

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mojca Perhavec

**Učinkovito naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu in
pozitivna rast**

Diplomsko delo

Škofja Loka, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mojca Perhavec

**Učinkovito naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu in
pozitivna rast**

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Škofja Loka, 2025

Učinkovito naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu in pozitivna rast

Povzetek diplomskega dela

V diplomskem delu raziskujem, kako učinkovito naslovljeni konflikti v partnerskem odnosu prispevajo k pozitivni rasti in spremembam, ki se posledično zgodijo v odnosu in pri posamezniku. Zanima me, kako sodelujoči vrednotijo svoj partnerski odnos, kako doživljajo konflikte, kako se konflikti v njihovem odnosu razvijajo in kako se lotijo njihovega naslavljanja. Prav tako me zanima, kaj zanje pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov in kakšno pozitivno rast ter spremembe so opazili po učinkovito naslovljenih konfliktih. V pregledu problematike opišem partnerski odnos in komunikacijo, nato se navežem na partnerske konflikte in naslavljanje teh. Pri tem izpostavim načine in ključne elemente učinkovitega naslavljanja konfliktov. Na koncu konflikte naslovim kot priložnosti za pozitivno rast in spremembe v partnerskem odnosu ter pri posamezniku. Na podlagi vodila za intervju sem izvedla pogovor s šestimi sogovorniki. V empiričnem delu sem jim postavljala vprašanja o partnerskem odnosu, doživljanju konfliktov, o ključnih veščinah učinkovitega naslavljanja konfliktov in posledičnih spremembah. Kvalitativna raziskava prikazuje, kako različni sogovorniki naslavlajo konflikte in kakšne spremembe so opazili po uspešno naslovljenih konfliktih. Spretnost učinkovitega naslavljanja konfliktov je ključna, saj so konflikti neizogibni, medtem ko način njihovega reševanja vpliva na razvoj posameznika in dinamiko odnosa. Rezultati raziskave poudarjajo, da udeleženci raziskave konflikte doživljajo kot priložnosti za boljše razumevanje sebe in partnerja. Učinkovito naslavljanje konfliktov se v odnosih kaže v večji povezanosti, boljšem dialogu in globljem zaupanju. V rezultatih je tudi vidno, da učinkovito naslavljanje sporov vodi do pomembnih pozitivnih sprememb, kot so osebna rast, večja čustvena zrelost in utrjevanje partnerske vezi.

Ključne besede: partnerski odnos, naslavljanje konfliktov, komunikacija, pozitivna rast, osebna rast

Effectively addressing conflicts in a partnership relationship and positive growth

Graduation Thesis Abstract

This thesis explores how effectively addressed conflicts in romantic relationships contribute to positive growth and the changes that consequently occur within the relationship and the individual. The focus is on how participants evaluate their relationships, how they experience conflict, how conflicts develop in their relationships, and how they approach resolving them. Additionally, the research examines what effective conflict resolution means to the participants and what positive growth and changes they have observed after resolving conflicts successfully. The theoretical part outlines romantic relationships and communication, followed by a discussion of conflicts and their resolution. Special emphasis is placed on the methods and key elements of effective conflict resolution. Finally, conflicts are considered as opportunities for positive growth and transformation within the relationship and the individual. Based on a semi-structured interview guide, I conducted interviews with six participants. In the empirical part, I asked questions about their relationship, conflict experiences, key skills in resolving conflicts, and the resulting changes. The qualitative research illustrates how participants approach conflicts and what changes they noticed after successful conflict resolution. The ability to resolve conflicts effectively is essential, as conflicts are inevitable, and the way they are handled impacts both individual development and the dynamics of the relationship. The research findings emphasize that participants view conflicts as opportunities for a deeper understanding of themselves and their partners. Effective conflict resolution is reflected in stronger connection, improved communication, and deeper trust in the relationship. The results also show that resolving conflicts constructively leads to significant positive changes, such as personal growth, increased emotional maturity, and the strengthening of the romantic bond.

Keywords: romantic relationship, conflict resolution, communication, positive growth, personal growth

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI DEL	1
1.1. Partnerski odnos	1
1.1.1. Komunikacija v partnerskem odnosu	2
1.1.2. Konstruktivna komunikacija.....	3
1.2. Partnerski konflikt	5
1.2.1. Ravni in stopnje partnerskega konflikta	7
1.3. Naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu	8
1.3.1. Načini reševanja partnerskih konfliktov	10
1.3.2. Ključne veščine učinkovitega naslavljanja konfliktov	11
1.4. Konflikt kot priložnost za pozitivno rast	13
2. EMPIRIČNI DEL.....	16
2.1. Formulacija problema.....	16
2.2. Raziskovalna vprašanja	17
2.3. Vrsta raziskave	17
2.4. Merski instrument.....	17
2.5. Populacija in vzorec.....	18
2.6. Metoda zbiranja podatkov	18
2.7. Obdelava in analiza podatkov	18
3. REZULTATI.....	19
3.1. Partnerski odnos	19
3.2. Razvoj konfliktov	20
3.3. Doživljanje konfliktov	21
3.4. Reševanje konfliktov	24
3.5. Učinkovito naslavljanje konfliktov	25
3.6. Pozitivna rast po konfliktu.....	25
4. RAZPRAVA.....	29

5. SKLEPI.....	33
6. PREDLOGI	35
7. LITERATURA.....	36
8. PRILOGE	40
8.1. Priloga A: Smernice za intervju	40
8.2. Priloga B: Transkripti intervjujev A-F z označenimi izjavami.....	41
8.3. Priloga C: Odprto kodiranje intervjujev A – F	51
8.4. Priloga D: Osno kodiranje intervjujev A – F	84

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Partnerski odnos

Ljudje smo družabna bitja in neprestano v stiku z drugimi ljudmi ter smo posledično izpostavljeni različnim medosebnim odnosom. Navezovanje tesnih medosebnih stikov je eden od najpomembnejših dogodkov v življenju posameznika, pri čemer odnosi predstavljajo bistvo našega življenja (Musek, 2010, 433). Vsak posameznik si prizadeva, da bi bil srečen, zadovoljen in bi v polnosti užival v medosebnih odnosih (Klasinc, 2014, 45). Med najpomembnejšimi odnosi v našem življenju je partnerski odnos, saj v njem preživimo velik del svojega življenja, zato je bistveno, da ga oblikujemo na trdnih in kakovostnih temeljih. Partnerstvo velja za vrednoto, ki jo priznavajo praktično vse kulture, medtem ko dobršnemu delu ljudi pomeni tudi največjo življenjsko izpolnitev in srečo (Musek, 2010, 433).

Vstop v partnerski odnos pomeni oblikovanje nove družinske enote, kar od posameznika zahteva osamosvojitev od primarne družine ter prevzem čustvene in finančne odgovornosti. Partnerja morata pri tem oblikovati skupno identiteto, uskladiti medsebojne želje in pričakovanja ter vzpostaviti harmoničen in spoštljiv odnos (Gorše Goli, 2011, kot navedeno v Filipović, 2021, 3).

Partnerski odnos se oblikuje, ko dva posameznika združi močna privlačnost, ki izvira iz njune notranje psiho-organske strukture. Na nezavedni ravni vsak posameznik išče osebo, s katero bo njegov notranji svet postal bolj celosten in izpolnjen. V partnerskem odnosu sta partnerja osrednji figuri navezanosti, saj igrata ključno vlogo pri zagotavljanju fizične in čustvene varnosti (Constant idr., 2018, 2).

Tako kot vsak odnos je tudi partnerski odnos lahko funkcionalen ali nefunkcionalen. Za razvoj zdravega partnerskega odnosa je ključna vzpostavitev močne čustvene vezi in funkcionalnega sloga odnosa, ki temelji na spoštovanju, zaupanju in intimnosti. Pri tem so ključni naslednji štirje elementi: razvoj komunikacijskih veščin, kot so empatično poslušanje, jasno izražanje želj in podajanje konstruktivnih povratnih informacij; opredelitev konfliktov in težav, kar pomeni, da partnerja prepoznata težave, se o njih pogovorita, dosežeta sporazum in težavo rešita; deljenje čustvene in spolne intimnosti, kjer delita nežnost in poglobljata odnos; in skupno preživljanje časa, kjer partnerja uživata v skupnih dejavnostih in izkušnjah. Gradnja zdravega odnosa zahteva čas, potrpežljivost, prilagajanje in nenehno izboljševanje komunikacijskih ter odnosnih veščin (McCarthy in McCharty, 2004, 3).

Tako v partnerskem kot v drugih medosebnih odnosih lahko določene situacije povzročijo napetosti, ki izvirajo iz razlik v čustvovanju, razmišljanju in ravnanju posameznika. Te razlike lahko privedejo do konfliktov med partnerjema, pri čemer ima ključno vlogo način, kako posameznik pristopa k reševanju takšnih situacij (Zager Kocjan in Avsec, 2014, 32–33, 37–38). Kako dobro partnerja rešujeta konflikte, je bistveno za razumevanje delovanja, kakovosti in vzdrževanja romantičnih odnosov (Salvatore, Kuo, Steele, Simpson in Collins, 2011, 376).

1.1.1. Komunikacija v partnerskem odnosu

Kakovostna komunikacija je ključni dejavnik uspešnega partnerskega odnosa in zakona. Pari se morajo zavedati, da lahko pravo intimno povezanost dosežejo le prek učinkovite komunikacije. Ta zajema govorjenje, poslušanje in razumevanje ter omogoča izmenjavo misli in občutkov med partnerjema. Poleg izgovorjenih besed pomembno vlogo igrajo tudi neverbalni dejavniki, kot so govorica telesa, ton glasu, pozornost, okoliščine in misli, ki se porajajo poslušalcu (Mitchell 2015, 52).

Poljak Lukek (2017, 87–91) poudarja, da komunikacija v partnerskem odnosu predstavlja stalno izražanje medsebojnega doživljanja. Vsako sporočilo partnerjema razkriva, kako vidita sebe, kako doživljata drug drugega in kakšna pričakovanja imata. Skozi nove izkušnje partnerja prilagajata način komunikacije, s tem pa tudi odnos do sebe, drug drugega in lastna prepričanja. Ali sporočilo prispeva k povezanosti ali nadzoru, je odvisno od njegove vsebine, načina izražanja in interpretacije. Pomen komunikacije se oblikuje že v zgodnjih odnosih v primarni družini, zato partner pogosto dojema trenutni odnos kot edini vir nezadovoljstva, čeprav je veliko občutkov posledica preteklih izkušenj. Zaradi tega partnerja nehote ranita drug drugega, kljub želji po izboljšanju odnosa pa ostajata v začaranem krogu neuspeha. Ključno za spremembo sta zavedanje teh vzorcev in oblikovanje novega komunikacijskega sistema.

Komunikacija o doživljanih čustvih, empatija in izmenjava informacij med partnerji v tesnem odnosu so osnova za občutek kohezije in enotnosti odnosa (Mandal in Lip, 2022, 3). Poleg tega so naravni elementi komunikacije tudi določena nesoglasja, nezdružljivosti in konflikti v odnosu (Yildiz, 2023, 453).

Komunikacija je medij za obvladovanje konfliktov, bodisi iz oči v oči, pisno ali s tehnologijo. Ko preoblikujemo komunikacijo, se začnemo ukvarjati s procesom naslavljanja konfliktov. Konstruktivna komunikacija premakne potencialno destruktivne konflikte v areno reševanja.

Udeleženci konflikta komunicirajo v prizadevanju, da ustvarijo skupni pomen, rešijo težave in ohranijo odnos za doseganje skupnih ciljev (Hocker in Wilmot, 2017, 2).

