	Lastna negativna čustva da na stran in preoblikuje v spodbudo mami	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H86	<i>Lahko bi rekla, da je mamina situacija vplivala na celotno dinamiko naših družinskih odnosov v smislu prej smo bili prej veliko bolj povezani,</i>	Meni, da je mamino psihično neravnovesje vplivalo na celotno dinamiko naših družinskih odnosov	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H87	<i>Zdaj pa je slabše psihično stanje mame že vsem malo izčrpavajoče in gremo drug drugemu na živce.</i>	Meni, da mamino psihično neravnovesje izčrpava družinske člane, kar vodi v napetosti in zadrževanje čustev	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H88	<i>Mogoče ena taka ovira, ki se mi zdi, da me v vsakem nadaljnjem prijateljskem odnosu nekako ovira, malo me distancira od tega, ali bi sploh šla v nek prijateljski odnos ali ne, je ena pretekla izkušnja in sicer izraba zaupanja.</i>	V prijateljskih odnosih zadrži čustva zaradi preteklih izkušenj izrabe zaupanja	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H89	<i>V smislu, da delim neko res res osebno izkušnjo, ki je res zaupna in me je strah, da bo nekdo spet to zaupanje imel ali izrabil. Če je to zame večja stvar in jo nekdo kljub temu, da jaz tega ne želim, podeli naprej.</i>	V prijateljskih odnosih zadrži čustva zaradi strahu pred ponovno izrabo zaupanja	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H90	<i>Se mi zdi, da imam včasih težavo, da ne preberem ljudi, če so vredni mojega zaupanja ali ne. Meni se zdi, da to je ena glavnih ovir.</i>	Meni, da ni zmožna oceniti, koliko lahko zaupa prijatelju, kar jo ovira pri izražanju čustev	Ovira pri izražanju čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H91	<i>Zdaj, to se spet nanaša na tisto oviro prej, torej, da se bom počutila zavrnjeno, če izrazim to, kako se počutim, sploh pri žalosti.</i>	V partnerskem odnosu zadrži občutke žalosti iz strahu pred	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		zavrnitvijo s strani partnerja			
H92	<i>Imela sem tudi en primer smrti v družini, ki me je močno prizadel. Spomnim se, da sem sredi noči dobila klic in se začela močno jokati na glas. Partner vstane in me želi potolažiti, na način, da to ni tako hudo, kar me je zelo prizadelo.</i>	Spomin na pretekli neprimeren odziv partnerja na izražanje negativnih čustev ob smrti v družini	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H93	<i>Zato takrat, ko mi je res hudo, grem drugam in tam jočem.</i>	Predelovanje negativnih čustev skozi jok v samoti	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H94	<i>Z izjemo trenutne situacije, na splošno ne.</i>	Na splošno ne zaznava ovir pri izražanju v donosu z družinskimi člani	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H95	<i>Na sploh v vseh odnosih, kakršnikoli socialni interakciji se mi zdi zelo pomembno.</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H96	<i>Moraš tudi stati za tem, ko izraziš svoja čustva.</i>	Meni, da mora stati za čustvi, ko jih izrazi	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H97	<i>S tem lahko dam drugim vedeti, da je kakšna tema preveč zame, da se o nečem ne želiš pogovarjati, da izrazim svoje meje na neki način.</i>	Meni, da z izražanjem čustev postavlja svoje meje v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H98	<i>Pri družini se mi zdi najbolj pomembno izražanje lastnih čustev izmed teh medosebnih odnosov,</i>	Meni, da je izražanje čustev najpomembnejše v družini	Pomembnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H99	<i>Ker je družina tista, ki ti ostane skozi celo življenje, pri prijateljstvih ne veš, kaj se zgodi, lahko ostanejo, lahko ne, enako je pri partnerstvu, ker lahko pride do razhoda.</i>	Meni, da je družina tista, ki ostane ob tebi skozi celo življenje, medtem ko so prijateljstva in partnerstva minljiva	Pomembnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H100	<i>Tako da meni se zdi pri družini najbolj pomembno, ker si vseeno ves čas skupaj.</i>	Meni, da je izražanje čustev najpomembnejše v družini, saj z	Pomembnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		družinskimi člani preživiš največ časa.			