Beck (2013, 93) pravi, da ko je komunikacijski problem prepoznan, lahko tisti, ki delajo dolge premore med pogovorom, razvijejo sposobnost sprejemanja prekinitev brez zamere in se naučijo ponovno navezati na pogovor. Tisti, ki pogosto prekinjajo sogovornika, se lahko naučijo presoditi, ali je njihova pripomba resnično nujna ali le odraz njihove nestrpnosti. Zgovorni posamezniki lahko vadijo jedrnatost, medtem ko se bolj tihi partnerji učijo izražati svoje misli bolj odprto. Neodzivni lahko začnejo dajati več znakov, da aktivno poslušajo, pri čemer se morajo njihovi partnerji zavedati, da molk ne pomeni nujno brezbržnosti.

V zadnjem času se precej poudarja pomen čustvene inteligence v medsebojnih odnosih. Konstrukt čustvene inteligence se nanaša na sposobnosti, povezane z obdelavo čustvenih informacij (Babić Čikeš, Marić in Šincek, 2018, 109). Pomembno je, da znamo prepoznati svoja čustvena stanja, želje in potrebe, da bi lahko prepoznali tudi čustvena stanja, želje in potrebe partnerja, zato je med partnerjema pomembna iskrena in sočutna komunikacija, ki temelji na razumevanju sebe in drugega (Babić Čikeš, Marić in Šincek, 2018, 118–119). Poleg tega lahko razumevanje partnerjevih in lastnih čustev prispeva k ohranjanju intimnosti in pozitivnega čustvenega vzdušja, medtem ko je obvladovanje čustev eno izmed ključnih sestavin za uspešno spopadanje s čustveno napetimi situacijami in konflikti (Babić Čikeš, Marić in Šincek, 2018, 109).

1.1.2. Konstruktivna komunikacija

Konstruktivna komunikacija zahteva odprtost, iskrenost in pripravljenost na prilagajanje. Partnerja, ki se naučita teh veščin, gradita trden in zaupanja vreden odnos. Ventriglia in Della Valle (2013, 29–40) izpostavljata ključne vidike za vzpostavitev konstruktivne komunikacije v partnerskem odnosu:

- **Aktivno poslušanje** pomeni popolno prisotnost v pogovoru – odložiti moteče dejavnike, se osredotočiti na sogovornika, mu dati čas za izražanje in se izogniti hitrim zaključkom ali prehitremu odgovarjanju. Poslušanje zahteva čustveno uglašenost s partnerjem.

- **Osredotočenost na bistvo pogovora** preprečuje nepotrebne skoke v preteklost ali posploševanje. Ključno je, da se ujemata besedno in neverbalno sporočilo, saj ima slednje pogosto večjo težo pri oblikovanju odziva.
- **Izražanje čustev brez obtoževanja** omogoča odprto komunikacijo brez obrambe. Partnerja naj opisujeta svoja občutja in razloge zanje, saj so čustva odziv na zunanje dražljaje, ki jih je pomembno prepoznati in razumeti.
- **Neposredno odzivanje na partnerjeve pobude** je ključno za preprečevanje napačnih interpretacij in izogibanje bolečini. Spopadanje s težavami pomaga pri skupni rasti.
- **Izražanje čustev v trenutku** preprečuje kopičenje neizrečenih občutkov, ki bi lahko kasneje povzročili konflikte. Pomembno je prepoznati, kdaj in kako čustva izraziti, saj izbira trenutka in načina vpliva na razumevanje partnerja.
- **Jasno izražanje potreb, želja in načrtov** zmanjšuje negotovost in nezaupanje. Skrivanje informacij ne preprečuje konfliktov, ampak pogosto vodi v še večje nesporazume. Ravno skozi spopadanje in skupno reševanje težav par krepi svojo povezanost.
- **Zavedanje, da partner ni jasnoviden**, pomeni sprejeti dejstvo, da partner ne more vedno vedeti, kaj si želimo, če mu tega ne izrazimo. Skozi komunikacijo se partnerja učita razumevati drug drugega.
- **Izogibanje »branju misli«** preprečuje nepotrebne konflikte, saj napačne interpretacije pogosto vodijo v obrambno držo in prepire. Namesto tega je bolje preveriti, ali so naše domneve pravilne, in se izogibati posplošenim prepričanjem iz preteklih izkušenj.

Iršič (2024, 74) piše o značilnostih ljudi, ki komunicirajo na konstruktiven način. Ti so pogosto bolj mirni, jasni, samozavestni, osredotočeni, odločni in artikulirani (stanje moči). Hkrati so tudi bolj pozorni na sogovornika, odprti za njegovo perspektivo, sposobni razumeti njegove interese in občutke (odzivnost). Če ljudje pri medsebojni komunikaciji združujejo tako stanje moči kot odzivnost, bodo njihovi odnosi verjetno potekali bolj konstruktivno, kar bo prispevalo k še večji jasnosti, notranji moči in večji pripravljenosti za razumevanje drugega.

1.2. Partnerski konflikt

Zdravi romantični odnosi so bistvenega pomena za dobro počutje odraslih, družin in otrok (Stanley idr., 2020, 497). Ohranjanje intimnih odnosov je pomembna naloga odraslih oseb (Delatorre in Wagner, 2019, 93). Odnosi igrajo pomembno vlogo pri vplivanju na srečo in dobro počutje. Kljub pozitivnim posledicam tesnih odnosov za naše duševno zdravje in dobro počutje se konflikti neizogibno pojavljajo redno v večini tesnih odnosov, saj so konflikti del našega življenja (Ross, 2018, 3).

Konflikt je neizogiben pojav skupnega življenja ter ima močne posledice za duševno, telesno in družinsko zdravje posameznika (Delatorre in Wagner, 2019, 93). Ker gre za neizogibno posledico naravnega procesa sprememb in rasti, konflikt sam po sebi ni niti pozitiven niti negativen (Corcoran in Mallinckrodt, 2000, 473). V splošnem ga definira koncept, ki označuje razlike v ciljih, odnosih in taktikah za reševanje situacij v tesnih razmerjih (Mandal in Lip, 2022, 3).

Konflikt med partnerjema opredeljuje socialna interakcija, v kateri imata partnerja različne cilje, ki pa niso nujno zavestni ali jasno izraženi. Konflikti se v tesnih odnosih lahko pojavijo na katerem koli področju interakcije, kot so razlike v temperamentu, ekonomski dejavnosti, procesih odločanja, prostega časa, verskih vprašanjih, družbeni dejavnosti in pristopu k spolnosti (Yildiz, 2023, 453). Poleg tega se lahko konflikti pojavijo tudi zaradi vzrokov, ki se jih morda niti ne zavedamo, kot so na primer, neusklajenost dojemanja situacije, neusklajenost pomenov besede ali pričakovanj, namena sporočila, razpoloženj, energijskega nivoja, gramatike interakcije in ritma (Iršič, 2024, 84). Iršič (2024, 71) medosebni konflikt opredeli kot stanje, v katerem dva ali več posameznikov znotraj skupine, odnosa ali določenega področja ne delujejo optimalno zaradi (delne) neusklajenosti. V medosebnih konfliktih se ljudje odzivajo, kot da obstajajo resnično različni cilji, da ni dovolj nekega vira, medtem ko druga oseba dejansko ovira nekaj, kar prva ceni (Hocker in Wilmot, 2017, 2).

Konflikt se pojavi, ko posamezniki zaznajo, da imajo različna stališča, nezdružljive cilje in težnje in/ali se ukvarjajo z nezdružljivim vedenjem (Van Kleef in Cote, 2018, 14.2). Iršič (2024, 72) doda, da pride do konfliktne interakcije, ko ta neusklajenost, na kateri konflikt temelji, začne motiti delovanje sistema oziroma začne povzročati težave v medosebnih odnosih. Konfliktna interakcija je lahko produktivna ali destruktivna, odvisno od številnih dejavnikov, vključno s kontekstom, v katerem se pojavlja, in z vrsto komunikacije, ki se uporablja (Hocker

in Wilmot, 2017, 21). V destruktivnih konfliktnih situacijah ljudje občutijo notranjo nemoč (občutki nemira, zmedenosti, negotovosti, neorganiziranosti, strahu in tesnobe) in so osredotočeni predvsem nase (delujejo samozaščitniško, obrambno, sumničavo in so osredotočeni na lastne interese, misli ter občutke) (Iršič, 2024, 73). Če so vsi udeleženci nezadovoljni z izidom konflikta in mislijo, da so zaradi tega izgubili, je konflikt razvrščen kot destruktiven (Hocker in Wilmot, 2017, 21). Za produktivno oziroma konstruktivno konfliktno interakcijo je značilen fokus na konfliktno problematiko, obojestranska uporaba strategij za reševanje težav, odprtost za stališča in perspektivo drugega ter vzajemna podpora med obema posameznikoma (Iršič, 2024, 72).

Konflikt v partnerskih odnosih zahteva veliko pozornosti, saj ima način reševanja pomembne posledice za stabilnost in delovanje odnosov ter dobro osebno počutje (Ross, 2018, 3). Reševanje konflikta pomeni iskanje rešitve problema, s katero so vse vpletene strani zadovoljne, kar omogoča razrešitev konflikta (Yildiz, 2023, 454).

Konflikt predstavlja spopadanje različnih idej, vrednot ali interesov ter sam po sebi ni slab. Ključnega pomena je pristop k reševanju konflikta, ki določa njegov izid. Konflikt se lahko pojavi zaradi tekmovanja za moč in nadzor, različnih vrednot ali preteklih izkušenj, ki jih partnerja prineseta v odnos. Te vključujejo osebne navade, zamere, neodpuščanje ali pretirano subjektivnost, pri čemer partner vsako kritiko dojema kot napad. Pogost vzrok konfliktov je slaba komunikacija, saj je prav uspešno sporazumevanje ključno za njihovo reševanje (Mitchell 2015, 71–72).

Poleg načina reševanja konfliktnih situacij je pomembna tudi sposobnost okrevanja po konfliktu. Umik iz konflikta, ko okoliščine nakazujejo, da konflikt ni več primeren, varuje partnerja pred škodljivimi posledicami širjenja konflikta (Salvatore idr., 2011, 381). Nezmožnost umika lahko torej negativno vpliva na njun trenutni in prihodnji odnos. Obnovitev partnerskega odnosa po konfliktu je opredeljena kot sposobnost izoliranja in omejevanja medosebnega konflikta z namenom doseganja drugih pomembnih ciljev v odnosu. Gre za proces samoregulacije, ki se najverjetneje opira na pozornost in kognitivne vire, povezane z uravnavanjem čustev (Salvatore idr., 2011, 376).

Cilj vsakega konflikta je preseči zaprtost in samozadostnost ter ponovno vzpostaviti povezanost v odnosu. Tako se odpira prostor za ustvarjalnost, širjenje obzorij in poglobljanje medsebojne naklonjenosti (Kompan Erzar 2019, 144).

1.2.1. Ravni in stopnje partnerskega konflikta

Glede na raven konflikta Iršič (2024, 81) te razdeli po globini na:

- **Spor:** osredotoča se na stališča in pravice udeležencev, pri čemer je ključno vprašanje, kdo ima prav. Običajno je povezan s specifično težavo, ki le redko predstavlja pravi vzrok konflikta.
- **Podpovršinski konflikt:** izvira iz interesov, ki jih vpletene strani pogosto ne prepoznajo v celoti. Vanj so vključena čustva in medosebni odnosi. Spori lahko nastanejo, ker se nekdo ne počuti dovolj upoštevanega ali ker je jezen, pri čemer vsebina spora običajno ni glavni razlog konflikta. Zato ga ni mogoče rešiti zgolj na ravni spora, temveč je potreben širši proces, ki poleg stališč in pravic upošteva tudi interese, čustva in odnose. Če udeleženci konflikta sami ne najdejo rešitve, je smiselno vključiti usposobljenega mediatorja.
- **Globoko zakoreninjen konflikt:** izvira iz vprašanj identitete na eni strani in stereotipov ter predsodkov na drugi. Gre za širšo in bolj celostno raven konflikta, ki pogosto temelji na nepoznavanju druge osebe, njene kulture in nezmožnosti sprejemanja ali spoštovanja drugačnosti. Za učinkovito reševanje takšnih konfliktov je potreben proces, ki upošteva tako identiteto kot tudi obstoječe stereotipe med vpletenimi.
- **Dediščina preteklosti:** v kontekstu konfliktov dediščina preteklosti zajema vse nerazrešene spore, podpovršinske in globoko zakoreninjene konflikte iz preteklosti, ki se sčasoma kopičijo ter otežujejo sodelovanje in sobivanje med vpletenimi. Reševanje takšnih konfliktov zahteva proces, ki pomaga omiliti posledice preteklih nerešenih napetosti in prispeva k izboljšanju odnosov, vzdušja ter medsebojne naravnosti.