H101	<i>Družinski člani te poznajo, vedo, kaj je mogoče primerno, kaj ni.</i>	Dobro poznavanje družinskih članov in medsebojna prilagojenost	Poznavanje družinskih vzorcev obnašanja	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H102	<i>Potem enako pri prijateljstvih, se mi zdi, da kljub temu, da imaš nekoga, ki je mogoče v drugačni meri tvoj zaveznik kot družina.</i>	Meni, da je izražanje čustev v prijateljstvih pomembno, saj so drugačni zavezniki kot družina	Pomembnost izražanja čustev	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H103	<i>Pri partnerstvu pa je tako, da si celo življenje z njim kar pomeni, da moraš vedeti komunicirati, se sporazumevati o občutkih.</i>	Meni, da je izražanje čustev v partnerstvu pomembno za skupno življenje	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H104	<i>Tudi da kakšnih čustev, ne izražaš agresivno, ampak pač mogoče, da to nekako uravnavaš.</i>	Meni, da je v partnerskem odnosu izrednega pomena uravnavanje občutkov jeze	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H105	<i>Ne, niti leto nazaj, ne. Se mi zdi tudi, da če sem spet tu pri negativnih čustvih, se mi zdi, da jih pred očetom nisem toliko izražala</i>	Zadrževanje čustev v odnosu z očetom	Zadrževanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H106	<i>Kot pri mami</i>	Pred poslabšanjem maminega mentalnega zdravja je izražala čustva v odnosu z mamo	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H107	<i>In sestri</i>	Pred poslabšanjem maminega mentalnega zdravja je izražala čustva v odnosu s sestro	Izražanje čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H108	<i>Mogoče ravno s tem namenom, ker sem bolj povezana z ženskim delom družine</i>	Z mamo in sestro čuti večjo medsebojno povezanost	Razlog izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H109	<i>Kot z očetom, ker sva imela v preteklosti večji spor, ki naju je nekako malo razdvojil.</i>	Zaradi preteklih dogodkov ne izraža čustev v odnosu z očetom	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H110	<i>Imava v redu odnos, ampak mu vseeno ne izrazim negativnih čustev v tolikšni meri, da se zavarujem, mogoče. Spet tista zavrnitev, strah me je tega, da me oče ne bi razumel.</i>	V odnosu z očetom ne izraža čustev, da bi se zaščitila pred čustveno zavrnitvijo	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H111	<i>To se je zgodilo tudi v tistem sporu, ko je stal za svojim stališčem in se me sploh ni trudil razumeti.</i>	Oče ni želel spoštovati njenega mnenja, niti se je ni trudil razumeti	Razlog za konflikte	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H112	<i>Tako, da pretekle izkušnje.</i>	Pretekle izkušnje iz sporov v donosu s očetom	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H113	<i>Ekstremno pomembno</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v medosebnih odnosih	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H114	<i>Že zaradi te refleksije, da vem, kaj je sprožilo v meni nek občutek, neko čustvo, zakaj se je to sprožilo, kaj je bilo tisto, kar me je najbolj prizadelo ali pa mogoče v dobrem smislu, kaj me je razveselilo?</i>	Razmišlja o razlogu, ki vzbudi določeno čustvo	Samorefleksija	Razmišljanje o čustvih	Čustvena inteligenca
H115	<i>Da tudi potem krepim svoja čustva in te svoje sposobnosti.</i>	Uporaba znanja refleksije, ki ga je pridobila na fakulteti za razvijanje sposobnosti prepoznavanja lastnih čustev	Vloga znanja pridobljenega na fakulteti	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H116	<i>Če jaz izrazim neko čustvo, se mi zdi pomembno tudi to, kako drugi dojamejo, interpretirajo,</i>	Ob izražanju čustev posebno pozornost namenja temu, kako jih sogovornik interpretira	Perspektiva sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H117	<i>Kako se potem oni na to odzovejo.</i>	Pričakovanje odziva sogovornika ob izražanju lastnih čustev	Odziv sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H118	<i>Če razmišljam o sebi, ko jaz nekaj povem, pa vidim njihovo mimiko, kako drugi odreagirajo, ko izrazim neka lastna čustva, točno vem, ali</i>	Ob opazovanju sogovornikovega odziva prepozna primernost izraženih čustev	Odziv sogovornika	Osebni odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>sem kaj rekla narobe ali v redu ali sem šla predaleč</i>				
H119	<i>, tako da potem spet vpliva na mene, torej, ali bom nadaljevala ali se bom zaprla vase. Kot nek začaran krog.</i>	Negativen odziv sogovornika povzroči slabo počutje ob izražanju čustev	Ovira pri izražanju čustev	Osební odnosi	Medosebni odnosi
H120	<i>Če se fokusirava na trenutno družinsko situacijo, ko pridem v konflikt s staršema, sem velikokrat na nek način sama na eni strani vrvice, na način, da sta onadva proti meni</i>	Meni, da sta oba starša v konfliktu nastrojena proti njej	Negativna izkušnja	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H121	<i>In se že zaradi tega počutim manjše, manj sposobno, da izrazim občutke, da argumentiram in za tem res stojim, ker se mi zdi, da se nekako oba nastrojita proti meni in njuno obvelja.</i>	Občutek, da je manj sposobna argumentirati in braniti svoje stališče, če sta oba starša nastrojena proti njej	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H122	<i>Če pa sem v konfliktu z enim izmed staršev, bodisi mami ali oče, takrat povem, kako se počutim, izrazim mnenje,</i>	Pri konfliktih z enim izmed staršev izraža lastna čustva	Izražanje čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H123	<i>Ampak se zgodi, da velikokrat nekako ne uspemo rešiti konflikta</i>	Ne uspejo rešiti konflikta takoj ob nastanku	Ovira pri obvladovanju konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H124	<i>Čez nekaj dni, ko pa se določena situacija pomiri, se pogovorimo v normalnem tonu, ko že vsi zbistrimo misli, takrat pride do rešitve.</i>	Konflikte v odnosu z družinskimi člani reši po nekaj dneh	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H125	<i>Leto nazaj smo brez težav, rešili konflikt še isti dan.</i>	Pred poslabšanjem maminega mentalnega zdravja so takoj naslovili in rešili konflikt	Ovira pri obvladovanju konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H126	<i>Se mi pa zdi da, zdaj ko je tako težka situacija in iz vseh strani čutim pritiske, je zelo težavno, da bi takoj tisti dan rešili konflikt.</i>	Zaradi obremenjujoče družinske situacije čuti pritisk, kar otežuje takojšnje reševanje konflikta	Ovira pri obvladovanju konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H127	<i>Zdaj pa je tako, da se nekaj dni ne vidimo, se umirimo in potem pogovorimo.</i>	Konflikte v odnosu z družinskimi člani reši po nekaj dneh	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H128	<i>Ja, večkrat. Od takrat dalje, ko se je mamino psihično zdravje poslabšalo velikokrat ignoriramo problem,</i>	V trenutni obremenjujoči družinski situaciji velikokrat ignorirajo konflikte	Ignoriranje konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H129	<i>Ker se takrat nismo fokusirali toliko na naše težave, na naše konflikte. Vse smo dali na stran, da bi se posvetili mami in reševanju njene situacije.</i>	Ignoriranje konflikta, saj se prioriteto posvečajo mamini situaciji in njeni rešitvi	Ovire pri obvladovanju konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov reševanje konfliktov
H130	<i>Nazadnje ko sva se hudo sprla s očetom, ampak sva ta konflikt raje pustila, ker sva morala reševati drugo situacijo povezano z mamo. Tako da ta mamina situacija je velikokrat povzročila, da sva ignorirala nek konflikt z očetom,</i>	Ob trenutnih konfliktih z očetom ignorirata spor zaradi mamine situacije	Ignoriranje konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H131	<i>Nekako ne rešiva konfliktov, ker je preveč obremenjujoče za njega, za mene, za vse okoli mene, tudi za partnerja, včasih tudi za prijateljice.</i>	Nezmožnost reševanja trenutnih konfliktov z očetom, saj je to preobremenjujoče za vse	Ignoriranje konflikta	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H132	<i>Ta trenutna situacija z mamo tudi ogromno vpliva na moj partnerski odnos, ker sem veliko bolj razdražljiva in veliko bolj sem podvržena temu, da začnem konflikt za brez veze.</i>	Trenutna obremenjujoča družinska situacija vpliva na partnerski odnos, saj je bolj razdražljiva in nagnjena k konfliktom.	Razlog za konflikte	Partnerski odnos	Reševanje konfliktov