Gostečnik (2001, 193–207) in Poljak Lukek (2017, 94–95) opišeta stopnje, ki zaznamujejo partnerski konflikt in, ki jih prav tako poznamo v procesu žalovanja.

- **Šok:** partnerja doživita šok, ko začneta ugotavljati, da drugi ni tako popoln, kot sta si sprva predstavljala, ter da te drugi partner lahko rani in ne zadovolji vseh tvojih potreb in želja. S tem spoznata, da sta ponovno ujeta v znan vzorec boleče čustvene dinamike. To privede do globokega razočaranja, na katerega ni mogoče zgolj racionalno odgovoriti ali se nanj čustveno mirno odzvati. Ta faza se običajno pojavi ob prvem odprtem konfliktu.

- **Zanikanje:** ko se partnerja zavedata, da skupno življenje prinaša nova razočaranja, se pojavi zanikanje. Gre za obrambni mehanizem, s katerim odlagata reševanje težav in preprečujeta kakršne koli spremembe. Namesto spopadanja s težavami raje potrpežljivo prenašata situacijo, zanikata in se slepita ter se na ta način izogibata sprejemanju resnice, da bosta morala osebnostno dozoreti vsak zase.
- **Jeza:** ta se pojavi ob spoznanju, da se stvari verjetno nikoli ne bodo spremenile in da nas lahko prav oseba, ob kateri bi morali čutiti varnost in ljubezen, najbolj prizadene. Ko partnerja ne zmoreta odkrito izraziti svojih čustev in povedati, kaj ju je zares prizadelo, se jeza še povečuje, zato se partnerja začneta drug drugemu čim bolj izogibati.
- **Žalost in depresija:** partnerja tlačita svojo jezo, kar povzroča nove rane. Ideja o idealnem partnerstvu se poruši, ostane le napačen občutek, da se je partner spremenil, kar vodi v občutek globoke žalosti in depresije.
- **Pogajanje:** na tej stopnji partnerja začneta graditi odnos, ki temelji na principu »daj dam«, kar pomeni, »če boš ti naredil to, bom jaz to.« S tem se začneta drug od drugega oddaljevati, težave se povečajo in konflikti ostanejo nerazrešeni.
- **Obup:** partnerja prideta do spoznanja, da tistega, kar sta si želela oziroma pričakovala drug od drugega, tudi sama nista sposobna dajati. Ugotovita, da sta oba zelo ranljiva in z mislijo na še večjo ranljivost se začneta drug drugega bati, kar vodi v občutek obupa.
- **Ločitev:** ta faza nastopi, ko se partnerja znajdetta v razočaranju in obupu brez izhoda. Menita, da so njuna nesoglasja nerazrešljiva in živita v dveh ločenih svetovih, kjer se počutita varno. To privede do čustvene ali dejanske prekinitve njune zveze.

Partnerski konflikt lahko po Poljak Lukek (2017, 96) razdelimo v štiri stopnje, ki nam omogočajo, da konflikt prinese novo razumevanje odnosa. To so: šok, zanikanje, jeza, žalost in depresija. Določene stopnje konflikta spodbujajo bližino in povezanost, medtem ko nadaljnje stopnje lahko povečajo razdaljo, potrebo po nadzoru ali odvisnost v odnosu. Intimen odnos odraslim posameznikom prinaša nove izzive, hkrati pa tudi priložnosti za preoblikovanje svojih doživljanj, vedenjskih vzorcev in čustvenih odzivov.

1.3. Naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu

Konflikti po svoji naravi niso nezdravi. Če se pravilno upravljajo, lahko odkrijejo težave, vodijo do skupnih rešitev ter spodbujajo bližino in zadovoljstvo iz odnosa. Če se konflikti obravnavajo na sovražen ali tekmovalen način, ko zakonca ne moreta sklepati kompromisov in si ne dovolita, da bi poskušala razumeti svojega partnerja in izpolniti nekatere partnerjeve zahteve, so konflikti

lahko uničujoči, kar povzroča zamere, sovražnost ali ločitev. Posledice takih konfliktov so težke in vplivajo na širši krog, na primer na otroke, sorodnike in družbo na splošno. Odločilni dejavnik v zdravih odnosih je način reševanja konfliktov, ne pa pogostost konfliktov (Laslo-Roth, 2017, 47).

Spretnosti reševanja konfliktov so bistvene za zdrav odnos. Tisto, kar škoduje odnosu, je »umazano« prepiranje, ki vključuje poniževanje partnerja, grožnje ali ultimat, manipulacijo, ponavljanje istih sporov, izkazovanje jeze na destruktiven način in maščevalnost. Takšno prepiranje ruši temelje odnosa. Na ta način namesto, da bi partnerja dojemali kot intimnega partnerja, ga začnemo videti kot jeznega kritika, ki nas obtožuje in ponižuje (McCarthy in McCharty, 2004, 72). Skrbna pozornost na elemente, ki sestavljajo konflikt, posameznikom pomaga razumeti navidezno nerešljiv konflikt. Ko konflikti ostajajo zmedeni in nejasni, jih ni mogoče rešiti (Hocker in Wilmot, 2017, 3). Poleg tega nepravilno upravljani medosebni konflikti lahko močno prizadenejo neposredno ali posredno vpletene posameznike (Bogacz, Pun in Klimecki, 2020, 2).

Vsak povečani stres lahko sproži konflikt v odnosu, ne glede na to, ali izvira iz partnerskega razmerja ali zunanjih dejavnikov, kot so težave v službi. Pogost vzrok za nesoglasja so tudi različni načini zadovoljevanja potreb, zaradi česar je odnos nenehno na preizkušnji pri usklajevanju strategij za doseganje skupnih ciljev in načrtov (Poljak Lukek 2017, 91).

Za zaostritev konflikta ali za njegovo produktivno obvladovanje se lahko uporabi komunikacija. Konflikt je skupna dejavnost, zato odločitve vsake osebe vplivajo na drugo osebo (Hocker in Wilmot, 2017, 5). Poleg tega ima veliko vlogo pri učinkovitem naslavljanju konfliktov sprememba lastnega vedenja (Hocker in Wilmot, 2017, 3).

Tradicionalni pristopi obravnavajo obvladovanje konflikta kot racionalen proces odločanja, medtem ko nedavni pristopi preusmerjajo pozornost na čustveno komponento kot dejavnik, ki lahko pomaga pri razumevanju konfliktnega vedenja. V konfliktnih situacijah ljudje ne delujejo nujno racionalno, temveč nanje vplivajo čustva. Čustvena izkušnja v konfliktu ima osrednjo vlogo pri določanju, kako se ljudje odločijo za obvladovanje konflikta, zato je možno domnevati, da je regulacija čustev (proces, s katerimi ljudje nadzorujejo in upravljajo svoja čustva) učinkovito sredstvo pri reševanju konfliktov v odnosih (Laslo-Roth, 2017, 47).

1.3.1. Načini reševanja partnerskih konfliktov

Konflikti so sestavni del človeške realnosti, zato se bodo prej ali slej pojavili v vsakem odnosu. Ni ključna prisotnost konfliktov, temveč način, kako se posamezniki, skupine in kulture spoprimejo z njimi (Iršič, 2021, 9).

Za obstoj neprekinjenega zdravega romantičnega razmerja se morata partnerja naučiti ustrezne strategije reševanja konfliktov za reševanje različnih vidikov konfliktov, ki izzivajo njuno zvezo. Reševanje konflikta je dejanje iskanja rešitve konflikta na način, da sta obe strani konflikta medsebojno zadovoljni z izidom rešitve in s konfliktom, rešenim v pravem pomenu, za kar obstajajo različne strategije (Laslo-Roth, 2017, 47). Ti vključujejo izogibanje konfliktu, popuščanje, vztrajanje pri svojem položaju, kompromis, sodelovanje, mediacijo, glasovanje in drugo. Na uporabo določene strategije reševanja konfliktov med partnerjema lahko vpliva več dejavnikov in spremenljivk, kot so trajanje partnerske zveze, spol in osebnostne lastnosti (Igbo, Ronke in Ekoja, 2015, 491).

Strategije reševanja konfliktov so lahko konstruktivne ali destruktivne, odvisno od tega, ali so njihove posledice funkcionalne ali disfunkcionalne. Konstruktivne strategije običajno vključujejo odprtost za pogovor, sprejemanje partnerjevega stališča in predanost reševanju problema. Po drugi strani destruktivne strategije vključujejo sovražna in tekmovalna vedenja ter umik iz konflikta. Te strategije so povezane z dojemanjem kakovosti odnosa pri obeh partnerjih. Konstruktivne strategije so povezane z višjo kakovostjo odnosa, medtem ko so destruktivne strategije običajno povezane z nižjo kakovostjo odnosa. Kljub jasni razmejitvi med konstruktivnimi in destruktivnimi strategijami nekatere študije kažejo, da lahko obe vrsti strategij privedeta do pozitivnih in negativnih posledic (Delatorre in Wagner, 2019, 93).

Funkcionalen partnerski odnos zaznamujeta kombinacija konstruktivnega reševanja konfliktov in visoka stopnja intimnosti. Obstajajo štirje različni pristopi k reševanju konfliktov. Yildiz (2023, 454) jih opredeli kot odzive na konflikt v tesnem odnosu, ki vsebujejo dve dimenziji: konstruktivnost-destruktivnost in aktivnost-pasivnost. Ti so: glas (konstruktivna in aktivna strategija); zvestoba (pasivna in konstruktivna strategija), odhod (aktivna in destruktivna strategija) in zanemarjanje (pasivna in destruktivna strategija). Prvi odziv vključuje pozitivno reševanje problemov, ki temelji na mirnem pogovoru in iskanju kompromisov. Drugi je vključevanje v konflikt, pri čemer so značilni osebni napadi ali izguba nadzora med prepirom. Tretji način je umik, ki pomeni ignoriranje partnerja in izogibanje pogovoru o konfliktu. Četrty

pristop pomeni usklajevanje, pri čemer se partnerja prilagodita, ne da bi trdno zagovarjala svoje stališče in interese (Gesell, Niklas, Schiedeler in Segerer, 2020, 2316).

Običajen in konstruktiven način reševanja konfliktov so prav tako pogajanja. Pogajanja lahko opredelimo kot komunikacijo med dvema ali več stranmi, ki kažejo različna stališča, cilje ali vedenje, da bi dosegli dogovor. Pogajanja so lahko različna, odvisno od značilnosti razmer, zadevnih vprašanj in števila vpletenih strani (Van Kleef in Cote, 2018, 142).

1.3.2. Ključne veščine učinkovitega naslavljanja konfliktov

Konflikti so pogosto navedeni kot razlogi za nesoglasja, prepire, ločitve in socialne razdore, vendar je v resnici vzrok za vse to nesposobnost reševanja konfliktov na konstruktiven način (Iršič, 2024, 107). Učinkovit način reševanja konfliktov močno vpliva na zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Poleg tega je pomemben dejavnik tudi bližina, ki vključuje tako čustveni kot vedenjski vidik (Gesell, Niklas, Schiedeler in Segerer, 2020, 2316). Relevanten del dinamike odnosov je reševanje konfliktov, pri čemer je sposobnost prilagajanja in prilagodljivosti ključna za ohranjanje zdravega odnosa (Delatorre in Wagner, 2019, 103).