H133	<i>Veliko hitreje se razburim, vse me vznemiri.</i>	Zaradi trenutne obremenjujoče družinske situacije se hitreje razburi	Razlog za konflikte	Partnerski odnos	Reševanje konfliktov
H134	<i>In sva tudi midva rabila nekaj dni, da sva se malo distancirala in se potem pomenila.</i>	Zaradi trenutne obremenjujoče družinske situacije sta s partnerjem potrebovala distanco in konflikt rešila po nekaj dneh	Naslavljanje konflikta	Partnerski odnos	Reševanje konfliktov

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H135	<i>S prijateljicami ne, tukaj čutim največjo podporo.</i>	V trenutni obremenjujoči družinski situaciji ji podporo nudijo prijatelji	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Medosebni odnosi
H136	<i>Partner se želi nekako distancirati od te situacije, ker nas ima vse rad in se mi zdi,</i>	Zaradi partnerjeve želje po distanciranju od njene trenutne obremenjujoče družinske situacije težje izrazi čustva	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H137	<i>da malo težje izražam negativna čustva, ob njem se kar blokiram</i>	Namerno usmerja pozornost k ustvarjanju čustvene blokade pri izražanju negativnih čustev	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H138	<i>Pri izražanju pozitivnih tako ni težav zaradi te situacije</i>	V partnerskem odnosu izraža pozitivna čustva	Izražanje čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H139	<i>Pred to situacijo nisem imela nobenih težav, ja, je bil tisti strah pred zavrnitvijo, ampak ni bil tolikšen kot zdaj, ko je res obremenjujoča situacija, ker je takrat bilo teh slabih trenutkov veliko manj.</i>	Zaradi trenutne obremenjujoče družinske situacije doživlja še večji strah pred čustveno zavrnitvijo s strani partnerja	Ovira pri izražanju čustev	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H140	<i>Zaenkrat dobro, v zadnjih petih letih,</i>	V zadnjem času ima pozitivne izkušnje z reševanjem konfliktov	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H141	<i>Mislim, ko se mi zdi, da smo vsi nekako bolj odrasli</i>	Meni, da v odnosu s prijatelji ni več toliko konfliktov zaradi čustvene zrelosti	Pozitivna izkušnja	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H142	<i>Znamo se spoprijeti s konflikti, znamo se pogovoriti o tem, tudi sprejemati druga stališča.</i>	Meni, da v odnosu s prijatelji uspešno naslavlajo konflikte	Naslavljanje konfliktov	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H143	<i>Zaenkrat dobre</i>	Ima pozitivne izkušnje z reševanjem konfliktov	Pozitivna izkušnja	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H144	<i>Se mi zdi, da imava obdobja, ko izbruhne konflikt, dve uri</i>	Konflikta s partnerjem ne naslovita takoj, zato		Doživljanje negativnih čustev	Čustvovanje

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>traja, da bi najraje pobesnela od vsega.</i>	doživlja občutke intenzivne jeze			