Pari se morajo naučiti obdelovati prepire in druge neprijetne dogodke, namesto da jih ponavljajo. Obdelava argumenta pomeni, da partnerja razpravljata o argumentu, ne da bi ponovila boj. Da bi dosegli to težko nalogo, se morajo partnerji izmenično pogovarjati o tem, kaj so čutili in mislili med incidentom, pozorno poslušati in potrditi, kaj pravi drugi, priznati svojo vlogo v konfliktu in raziskati načine za lažje obvladovanje zahtevnih pogovorov v prihodnosti. Ta sposobnost obdelave zahteva zadržanost in spretnost (Hocker in Wilmot, 2017, 12).

Ključni element učinkovitega obvladovanja konfliktov je pripravljenost partnerjev na medsebojno sodelovanje (Corcoran in Mallinckrodt, 2000, 473), pri čemer prvi koraki k temu vključujejo sprejetje odgovornosti in priznavanje težave. Oba partnerja si morata iskreno želeli rešiti problem in se zavedati trenutnega stanja odnosa. Dokler se osredotočata na krivico in se obtožujeta, ne moreta napredovati. Ključno je, da vsak pri sebi prepozna svoj delež v težavi in se odloči za spremembo. S prevzemom odgovornosti partnerja nehata iskati krivca in začneta iskati rešitve v sebi (Gostečnik 2003, 251–254).

Za uspešno reševanje partnerskih težav sta ključna spoštljivo in skrbno poslušanje ter razumevanje občutkov partnerja. Sledita iskanje alternativnih rešitev za konflikt in skupna

odločitev, ki ustreza obema ter omogoča prilagoditve in spremembe (McCarthy in McCharty 2004, 18–20). Partnerja morata biti predvsem usklajena glede svojih pričakovanj, vrednot, strahov, kaj je zanju življenjskega pomena, kaj mislita in čutita o sebi ter pomembnih vidikov odnosa (Gostečnik 2003, 254).

Uspešen partnerski odnos zahteva aktivno sodelovanje in empatijo, kar je zahtevnejše od zgolj prilagajanja. Partnerja morata drug drugega postaviti na prvo mesto in skrbeti zase, da lahko uspešno izpolnjujeta vlogo zakonca in starša. Pomembno je, da vsak sam razreši svoje težave ter spremeni odnos do sebe in partnerja. Sklenjene dogovore morata dosledno upoštevati, saj to krepí zaupanje in povečuje občutek varnosti v odnosu (Gostečnik 2003, 275–283). Partnerja morata prilagoditi meje v odnosu, ki sta si jih postavila, ter določiti način odzivanja, ki temelji na spoštovanju in dostojanstvu. Njuna čustvena povezanost ne sme temeljiti na jezi, zamerah ali besu, saj s tem dajeta moč tistim, ki jih prizadenejo. Ključno je sprejeti odpuščanje, ki omogoča osvoboditev in gradnjo trdnjega odnosa (Gostečnik 2003, 284).

Poleg že naštetih veščin Iršič (2024, 155–176) ponovi in predlaga še dodatne smernice za učinkovito obvladovanje konfliktov:

- **Razvijanje sposobnosti za konflikt:** značilnost posameznikov, skupin in kultur, ki s konflikti upravljajo konstruktivno. Gre za kombinacijo občutljivosti in tolerance za konflikt ter predstavlja eno od bistvenih lastnosti, ki je potrebna za dobre partnerske odnose.
- **Ozaveščenost in večanje razvidnosti:** večja razvidnost izboljšuje komunikacijo in olajšuje reševanje prepoznanih konfliktov, hkrati razkriva tudi tiste, ki jih prej nismo zaznali. Razvidne so tiste lastnosti, ki postanejo zavestne. Osveščenost predstavlja potencialno sposobnost skupine ali njenih članov za samoanalizo in širjenje obsega razvidnega, kadar je to potrebno. Za optimalno zdravo skupino je značilna pripravljenost, da izvede samoanalizo, kadar konflikt, s katerim se spopada, to zahteva.
- **Ohranjanje konstruktivnosti:** pomembna lastnost uspešnega naslavljanja konfliktov. Konstruktivnost se nanaša na naravnost in dejanja, ki pripomorejo k izboljšanju ali optimizaciji interakcije. Interakcija se lahko spremeni v destruktivno, pri čemer so za partnerski odnos še posebej škodljivi elementi interakcije med partnerjema, kot so: pritoževanje in kritika, defenzivnost, prezir in neodzivnost.
- **Prevzemanje odgovornosti:** v konfliktu partnerji pogosto začnejo kriviti drug drugega ali začnejo obtoževati sebe, kar ne vodi do rešitve, temveč samo do poslabšanja odnosa,

zato je pomembno prevzeti odgovornost za svoje vedenje in dejanja, čustva ter dogajanje. Odgovornost pomeni aktivno naravnost do problema in označuje spremembo.

- **Širjenje informacijskega prostora:** s širitvijo informacijskega prostora lahko opazimo možnosti, ki nam prej niso bile vidne ali celo niso obstajale.
- **Stabilizacija ali upočasnitev interakcij ali reakcij:** treba je upočasniti svoje odzive, saj tako pridobimo čas, ki ga lahko izkoristimo za opazovanje sebe in drugega, iskanje novih možnosti, razmislek o možnih posledicah itd., s čimer prispevamo, da se na dogajanje odzovemo bolj konstruktivno. Tu je pomemben element tudi preverjanje dogajanja, s čimer poskrbimo, če prav razumemo, kar je bilo izrečeno in, ali je drugi to resno mislil.
- **Zamejitev konflikta:** za učinkovito razrešitev konflikta je pomembno, da tega ohranimo na stopnji osredotočenosti na problem in ne pustimo, da se konflikt razširi in/ali poglobi.
- **Spreminjanje konflikta v problem:** bistvenega pomena je za konfliktom prepoznati problem in ga začeti reševati. Na ta način spremenimo konflikt v problem in odstranimo neusklajenost prizadevanja posameznikov, povezanih z dotičnim problemom, in spremenimo narativo iz »poraziti drugega« v »poraziti problem«.
- **Fleksibilna rigidnost:** za dosego integrativne rešitve je pomembno, da sta obe strani konflikta rigidni glede temeljnih ciljev in fleksibilni glede sredstev za njihovo doseganje.
- **Zavezništvo:** naravnost, da kljub konfliktu ne postanemo sovražniki, temveč sodelujemo v procesu iskanja rešitve kot zavezniki in ohranimo medsebojno povezanost.
- **Vzpostavljjanje pravil za ravnanje s konflikti:** vsi pari imajo svoje strategije za spoprijemanje s konflikti. Večjo funkcionalnost teh strategij lahko dosežemo z vzpostavitvijo in upoštevanjem določenih pravil za obravnavanje konfliktov, ki jih partnerja oblikujeta skozi proces sodelovanja in so osredotočena na skupni interes.

1.4. Konflikt kot priložnost za pozitivno rast

Konflikt je neločljiv del življenja. O njih pogosto ne razmišljamo na pozitiven način, čeprav je vsak konflikt priložnost za rast in izboljšanje (Iršič, 2024, 107). Ne glede na to, ali se osredotočamo na izmenjave med posamezniki, skupinami, organizacijami ali narodi, so

konflikti vseprisotni. Razvoj konfliktov ima lahko daljnosežne posledice za vpletene strani. Vendar ni vse slabo, namreč visokokakovostni sporazumi spodbujajo obojestransko zadovoljstvo, vzdržujejo trajne odnose, ustvarjajo red in stabilnost, zmanjšujejo možnosti za prihodnje konflikte ter spodbujajo osebno rast (Van Kleef in Cote, 2018, 14.2).

Konfliktne interakcije predstavljajo prelomno točko v medosebnih odnosih, ki pri udeležencih porušijo ravnovesje v dojemanju sebe in drugega. Posamezniki v konfliktnih situacijah pogosto občutijo nemoč in so usmerjeni predvsem nase. Ti negativni vidiki se medsebojno krepijo, kar lahko vodi v začaran krog konflikta. Kljub temu imajo ljudje sposobnost, da si povrnejo notranji mir in si opomorejo od negativnih posledic konflikta (Iršič, 2024, 73).

Konflikti lahko odnos oslabijo ali okrepijo. V večini primerov so za konflikt značilni prepiri, huda jeza, agresija, nasilje, grenkoba in sovraštvo (Igbo, Ronke in Ekoja, 2015, 491). Nerešeni konflikti imajo velik negativen vpliv in v odnosih lahko vodijo do oddaljitve drug od drugega in včasih do razpustitve odnosa (Hocker in Wilmot, 2017, 16). Nasprotno so lahko konflikti produktivni in pripomorejo k ustvarjanju razumevanja, bližine in spoštovanja (Igbo, Ronke in Ekoja, 2015, 491). Prav tako lahko prinesejo napredek in osebno rast ter izboljšujejo odnose (Iršič, 2021, 9). Razkrijejo lahko skrite težave, ponudijo skupne rešitve in povečajo intimnost ter zadovoljstvo v odnosu (Yildiz, 2023, 453). Velja pravilo, da se je s konflikti lažje spoprijeti, če se zavedamo možnih ugodnosti, ki jih ti prinesejo za posameznika in prav tako za medosebni odnos (Iršič, 2024, 107).

Konflikt služi funkciji »prinašanja problemov na mizo«. Na ladjah intimnih odnosov lahko konflikt jasno pokaže, da obstajajo problemi, ki jih je treba rešiti. Eno od pravil je, da če se konflikt pojavi trikrat, ne gre za vsebino. Gre lahko za moč, samozavest ali vprašanja v odnosih, kot so bolečine iz preteklosti. Konflikt pogosto pomaga ljudem, da se združijo in razjasnijo svoje cilje. Velikokrat ljudje delajo stvari »na enak stari način«, dokler ne pride do konflikta. Ko pride do konflikta, morajo določiti svoje prednostne naloge in kako uporabiti svoje vire (Hocker in Wilmot, 2017, 48). Konflikt lahko odpravi zamere in pomaga ljudem razumeti drug drugega. V konfliktu ne moremo nadaljevati, kot da je njegova lastna perspektiva edina. Ko drugi spregovorijo in povedo, kaj potrebujejo, želijo, mislijo in čutijo, se krog razumevanja pogosto razširi onkraj posameznika. Čeprav je konflikt morda težak, lahko ljudem pomaga, da so pozorni na druga stališča (Hocker in Wilmot, 2017, 49).

Vsak partnerski konflikt lahko vodi v ponovno zblizanje ali povzroči nepopravljivo čustveno in dejansko razpoko v odnosu. Če se partnerja ob konfliktu spopadeta s svojimi čustvi, lahko to prinese spremembo v odnosu, saj konflikt omogoča slovo od preteklih pričakovanj in dejavno oblikovanje odnosa. Če konflikt le ponavlja stare vzorce, stres v odnosu ostaja, pri čemer partnerja z vse več obrambnimi mehanizmi vzdržujeta distanco ali odvisnost (Poljak Lukek 2017, 93–94).