H145	<i>Ugotovila sva, da si moreva dati čas, da mineta dve uri, da se potem pogovoriva, takrat pa res vse povem.</i>	Konflikta s partnerjem naslovita čez nekaj ur, da se lahko umirjeno pogovorita	Naslavljanje konflikta	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H146	<i>Če je res obremenjujoča situacija, pazim, da se ne zjokam</i>	Ob konfliktih s partnerjem posebno pozornost namenja temu, da ne začne jokati.	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H147	<i>Ker se spomnim začetka zveze, ko mi je partner rekel, da se smilim sama sebi, da ni tako hudo, spet neke pretekle izkušnje.</i>	Pri konfliktih s partnerjem zadrži čustva zaradi pretekle izkušnje, ko ji je rekel, da se smili sama sebi	Ovire pri izražanju čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H148	<i>Nekako se zaprem</i>	Ob doživljanju žalosti se zapre vase	Zadrževanje čustev	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H149	<i>In raje preoblikujem neko jezo in malo bolj v jeznem tonu povem, čeprav vseeno občutim žalost.</i>	Izražanje žalosti skozi jezo in oster govor s partnerjem	Negativen način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H150	<i>Sposobnost razumevanja drugega stališča, ena izmed boljših je ta.</i>	Sposobnost razumevanja stališča drugih, ki so vpleteni v konflikt	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
H151	<i>Ja, najučinkoviteje je v partnerskem odnosu pa prijateljicah</i>	Konflikte najučinkoviteje rešuje v partnerskih in prijateljskih odnosih	Naslavljanje konfliktov	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
H152	<i>Pri očetu in mami mogoče ne, tam pa se mi zdi bolj to sposobnost, da nisem tiho, da povem, kaj si mislim, pa čeprav je nasprotni argument njenemu mnenju.</i>	Sposobnost zagovarjanja lastnega stališča	Osebna lastnost	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
H153	<i>Včasih nekajkrat premislim, vzamem si par sekund in premislim, preden povem,</i>	Najprej premisli o besedah, preden jih izreče.	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H154	<i>Ker imam izkušnjo, da sem včasih povedala, kaj si mislim direktno, pa ni bilo ravno ok.</i>	Pri obvladovanju čustev izhaja iz pretekle izkušnje, ko	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
		je impulzivno izrekla nekaj neprimernega			
H155	<i>Zdaj fizično, čutim, da mi začne vse vreti.</i>	Čustva zazna po vročini v obrazu	Neverbalno čustveno zaznavanje	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H156	<i>Hitro tudi zavijem z očmi, kar je moja negativna lastnost,</i>	Ob konfliktu zavije z očmi	Odziv v konfliktih	Osební odnosi	Reševanje konfliktov
H157	<i>Globoko vdihnem, da se sliši, da sem jezna, ampak je to bolj v partnerskem odnosu.</i>	Ob konfliktih globoko vdihne, s čimer partnerju sporoči, da je jezna	Odziv v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H158	<i>Pri prijateljicah, ko sem jezna, mogoče vseeno ne pokažem v tolikšni meri,</i>	V odnosu s prijatelji ne pokaže občutkov jeze	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H159	<i>Ampak počakam in potem v nekem bolj mirnem tonu povem.</i>	V odnosu s prijatelji se ob konfliktu umiri in negativna čustva poskuša ubesediti na miren način	Pozitivno spoprijemanje s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H160	<i>V družini pa, ko sem jezna, povem samo direktno v negativnem tonu.</i>	Ko je jezna se ob konfliktih v družini odzove neposredno v negativnem tonu.	Odziv v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H161	<i>Niti ne dobro pa ne slabo, nekaj vmes. Zaenkrat se mi zdi, da jih obvladujem</i>	Dobro nadzoruje lastna čustva	Pozitivna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H162	<i>Se mi zdi, da ko sem žalostna, se moram zjokati, ne morem tega zadrževati ali obvladati.</i>	Ne zmore obvladovati občutka žalosti in se mora zjokati.	Negativna čustva	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H163	<i>Vidim pa, da se hitro zgodi, da me včasih premagajo.</i>	Opaža, da jo negativna čustva hitro preplavijo.	Čustvena preplavljenost	Prepoznavanje čustev	Čustvena inteligenca
H164	<i>Pri negativnih čustvih je nižja sposobnost tega obvladovanja.</i>	Slabše obvladuje negativna čustva	Negativna samoocena	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H165	<i>Zdaj v tej situaciji doma, trenutno v družini, se mi zdi pri teh negativnih čustvih je zdaj zelo pomembno, da se pogovarjamo o njih kot mojih, kot s strani očeta, mame, sestre,</i>	Velika pomembnost izražanja čustev v medosebnih odnosih s strani vseh družinskih članov	Pomembnost izražanja čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