Konstruktivno naslovljeni konflikti spodbujajo spremembe, mobilizirajo energijo in povečujejo motivacijo za spopadanje s problemi, saj konflikt, še posebej, če je povezan z napetostjo ali jezo, predstavlja vir energije, ki jo lahko uporabimo za konstruktivno delovanje, v smislu reševanja problema, ki leži v biti konflikta. Konflikti prav tako razbijajo monotonost življenja, pomenijo nov izziv in vnašajo novo dinamiko, namreč konflikti ohranjajo dinamično ravnovesje, ki omogoča spremembo in razvoj, ter onemogočajo, da bi odnos obtičal. Poleg tega pogosto pripomorejo k ustrežnejši odločitvi, saj nas nestrinjanje drugih spodbudi, da svoje odločitve podrobneje premislimo, odkrijemo alternativne možnosti in poiščemo dodatne informacije. Dejavno spoprijemanje s konflikti razreši majhne napetosti, ki se pojavljajo v medosebnih odnosih, zato lahko rečemo, da konflikti znižujejo napetosti v vsakdanjih odnosih in obogatijo ter poglobijo odnos (Lamovec, 1991 v Iršič, 2024, 107–109). Iršič (2024, 110) doda, da poleg tega, da bolj spoznamo samega sebe, saj ugotovimo, kaj nas spravlja v jezo, strah, žalost in odkrijemo lastne vzorce odzivanja, lahko ozavestimo tudi svoje želje, vrednote, stališča in potrebe, bolje spoznamo tudi drugega, saj ugotovimo, kako se drugi odziva in kakšne strategije uporablja. Obvladani konflikti nam omogočijo tudi večje zaupanje drug drugemu v odnosu in intenzivnejše sodelovanje, spodbujajo osebno rast ter lahko prispevajo k poglobljenemu razumevanju sveta in življenja. Ne samo, da prispevajo k razvoju posameznika, temveč tudi večajo sposobnost obvladovanja sebe in širijo našo perspektivo. Rešitve konfliktov, do katerih včasih nismo zmogli priti, pripomorejo k lažjemu in hitrejšemu obvladovanju podobnih konfliktov v prihodnosti. Razrešeni konflikti lahko prav tako posledično povečajo naše znanje z določenega področja, ki je potrebno za razrešitev konflikta. Kar je za nas odlično, saj nam to znanje ostane, tudi ko konflikt že razrešimo.

Pari v težavah pogosto pozabijo na skupne prijetne trenutke pred konflikti. Nekatere zveze postanejo preveč resne, izgubijo smisel za igrivost in humor. Kombinacija negativnega razmišljanja, pretiravanja in nenehnih sporov lahko odnos ovije v mračno senco (Beck 2013, 250).

2. EMPIRIČNI DEL

2.1. Formulacija problema

Naslavljanje konfliktov je pomembna življenjska tema, ki se tiče prav vseh. Konflikti so, ne glede na odnos, ki ga imamo s sočlovekom, neizogibni. Način, kako jih naslavljamo, lahko določa, ali bodo imeli pozitivne ali negativne posledice na razvoj posameznika in dinamiko odnosa. Veliko raziskav in literature se osredotoča na destruktivne učinke konfliktov in manj pozornosti je namenjene njihovem potencialu za pozitivno rast, zato sem se odločila, da se v svojem delu osredotočim na pozitivne spremembe in rast, ki jo partnerski konflikt prinese v odnos.

Tema moje raziskave je »učinkovito naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu in pozitivna rast«. Navdih za raziskovanje te teme sem dobila iz izkušenj iz osebnega življenja, prav tako tudi iz situacij, ki sem jim bila priča v tretjem letniku, v okviru prakse. Takrat sem prakso opravljala na centru za socialno delo, predvsem na področju predhodnega svetovanja, kjer sem se seznanila z veliko pari, ki so imeli težave v odnosu zaradi nekonstruktivne komunikacije in naslavljanja problemov. Že takrat me je področje konfliktov pritegnilo, poleg tega sem to, kar sem se naučila med prakso, o odnosih, lahko preslikala v svoje osebno življenje.

Namen raziskave je pridobiti nove uvide o izkušnjah posameznikov z učinkovitim naslavljanjem konfliktov v partnerskem odnosu in raziskati, kako partnerji učinkovito naslavljajo konflikte ter kako to prispeva k njihovi osebni in odnosni rasti. Znanje o učinkovitem naslavljanju konfliktov in njihovih pozitivnih posledicah ter ugotovitve raziskave, ki jo bom izvedla, lahko prispevajo k izboljšanju vseh vidikov življenja vsakega posameznika v partnerskem odnosu, prav tako tudi obeh skupaj. Poleg tega bom s pridobljenim znanjem poglobila lastno poznavanje in razumevanje konfliktov ter se bom na njih lahko tako bolj konstruktivno odzvala. Rezultati raziskave lahko prispevajo tudi k boljšemu razumevanju in obravnavi partnerskih konfliktov ter posledično k stabilnejšim in bolj zdravim medosebnim odnosom, saj socialni delavci, terapevti in drugi strokovnjaki, ki delajo s pari in z družinami, potrebujejo poglobljeno razumevanje procesov reševanja konfliktov in njihovih posledic za partnerski odnos. Še posebej zdaj, ko so partnerski odnosi pogosto pod pritiskom zaradi hitrega življenjskega tempa, stresa in digitalnih motenj, menim, da je ključno razumeti, kako konflikte preoblikovati v priložnost za rast in izboljšanje odnosa.

2.2. Raziskovalna vprašanja

V okviru empiričnega dela sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kakšna je povezava med učinkovitim naslavljanjem konfliktov v partnerskem odnosu in pozitivno rastjo?
2. Kako učinkovito naslavljanje konfliktov doživljajo intervjuvanci?
3. Kako se učinkovito naslavljanje konfliktov izraža v partnerskem odnosu?
4. Katere pozitivne spremembe prinese konflikt v partnerski odnos?

2.3. Vrsta raziskave

Opravila sem kvalitativno raziskavo, empirično in eksplorativno raziskavo. Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri osnovno izkustveno gradivo, zbrano v procesu raziskovanja, sestavljajo besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo prav tako obdelano in analizirano na besedni način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila in brez operacij nad števili. Opisi vsebujejo podatke, ki sem jih pridobila z intervjuji (Mesec, 2022/2023, 11).

Raziskava je tudi empirična, saj sem zbrala novo gradivo o učinkovitem naslavljanjem konfliktov v partnerskem odnosu in pozitivni rasti. V empiričnih raziskavah se zbira novo, neposredno izkustveno gradivo, ali z opazovanjem ali s spraševanjem (Mesec, 2009, 84).

Raziskava je poleg tega tudi eksplorativna oziroma pripovedovalna (Mesec, 2009, 80). Predstavlja uvod v spoznavanje nekega področja problematike oziroma prvi korak na neznanem področju.

2.4. Merski instrument

Merski instrument je pripomoček, ki usmerja postopek merjenja, opazovalčevo ravnanje pri merjenju dane lastnosti ali preprosto – merjenje (Mesec, 2009, 120).

Za svoj merski instrument sem uporabila vodilo za delno standardiziran intervju. Vodilo je obsegalo osemnajst vprašanj odprtega tipa, ki so bila okvirno pripravljena vnaprej s pomočjo predhodnega znanja in prebrane literature. Med izvedbo intervjuja sem vprašanja prilagajala glede na sogovornika in mu po potrebi postavila podvprašanja. Vprašanja v merskem instrumentu se nanašajo na doživljanje partnerskega odnosa in konfliktov, razvoj konfliktov, učinkovito naslavljanje konfliktov in na pozitivno rast po konfliktu.

2.5. Populacija in vzorec

Mojo populacijo sestavljajo osebe, ki so stare med 18 in 28 let ter so trenutno, v letu 2025, že vsaj šest mesecev v partnerskem odnosu ter nimajo otrok in živijo na območju Slovenije. Vzorec, ki sem ga uporabila, je neslučajnostni in priročni vzorec, saj sem raziskavo izvedla na skupini ljudi, ki mi je bila najdosepnejša. Izvedla sem šest intervjujev, in sicer s štirimi ženskami in z dvema moškima, do katerih sem prišla preko poznanstev.

2.6. Metoda zbiranja podatkov

Pri raziskovanju sem podatke zbirala s pomočjo metode spraševanja, pri čemer sem podatke pridobila s pomočjo intervjuja. Intervju definira neposredni pogovor med spraševalcem in vprašancem, na osnovi vnaprej pripravljenega strukturiranega intervjuja ali na osnovi vodila za intervju (Mesec, 2009, 205).

Zbiranje podatkov sem izvedla meseca aprila in maja 2025. Z vsakim sogovornikom sem se predhodno dogovorila za dan, uro in kraj srečanja. Nekatere pogovore sem opravila v kavarni, nekateri pri sebi doma. Pri tem sem bila pozorna, da je bil prostor zaseben za vsakega sogovornika, da je lahko brez skrbi odgovarjal in da ga zunanji dejavniki niso motili. To pomeni, da sva bila v kavarni za mizo, ki je bila najbolj odmaknjena od drugih, pri pogovorih, ki sem jih opravila doma, sem poskrbela, da sva bila sama in naju nihče ni motil. Vse pogovore sem, zaradi lažjega zapisa, po predhodnem dogovoru s sogovorniki snemala. Zagotovila sem jim, da bo posnetek uporabljen zgolj za zapis transkripta in bo nato izbrisan.

2.7. Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala in analizirala na kvalitativen način. V začetni fazi obdelave gradiva sem vse pogovore iz zvočnih posnetkov prepisala v Wordov dokument. Imen sogovornikov nisem omenjala zaradi varovanja podatkov. Najprej sem označila posamezne dele pridobljenih odgovorov, jim zapisala zaporedno črko, ki pripada posameznemu intervjuju (A, B, C ...) in številko ter na takšen način oštevilčila vse izjave. Nadaljevala sem z odprtim kodiranjem. Najprej sem oblikovala tabelo, v katero sem zapisala črko in številko izjave, izjavo, pojem, podkategorijo, kategorijo in temo. Po končanem odprtem kodiranju sem prešla na osno kodiranje, pri čemer sem naredila hierarhijo med pojmi, podkategorijami, kategorijami in temami.

3. REZULTATI

V tem poglavju bom predstavila rezultate raziskave, ki sem jih pridobila s kvalitativno analizo intervjujev. Rezultate sem zapisala glede na teme, ki so se pojavile v mojih intervjujih. Z ležečo pisavo so umeščene tudi izjave sogovornikov, ki se navezujejo na relevantno temo.

3.1. Partnerski odnos

Doživljanje partnerskega odnosa

Sogovorniki so partnerske odnose vrednotili kot pozitivne, s poudarkom na dobrem počutju, ujemanju s partnerjem, spoštovanju, razumevanju in medsebojni podpori. Več sogovornikov je odnos opisalo kot zelo dober (*ful dober/F1*), (*kot zelo dober/B1*), zdrav (*predvsem zdrav/B2*) in izrazilo, da se imata s partnerjem rada (*se imava rada/D3*). Navajali so, da imajo s partnerjem podobno perspektivo in moralne vrednote. Sogovornica E je še dodala, da se med odnosom s partnerjem uči drug o drugem (*vsak dan spoznava nekaj novega drug o drugemu/E2*). Sogovornik C je povedal, da se imata s partnerko zelo dobro (*s punco se imava super/C2*) in skupaj tudi uživata (*uživava/C3*). Eden izmed sogovornikov je izpostavil prisotnost izzivov, ki jih prepozna kot del nekega pristnega odnosa in zato tega ne doživlja kot ogrožajoče za kakovost odnosa (*ima pa seveda svoje izzive/F3*). Vsi sogovorniki so v večletnih zvezah, z najkrajšo dve leti in pol ter najdaljšo osem let.

Pogostost konfliktov

Raziskava je pokazala, da se pogostost konfliktov med pari razlikuje. Navedli so, da je pojav konfliktov odvisen od obdobja, stopnje obremenjenosti, stresa in slabe volje. Nekateri so poročali, da je konfliktov manj, kot jih je bilo na začetku zveze (*manj kot so se/D5*), drugi pa, da so se konflikti pojavili, ko sta bila že nekaj časa v partnerskem odnosu (*počasi pridejo kakšne stvari/A95*).

Večina je konflikte opisala kot manjše in občasne (*občasno pride tudi do nesoglasij in kakšnih sporov/B6*), (*enkrat na štirinajst dni se gotovo kaj spričkava, ko se malo nabere/A8*). Prav tako so bili skladni v tem, da se manjši konflikti pojavijo pogosteje (*majhni prepirčki pa se zgodijo/D7*), sogovornica E jih poimenuje tudi dnevni konflikti (*večkrat se za kakšne malenkosti skregava, taki dnevni konflikti/E6*). Sogovornik C pri tem dodaja, da so manjši konflikti običajni in potrebni za zdrav odnos (*kot za nek zdrav odnos morajo biti/C7*).

Nasprotno od manjših konfliktov so sogovorniki navajali, da večjih konfliktov ni (*kakšnih večjih konfliktov nimava/A6*) oziroma se pojavljajo bolj občasno (*večji spori niso ravno pogosti/D6*), (*do večjih konfliktov pa pride malokrat/F9*). Sogovornica B je navedla, da imata s partnerjem občasne, manjše konflikte (*nekajkrat na mesec pride do kakšnih sporov/B10*), medtem ko večjega spora nista imela že dolgo časa (*da bi se pa zelo skregala, pa se že dolgo časa ni zgodilo/B12*).

Sogovornica E je povedala, da so konflikti, do katerih pride na njeno pobudo zaradi motečega vedenja partnerja, običajno manjši in blažji (*niso to tok resni konflikti/E17*), nasprotno so konflikti, ki jih sproži partner zaradi njenega vedenja, resnejši (*če on začne konflikt zaradi mojega vedenja. Takrat se mi pa zdi, da so to potem to bolj resni/E18*).

3.2. Razvoj konfliktov

Povod za konflikte

Na vprašanje, na kakšen način se konflikt običajno razvije, so sogovorniki največkrat povedali, da do konflikta pride zaradi nekega nestrinjanja (*Navadno pride do konflikta zaradi nekega nestrinjanja/C10*), neusklajenosti pričakovanj (*/F12*) oziroma razhajanja v mnenjih (*ne prideva do nekega skupnega mišljenja/C12*). Prav tako so poročali o kopičenju nerešenih napetosti, ki so posledično privedle do konflikta (*ko enemu od naju nekaj ne ustreza, pa tega ne ubesedi, in posledično narašča napetost, ki na enkrat poči/B18*). O kopičenju je spregovoril tudi sogovornik F, ki je povedal, da do konflikta pride tudi, če eden v odnosu zadržuje čustva (*če en od naju predolgo tiho »kuha«/F14*), česar posledica je stopnjevanje konflikta (*iz male stvari razvije nekaj večjega/F15*).

Iz ugotovitev je možno razbrati, da obremenjenost ne vpliva samo na pogostost konfliktov, temveč si jo lahko razlagamo tudi kot povod za konflikt (*če imava oba veliko dela oziroma sva bolj pod stresom kot običajno/D12*). Sogovornik C je izpostavil, da je to še posebej očitno pri partnerki (*sploh pri puncu se to zelo pozna/C15*).

Za sprožilec konflikta je sogovornica E navedla še moteče vedenje partnerja in to, kako pride do konflikta s partnerjem, opisala z besedami: *fant nekaj naredi, kar mene zmoti/E12, potem mu jaz to povem/E13, potem se skregava/E14*.

Zaključevanje konfliktov

Sogovorniki manjše konflikte zaključijo hitro (*jih hitro rešiva/B11*), pri čemer si prizadevajo najti rešitev, ki ustreza obema (*skušava najti rešitev, ki bi ustrezala obema/B16*). Pri zaključevanju konfliktov se oprejo na držo telesa in obrazno mimiko partnerja, saj jim ta pove, ali je konflikt v očeh partnerja zaključen ali ne (*vidiš po obnašanju in izrazu na obrazu, ali je rešen ali ne/A65*). Poleg tega jim zaključek nekega konflikta prinaša zadovoljstvo (*oba sva vesela, da je konec/A82*).

3.3. Doživljanje konfliktov

Občutki in čustva

Čustvena doživljanja konfliktov vključujejo spekter občutkov. Ti so odvisni od situacije. Če gre za večji konflikt, so tudi občutki in čustva močnejši (*če je kaj večjega, sem pa živčen/F20*). Sogovorniki so opisovali, da največkrat čutijo jezo (*navadno sem jezen/C17*), razdražljivost (*razdražljiva/A35*) in žalost (*sem zraven tudi žalostna/D16*). Stopnja jeze variira od posameznika do posameznika. Nekateri sogovorniki so opisovali, da hude jeze ne občutijo (*včasih malo jezo, ampak tako zelo milo jezo/A32*), drugi so rekli, da so hitre jeze (*znam kar hitro popizdit/E23*), ki jo tudi močno občutijo. Sogovornica E pri sebi zaznava tudi notranji vrtinec močnih čustev (*dejansko tok vre vse v meni, da bi v tistem momentu lahko preklela vse njegove sorodnike, njega celega in ga ne vem kam vse poslala/E43*).

Sogovorniki so navedli, da ob konfliktu začutijo tudi razočaranje in napetost, ob kontinuiranih konfliktih pa je sogovornica B dodala še, da čuti nemoč (*nemoč, če konflikta ne rešiva hitro in učinkovito/B22*). Prav tako je povedala, da po konfliktu še kdaj ostane napeta in nastrojena do svojega partnerja (*ostanem nekako napeta/B44*). Sogovornica D po konfliktu, pri katerem se ji zdi, da je pretiravala, začuti krivdo (*čutim krivdo, da sem mogoče pretiravala/D17*).

Misli

Misli sogovornikov med konfliktom se večinoma gibljejo v smeri tega, da se drugi moti (*fant vse narobe naredi in je on za vse kriv, čeprav vem, da ni/E35*), da si želijo, da bi partner ravnal, kot so si zamislili oni (*bova naredila po moje/C21*) in mora drugi popustiti, saj imajo prav oni in ne partner (*držati z mano, ker imam jaz prav/D20*). Med konfliktom se pojavljajo tudi različne skrbi. Ena izmed sogovornic je navedla, da upa, da med njima s partnerjem ne bo prišlo do zamer (*upam, da mi ne bo tega zameril, upam, da se jaz njemu ne zamerim .../A38*), sogovornik C pa je povedal, da med konfliktom razmišlja o tem, da si punce ne želi še bolj razjeziti ali užaliti (*da punca ne bo preveč užaljena/C22*).

Nekateri si želijo, da konflikt čim prej mine in se ponovno vzpostavi ravnovesje v odnosu (*naj bo čim prej tega konec/A36*). Ne glede na konflikt v svojem odnosu pričakujejo vzajemnost (*poskušam biti razumljiva in isto pričakujem tudi od njega/A31*).

Odzivi

Med raziskovanjem sem prišla do ugotovitve, da se odzivi med konfliktom razlikujejo. Polovica sogovornikov opisuje, da se med oziroma pred konfliktom umaknejo. Nekateri potrebujejo čas zase in tišino (*pusti me na miru trenutno/A48*), da lahko konflikt sprocesirajo in to omogočijo tudi partnerju (*sva nekaj časa pustila drug drugemu/B60*), drugi potrebujejo fizični umik, da se na ta način pomirijo in čustveno regulirajo (*ne zato, da bi ušla konfliktu pa se delala kot da nič ni, ampak dejansko zato, ker je takrat tok čustev v men/E42*), (*zdaj kar umaknem, ker rabim dve minuti miru, da se pomirim, da pridem malo k sebi, da sploh vem, kaj se dogaja/E44*). Odzivi se ne razlikujejo samo med sogovorniki, temveč tudi med parom. Sogovornik F je povedal, da si sam želi, da s partnerko takoj razrešita nesoglasja (*takoj se želim pogovoriti s punco/F21*), vendar se ona umakne (*ona gre pa stran/F22*).

Nekateri sogovorniki se med konfliktom opravičijo (*se opravičim/B24*), nekateri se odzovejo burno (*se hitreje razjeziva in »eksplodirava«/D13*), nekateri agresivno (*se znam odzvat malo agresivno/D21*), nekateri povzdignejo glas, še posebej, če menijo, da imajo zagotovo prav (*da je že presegla meje, tudi jaz povzdignem glas/C25*), nekateri ravnajo, preden dobra razmislijo (*ravnava preden razmisliiva/D14*), nekateri se postavijo v obrambno držo in začnejo drugega napadat (*postavim proti fantu in mu začnem nazaj govorit vse/E26*) ali se postavijo v vlogo žrtve (*se postavim v vlogo žrtve/B23*). Sogovornica A je povedala, da se poskusi postaviti v vlogo partnerja (*poskusim postaviti v njegovo kožo/A29*), ga razumeti in mu hkrati pojasniti svoje stališče (*hkrati razjasniti svoje stališče/A30*). Ne glede na svojo slabo voljo na katero partnerja opozori tudi pred konfliktom (*mu povem že prej, da sem sitna/A46*), si prizadeva ohranjati konstruktivno komunikacijo (*Če sem taka našpičena, še vseeno želim lepo povedat/A44*).

Doživljanje partnerja/partnerke

Sogovorniki svoje partnerje in partnerke med konfliktom doživljajo različno. Večji del intervjuvancev je opisal, da je partner tisti, ki je bolj miren (*sem bolj umirjen/F36*), pomiri situacijo (*in me pomiri/D54*) in nadzoruje svoja čustva (*nikoli ne izbruhne/A91*), medtem ko se partnerke navadno hitreje odzovejo (*sem tudi taka, da ful hitro in burno odreagiram/E97/E98*).

Sogovornik C je povedal, da v konfliktu partnerka začne hitro vpiti (*da se začne hitro dreti/C24*). Edino sogovornica D je navedla, da partnerjev odziv doživlja kot buren (*res eksplozivno odreagira/D24*) in da se ji zdi, da v konfliktu želi prikazati, da je močnejši in večji od nje (*hoče s tem odzivom pokazat, da je večji in močnejši od mene/D25*) ter je tudi njegovo mnenje več vredno (*in da je tudi njegovo mnenje tako/D26*).

Dve sogovornici sta povedali, da se med prepirom čuti manjša ljubečnost v odnosu (*vmes, ko se skregava, »ne marava«/E74*) in da simpatičnost partnerja upade (*ni mi več tako simpatičen, kakor mi je po navadi/B27*).

Sogovornica A partnerja med konfliktom doživlja tako, kot da jo posluša in skuša razumeti (*me skuša razumeti/A50*), hkrati se oba zavzemata za čimprejšnjo razrešitev nesoglasja (*oba želiva čim prej rešit to/A52*) in sta skupaj združena v reševanju problema (*sva midva proti problemu/A53*). Poleg tega ji je všeč, ker jo spodbudi k pogovoru (*mi je pa ful všeč pri fantu, da me nekako prisili oziroma hoče razrešiti to, tako da ni, da bi kar potihnilo to in bi šla naprej, ampak se res pogovoriva/A12*), saj dodaja, da se sama bolj odmakne, ko gre kaj narobe.

Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov

Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov je odvisna od narave konflikta (*odvisno, za kakšen konflikt gre/D44*). Sogovornica D je s tem mislila, da ko pride do konflikta, katerega tema je bližja in pomembnejša partnerju, se ona med tem boljše odziva, saj je od teme bolj distancirana in ni tako čustveno vpletena (*v enih stvareh, ki meni niso tako zelo pomembne, se potem jaz bolje soočam s konfliktom/D45*).