H166	<i>Ker se mi zdi, da ko se enkrat zapreš vase, si hitro podvržen k temu, da zbolíš.</i>	Meni, da zapiranje vase vodi v razvoj duševnih bolezni	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H167	<i>Sploh zdaj, ko je mama v takem stanju, smo vsi še toliko bolj podvrženi temu, da povemo, da jo nekako poskušamo izraziti kako se počutimo.</i>	Meni, da je njena družina bolj ozaveščena o pomenu izražanja čustev zaradi trenutne obremenjujoče družinske situacije	Pomembnost izražanja čustev	Osebni odnosi	Medosebni odnosi
H168	<i>Pri prijateljicah se mi zdi, da je ta pomen, da se pogovarjaš, samoumeven.</i>	Pogovor o čustvih je v odnosu s prijatelji zanjo samoumeven	Izražanje čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H169	<i>V partnerskem odnosu, sploh ko rešuješ konflikt je po moje dobro, da povem, kako se počutim</i>	Velika pomembnost izražanja lastnih čustev v partnerskih odnosih	Izražanje čustev v konfliktih	Partnerski odnosi	Reševanje konfliktov
H170	<i>In specifično povem zakaj, da oba veva kaj je kdo naredil narobe.</i>	Izražanje razloga, ki je vzbudil čustva, je zelo pomembno, saj tako lažje razumeta, kaj je kdo naredil narobe	Pomembnost izražanja čustev	Partnerski odnosi	Medosebni odnosi
H171	<i>Ravno zaradi te komunikacije, da se razumeva drug drugega. Pa isto potem pri družini, pa pri prijateljih.</i>	Meni, da je komunikacija v konfliktih ključna za medsebojno razumevanje	Izražanje čustev v konfliktih	Osebni odnosi	Reševanje konfliktov
H172	<i>Pri očetu je vedno ta ovira, da me ne bo razumel.</i>	V vsakem sporu z očetom jo ovira strah, da je ne bo razumel	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H173	<i>Ovira je mogoče tudi v smislu, da me je včasih strah povedati neko moje stališče z namenom, ker se je že zdaj zgodilo, da je pa potem oče to poročal mami, čeprav jaz tega nisem želela</i>	Strah pred izražanjem mnenja, saj oče to pove mami, čeprav si tega ni želela.	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H174	<i>In se mi zdi, da včasih tu zelo pazim, kaj rečem, kaj ne.</i>	Previdnost pri izražanju mnenja zaradi preteklih izkušenj	Pozitiven način spoprijemanja s čustvi	Obvladovanje čustev	Čustvena inteligenca
H175	<i>Pri mami je mogoče trenutna ovira to da bom mogoče z nečim, kar se meni zdi</i>	Strah, da bi mamo dodatno prizadela	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	<i>normalno pa razumljivo, njo prizadelo in jo še bolj potrla.</i>				
H176	<i>Medtem ko leto nazaj z mami, nismo imeli nekih težav, da bi pač izrazila čustva, ko sva reševali konflikt.</i>	Pred poslabšanjem maminega duševnega zdravja je izražala čustva v konfliktih	Izražanje čustev v konfliktih	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov
H177	<i>Pri prijateljicah nimam zaenkrat ovir, razen mogoče to, da se včasih zadržim, da ne bi izgledala neumno,</i>	V odnosu z posameznimi prijateljicami zadrži čustva, da ne bi izgledala neumno.	Ovira pri izražanju čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H178	<i>Ampak to je samo pri nekaterih prijateljicah, pri drugih nimam nekih zadržkov.</i>	V prijateljskih odnosih ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Izražanje čustev v konfliktih	Prijateljski odnosi	Reševanje konfliktov
H179	<i>Sestri trenutno kot oviro zaznavam mogoče to, ko bi izrazila neka čustva, da bi s tem njo razburila, ker se mi zdi, da je v takem obdobju, ko je bolj ranljiva.</i>	Zaradi skrbi, da bi bremenila mlajšo sestro s svojimi negativnimi čustvi, raje molči.	Ovira pri izražanju čustev	Družinski odnosi	Medosebni odnosi
H180	<i>Ampak drugače ni nekih ovir, si direktno poveva.</i>	V odnosu s sestro ne zaznava ovir pri izražanju čustev	Naslavljanje konfliktov	Družinski odnosi	Reševanje konfliktov