Tri sogovornice so poročale, da je njihov partner boljši v obvladovanju konfliktov. Opisani so bili kot večji pobudniki za razreševanje konfliktov (*večji pobudnik za reševanje konfliktov/A71*) z visoko kompetentnostjo (*njemu bi pa dala kar devet/A70*), z bolj razvito sposobnostjo obvladovanja (*moj partner boljšo sposobnost reševanja nesoglasij kot jaz/B42*) in spopadanja s konflikti (*kar se pa tiče soočanja, pa mislim, da je partner boljši/E71*). Oba moška, s katerima sem opravila intervju, sta povedala, da sta v primerjavi s partnerko onadva boljša v umirjanju situacije (*jaz pa sem boljši v umirjanju situacije/F39*) in prilagajanju (*v primerjavi s punco se jaz včasih bolj prilagodim/C39*), medtem ko je partnerka boljša v naslavljanju problemov (*rekel bi, da zna ona mogoče bolje nasloviti stvari/F38*). To je potrdila tudi sogovornica E, ki je povedala, da se partner odzove veliko bolj mirno (*zna veliko bolj mirno odreagirat/E72*) kot

ona, ki hitreje zazna in naslovi probleme (*jaz hitreje zaznam, če imava kakšne težave/E69*), vendar se tudi bolj burno odzove (*jaz sem preveč burna/E73*).

3.4. Reševanje konfliktov

Načini reševanja konfliktov

Vsi sogovorniki konflikte naslavlajo s pogovorom. Pokazalo se je, da jim pri tem pomaga, da se pred pogovorom umirijo (*to ne storiva takoj, ko se znajdeva v konfliktu. Vzameva si nekaj časa, da se malo umiriva/B14*), si vzamejo čas zase (*se mal odmaknem. Rabim nekaj časa, da se odprem, da se začneva pogovarjati/A11*) in konflikt malo predelajo že sami pri sebi (*jaz se velikokrat tudi sam s sabo pogovorim, pa mi to pomaga/F11*). Večina se pogovorov loti na miren način in skušajo drug drugega razumeti (*vedno probava razumeti drug drugega/A25*) ter probleme reševati na ustrezen način (*poskusiva reševati na ustrezen način/B7*). Nekateri se reševanja konfliktov lotijo z ignoriranjem (*z ignoriranjem/D10*) in nespoštljivo komunikacijo (*kdaž drug drugega tudi pošljeva v k***c/E11*).

Ključni elementi pri reševanju konfliktov

Na vprašanje, katere elemente pri reševanju konfliktov udeleženci moje raziskave smatrajo kot bistvene, so največkrat odgovorili, da empatija (*da čutiš drug drugega/D36*), potrpežljivost (*potrpežljivost/C32*), prilagajanje oziroma sklepanje kompromisov (*prilagajanje/B39*), aktivno poslušanje (*pa še aktivno poslušanje/E61*), medsebojno spoštovanje in uporaba spoštljive komunikacije (*se ne obkladava s kakšnimi nespoštljivimi izrazi/D39*), (*se ne dereš drug na drugega/A58*). Poleg tega veliko vlogo pri naslavljanju konfliktov igra tudi osebni stik (*nama veliko pomeni fizični dotik/F29*), kamor so sogovorniki uvrstili očesni kontakt, objem in poljub, zavzemanje oziroma pripravljenost za konstruktivno reševanje konflikta (*se oba v odnosu zavzemata, da probleme, nesoglasja rešujeta na nek konstruktiven način/B40*), razumevanje, da partnerja nista isti osebi in se med seboj razlikujeta (*sta v zvezi dva različna človeka/E58*) ter poznavanje osebnih meja (*bi me čisto odbilo in sploh ne vem, kaj bi naredila, če bi do tega prišlo/A27*).

Nerešeni konflikti

Nerešeni konflikti prispevajo k manjši globini partnerskega odnosa (*odnos ni več tako čustveno globok/B32*) in slabši dinamiki tega (*da lahko en konflikt mal pokvari vzdušje, samo dinamiko/D47*). Sogovornica B dodaja, da opaža, da se med njima s partnerjem pojavita večja

napetost in nestrpnost (*večja nestrpnost je med nama/B33*), prav tako jima je občutek nerešenega nesoglasja neprijeten (*tako mene kot tudi njega to zelo morilo/B61*).

3.5. Učinkovito naslavljanje konfliktov

Ključni elementi učinkovitega reševanja

Učinkovitega naslavljanja konfliktov se je treba lotiti s trezno glavo, na kar je med intervjuja opozoril sogovornik C (*pogledaš nanj s trezno glavo/C37*). Po besedah sogovornikov so bistvene sestavine učinkovitega reševanja konfliktov dobra in iskrena komunikacija (*si povesta, kar jih moti, in da si dejansko upata to povedat/E66*), aktivno poslušanje, sodelovanje in sklepanje kompromisov (*če se da doseči kompromis/A67*), zavzemanje obeh partnerjev za konstruktivno reševanje konflikta (*se oba v odnosu zavzemata, da probleme, nesoglasja rešujeta na nek konstruktiven način/B40*) in iskanje ustrezne rešitve (*prideva do rešitve, s katero sva oba ok/F35*) ter dokončno razčiščevanje problemov (*poskrbiva, da razrešiva konflikt, preden greva od doma/F34*). Sogovornica E je izpostavila še, da je pomembno, da si partnerja vzameta čas za reševanje konflikta in to storita v prostoru, kjer imata zasebnost in varnost (*da si dejansko obadva vzameta čas, se usedeta brez kakšnih motilcev okrog/E64*). Poleg tega je navedla, da je izjemnega pomena, da imata partnerja moč, da se s konfliktom spopadeta, saj se drugače težave samo večajo (*če pride do konflikta, se upata z njim soočiti, ne pa da bežita stran od njih/E67*).

Vloga učinkovito rešenih konfliktov

Učinkovito naslovljeni konflikti imajo po besedah sogovornikov velik pomen (*uspešno rešeni konflikti pomembno vlogo v odnosu/B46*). Kakovost odnosa se po takem konfliktu izboljša in partnerja se čutita bližje drug drugemu (*potem je dosti bolje/F40*).

3.6. Pozitivna rast po konfliktu

Spremembe v komunikaciji

Po rešenih nesoglasjih v odnosu so sogovorniki poročali o spremembi komunikacije. Ta namreč postane bolj odprta (*v komunikaciji pa to, da sva bolj odprta/C49*), iskrena (*sva iskrena drug do drugega/B54*), pri čemer se partnerja več pogovarjata med sabo (*več se pogovarjava/F45*). Sogovornica A je povedala, da po rešenem konfliktu s partnerjem preusmerita pozornost od tega in se začneta pogovarjati o drugih stvareh in spora ne pogrevata (*začneva govoriti o drugih stvareh/A83*).

Spremembe v vedenju

Po konfliktu se ne spremeni samo komunikacija, temveč tudi vedenje. Sogovorniki so v svojem odnosu opazili, da po konfliktu čutijo potrebo po bližini (*sva si bližje, oba potrebujeva bližino drug drugega/B57*) in pozornosti drugega (*ko uspešno rešiva konflikt, da hočem malo »cuddlanja«/E93*). Drug drugega bolj spoštujejo in cenijo (*bolj drug drugega spoštujeva/B55*). Navedli so, da se po konfliktu pomaknejo naprej, saj si ne želijo ostati v slabem razpoloženju (*ne marava biti slabe volje/A86*).

Osebna rast partnerjev

Intervjuvancem sem postavila tudi vprašanje, kako učinkovito naslovljeni konflikti vplivajo na njihovo in partnerjevo osebno rast. Povedali so, da so se med konflikti naučili bolj izražati svoja čustva in občutke (*naučil sem se tudi bolj izražati svoja čustva/F44*) ter da je to sedaj lažje (*se znam bolj odpreti/A80*). Preko konfliktov so stopili v stik samim s sabo in so zdaj boljši v prepoznavanju lastnega odziva (*v konfliktu dobro vidiš svoje odzivanje/D49*). Ne samo, da spoznavajo sebe preko konflikta (*jaz se res dobro spoznavam preko tega, ko se s partnerjem kregam/E78*), temveč tudi partnerja, svoja in njegova stališča, vrednote, želje ter lažje razumejo perspektivo drug drugega (*bolj razume ženski pogled na stvari in lažje pogleda skozi našo perspektivo/A81*). Ugotovili so, da so s partnerjem skupaj čustveno in osebno zrastle (*čustveno rasteva/B50*), postali bolj empatični (*sem postal bolj empatičen/C46*) in potrpežljivi (*oba bolj potrpežljiva/B51*).

Učinkovito naslavljanje konfliktov v partnerskem odnosu jim je v pomoč in oporo tudi v drugih odnosih. Zdaj so bolj sposobni drugačnega miselnega procesa (*malo bolj ali pa drugače razmisliš/C44*) in drugačnega ravnanja (*tudi v drugih odnosih prej vprašam, ali je vredno ali ne/D55*), poleg tega na pobudo partnerja razmislijo, preden se odzovejo (*meni partner velikokrat reče, da moram premisliti, preden kaj rečem/D53*).

Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa

Skozi učinkovito naslavljanje konfliktov partnerji skupaj rastejo (*skozi reševanje konfliktov skupaj rasteva/F60*), medtem ko se odnos izboljša in poglobi (*se pogloblja zveza/A74*). Sogovorniki so navedli, da je reševanje konfliktov ključno za kakovosten odnos (*reševanje konfliktov ključno, da lahko razvijeva kvaliteten odnos/B28*) in ima nanj dober vpliv ter prispeva k njegovi kakovosti (*da dobro vpliva/C27*), prav tako se z vsakim konfliktom naučiš nekaj novega (*več konfliktov, kot sva imela, več jih znava potem tudi rešit in na ta način*

zvišujejo/D33). Poleg tega pomaga, da se preprečijo konflikti v prihodnosti (*izogneva kakšnim možnim konfliktom/C29*), saj že tako dobro prepoznavajo razpoloženje in misli drugega (*veva, kaj drugi kdaj misli/C28*) in čutijo, kdaj se v drugem nabira napetost (*kdaj sploh ne pride do konflikta, ker že čutiva pri drugem, da se malo nabira in že prej rešiva to/D32*). Skozi številne konflikte so se prav tako naučili prepoznati besede, ki partnerja pomirijo (*veva, katere besede uporabiti/F48*) in kako najbolje ravnati v določeni situaciji (*veva, kaj drugemu ne paše in kako mora ravnati z drugim v določenih situacijah/A72*).

Učinkovito reševanje konfliktov prispeva h krepitvi odnosa (*se še bolj zbližaš »What doesn't kill you, makes you stronger«/A76*). Sogovorniki so bili složni v tem, da preko konfliktov spoznavajo sebe in partnerja (*da preko reševanja konflikta spoznavava drug drugega/E52*) ter drug drugega tudi bolje (*še bolj se razumeva/F27*) in lažje razumejo (*lažje razumeva obe strani/B15*). S partnerjem občutijo večjo povezanost (*se počutiva veliko bolj povezana/E51*) in bližino (*se počutiva bližje drug drugemu/F41*). Sogovornica E je dodala, da sta s partnerjem ekipa (*sva midva proti svetu/E56*) in ju učinkovito naslavljanje konfliktov združi v tem, da skupaj premagata neko oviro (*sva skupaj opravila nek dober izziv/E55*).

Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov

Udeleženci raziskave so poročali, da je bil začetek zveze drugačen, kot je trenutno stanje. Sogovornica A je navedla, da so začetki zveze navadno idealizirani (*prvo leto si še malo v rožicah in je vse super/A93*). Na začetku se je ob konfliktih pojavljala skrb glede razhoda (*v začetku zveze me je vedno skrbelo, da bova zaradi konflikta zvezo končala, sedaj nimam več takšnega občutka/B70*). Prav tako čutijo, da na začetku zveze težje izraziš svoja resnična čustva (*v začetku zveze se mi zdi, da si s partnerjem na neki distanci, ko nimaš moči povedati vsega, kar te moti/B86*) in jih ne pokažeš v polni meri (*ne pokažeš čisto zares kaj čutiš/A94*).

Sogovorniki so opisovali pretekle dogodke in spomine, ki so jim povzročali stisko. Nekateri izmed teh so bili začetna nezrelost (*se pozna, da sva bila na začetku še res otroka/E105*), ločeno bivanje enega para, ki je vodilo v to, da se po konfliktu nekaj časa nista pogovarjala, ko pa sta se, je prišla pobuda samo s strani partnerja (*jaz poklical in sva se zmenila/F55*) ter zunanji pritiski in družinska pričakovanja glede sobivanja in posledično strah in skrb zaradi pričakovanj partnerja (*prej me je skrbelo, da bo tudi on za to, da bi živela pri njem/A87*) ter posledic lastne odločitve (*malo skrbelo, da če se ne bi preselila, da bi bilo to zelo narobe/A42*). Sogovornica E je opisala tudi zgodbo, kako na začetku zveze njen partner ni želel plesati, ne glede na to, kolikokrat sta se sporekla glede tega, v letošnjem letu pa se je to spremenilo in partner celo

uživa v tem, ko skupaj plešeta (*zdaj pleševa in je tudi ugotovil, da to sploh ni tako slabo/E103*). Tudi zgodbi sogovornice A in sogovornika F sta se srečno razpletli. Sogovornica A je od partnerja dobila podporo (*ko sem to povedala fantu, je rekel, da sploh ni nujno, da sva tam, da se tudi njemu zdi, da se je prehitro to začel in da sploh ni nobene panike/A43*), (*je rekel, da se midva to sama odločava/A88*), sogovornik F pa je povedal, da se je situacija izboljšala, ko sta se skupaj preselila (*je lažje/F57*).

Partnerski odnos sogovornikov se je preko reševanja konfliktov razvijal in vsi so opazili pozitivne spremembe. Pravijo, da zdaj lažje izražajo misli in čustva (*si pa zdaj dovolim prej pokazati slabo voljo in mi ni težko povedat, kaj me moti/A97*), povečalo se je zaupanje med njima s partnerjem (*sem mu veliko bolj zaupala in tudi upala več povedati/A90*), bolj so povezani, soglasja pa rešijo hitreje in bolj zrelo (*sva sedaj bolj zrela v smislu reševanja konfliktov/B66*). Njihovo poznavanje mej je boljše (*veva, kdaj je dovolj, kdaj odnehati in kdaj samo ni vredno/D59*), prioritizirajo si čas, namenjen za konflikte (*si vzameva dovolj časa za to/E108*) in k njim pristopijo bolj resno (*vsak konflikt, nesporazum malo bolj resno vzameva/E107*). Sogovornik F je povedal, da zdaj tudi več govori in bolj sodeluje v konfliktih (*več sodelujem v konfliktih/F59*). Skozi učinkovito naslavljanje konfliktov so sogovorniki skupaj s svojimi partnerji rastli (*oba malo bolj rastla s tem, ko sva skupaj reševala konflikte, pač od začetka pa do točke, kjer sva zdaj/C51*) in pridobili novo znanje (*vsak se je nekaj naučil iz tega/C52*).

4. RAZPRAVA

Rezultati raziskave so pokazali, da zdrav partnerski odnos temelji na spoštovanju, zaupanju in dobri komunikaciji. O tem pišeta McCarthy in McCharty (2004, 3), ki navajata da so pri zdravem partnerskem odnosu ključni naslednji elementi: razvoj komunikacijskih veščin, opredelitev konfliktov in težav, deljenje čustvene in spolne intimnosti ter skupno preživljanje časa. Navedbe avtorjev so se izkazale za resnične, saj sem tudi v svoji raziskavi prišla do teh štirih bistvenih elementov. Moji sogovorniki so poročali o empatiji, aktivnem poslušanju, izražanju občutkov in želja, dobri komunikaciji ter podajanju povratnih informacij partnerju, kar lahko povežem z razvojem komunikacijskih veščin. Z dobro komunikacijo so udeleženci raziskave naslovili tudi opredelitev konfliktov, ki jih največkrat rešujejo s pogovorom. Ugotovitve kažejo, da jim je pomembno doseči sporazum in priti do obojestransko zadovoljive rešitve. Spolne intimnosti nisem raziskovala, vendar smo s sogovorniki govorili o čustveni intimnosti, nežnosti, potrebi po bližini drugega in poglobljanju odnosa. Prav tako sem med pogovori lahko razbrala, da partnerji preživijo veliko časa skupaj, nekateri so govorili tudi o skupnih dejavnostih. Poleg tega, da si prizadevajo za obojestransko sprejemljivo rešitev, pa konflikte, vsaj manjše, zaključujejo hitro in se pri tem opirajo na telesno držo partnerja, preko katere razberejo, kako se glede konflikta počuti partner.

Nerešeni konflikti imajo lahko negativen vpliv na partnerski odnos (Hocker in Wilmot, 2017, 16). Njune navedbe potrjujejo moje ugotovitve, saj so udeleženci raziskave poročali o napetosti, manjši globini in slabši dinamiki odnosa v primeru nerešenega konflikta.

Ugotovitve, do katerih sem prišla preko različnih pogovorov, nakazujejo, da imajo v partnerskem odnosu pomembno vlogo govorjenje, poslušanje, razumevanje, izražanje misli in občutkov ter prepoznavanje partnerjevih vzorcev. Na podlagi tega lahko rečem, da se sogovorniki zavedajo pomena kakovostne komunikacije, kot jo opredeli Mitchell (2015, 52). Ne glede na to, da imajo pari v splošnem dobro komunikacijo, v njihovih odnosih pride tudi do nesoglasij in konfliktov. Najbolj razširjeno orodje za spopadanje s temi je pogovor oziroma komunikacija, ki mora temeljiti na iskrenosti in razumevanju drug drugega. Poleg tega sogovorniki opažajo velik pomen v prepoznavanju lastnih čustev, želja, potreb in odzivov, hkrati tudi v prepoznavanju in branju partnerjevih čustvenih stanj in vedenja. Kakor pravijo avtorji Babić Čikeš, Marić in Šincek (2018, 109), razumevanje lastnih in partnerjevih čustev prispeva k ohranjanju pozitivnega čustvenega vzdušja.

Ventriglia in Della Valle (2013, 29–40) pišeta o ključnih vidikih za vzpostavitev konstruktivne komunikacije v partnerskem odnosu. Na njune navedbe se lahko na podlagi svojih rezultatov delno sklicujem. Partnerji in partnerke, vključeni v mojo raziskavo, poročajo o aktivnem poslušanju, izražanju čustev in odprti komunikaciji ter spopadanju s težavami.

Podatki moje raziskave potrjujejo, da konflikti nastanejo zaradi nestrinjanja, neusklajenosti pričakovanj, razhajanja v mnenjih, kar potrjujejo tudi navedbe Marka Iršiča (2021, 12) ter avtorjev Van Kleef in Cote (2019, 14.2), ki pišejo o pojavu konflikta. Poleg tega se moje ugotovitve, da do konfliktov pride zaradi obremenjenosti, skladajo tudi s Sašo Poljak Lukek (2017, 91), ki navaja, da je lahko vsak povečani stres povod za konflikt, ne glede na to, ali izvira iz partnerskega odnosa ali zunanjih težav.

Ker so konflikti sestavni del človeškega življenja, se jim ne moremo izogniti. Ni ključna prisotnost konfliktov, temveč pristop k reševanju teh. Kakor pravi Roni Laslo-Roth (2017, 47), je reševanje konflikta iskanje rešitve na način, da sta obe strani zadovoljni z izidom. Do te ugotovitve sem prišla tudi sama, saj se je skozi raziskovanje pokazalo, da partnerji in partnerke, s katerimi sem sodelovala, cenijo in se trudijo poiskati ustrezno rešitev, ki bi bila sprejemljiva za oba udeleženca v konfliktu. Avtorica prav tako piše o strategijah reševanja konfliktov, ki jih podrobneje opišejo avtorji Gesell, Niklas, Schiedeler in Segerer (2020, 2316). Njihove navedbe potrjujejo ugotovitve moje raziskave, saj je prvi opisani pristop k reševanju konflikta, pozitivno reševanje problema, ki temelji na mirnem pogovoru in iskanju kompromisov. To se je pokazalo za bistveno tudi v moji raziskavi. Drugi pristop je vključevanje v konflikt, ki zajema vključenost obeh v konflikt, osebne napade in burne odzive oziroma izgubo nadzora, kar se je prav tako osvetlilo med mojo raziskavo. Tudi zadnje dva pristopa potrjujejo moji izsledki. Sogovorniki so namreč govorili o umiku in ignoriranju partnerja, kar opiše tretji način. Četrty pristop zajema prilagajanje, o čemer so prav tako poročali udeleženci moje raziskave. Dellatore in Wagner (2019, 93) strategije razdelita še na konstruktivne in destruktivne. Čeprav se te dva izraza v moji raziskavi nista pojavila, to ne pomeni, da sogovorniki niso o njih govorili. V skupino konstruktivnih strategij, kakor jih definirata avtorja, lahko uvrstim naslednje pristope, o katerih so poročali udeleženci. To so: odprtost in pripravljenost za pogovor, razumevanje partnerja, zavzemanje za reševanje problema in prilagajanje. V skupino destruktivnih strategij lahko uvrstim nespoštljivo komunikacijo, ignoriranje in umik iz konflikta. Avtorja pravita, da lahko obe vrsti pristopov privedeta do pozitivnih in negativnih posledic. Pri tem bi rada omenila umik iz konflikta, ki vsaj eni sogovornici predstavlja način pomiritve in ima za njen partnerski odnos pozitivne posledice. S tem, ko se umakne iz konflikta, regulira svoja čustva, kar ji omogoči, da

se h konfliktu vrne bolj pomirjena in posledično lažje naslavlja težave ter sodeluje v pogovoru. Delno se zato lahko naslonim na avtorico Laslo-Roth (2017, 47), ki pravi, da je regulacija čustev učinkovito sredstvo pri reševanju konfliktov v partnerskem odnosu.

Učinkovit način naslavljanja konfliktov močno vpliva na zadovoljstvo med partnerjema in pozitivno rastjo v partnerskem odnosu. Rezultati raziskave so pokazali, da so ključni elementi uspešnega naslavljanja konfliktov empatija, medsebojno spoštovanje, poslušanje, razumevanje drug drugega, sodelovanje, zavzemanje obeh za konstruktivno reševanje konflikta, prilagajanje in sklepanje kompromisov. Prav o tem pišejo tudi avtorji McCarthy in McCharty (2004, 18–20) in Gostečnik (2003, 275). K že naštetim veščinam dodajam tudi dve, o katerih piše tudi Iršič (2024, 155–176). Prva, o kateri so sogovorniki tudi poročali, je spreminjanje konflikta v problem, kakor navaja Iršič (2024, 155–176). To pomeni, da se partnerja združita v reševanju problema in postaneta ekipa. Tako spremenita narativo iz »poraziti drug drugega« v »poraziti problem«. Poleg tega postaneta zaveznika, kar je druga veščina. Partnerja postaneta zaveznika in sodelujeta v procesu iskanja rešitve.

Spoznanja moje raziskave se povezujejo z navedbami avtorjev Van Kleef in Cote (2018, 142), ki pravita, da učinkovito naslovljeni konflikti spodbujajo obojestransko zadovoljstvo, vzdržujejo trajne odnose, kjer sta partnerja med seboj povezana, spodbujajo osebno rast in zmanjšujejo možnosti za prihodnje konflikte.

Konflikti lahko po avtorjih Igbo, Ronke in Ekoja (2015, 491) pripomorejo k ustvarjanju večjega razumevanja, bližine, povezanosti in spoštovanja med partnerjema ter k osebni rasti. Do teh spoznanj sem prišla tudi preko svoje raziskave. Odkrila sem, da učinkovito naslovljeni konflikti odnos krepijo. Partnerjem pomagajo, da se združijo in bolje spoznajo sebe ter drugega. Kot opiše Lamovec (1999) v delu Marka Iršiča (2024, 107–109), konflikti pomagajo ohranjati dinamično ravnovesje, ki omogoča spremembo in razvoj ter preprečujejo, da bi odnos obtičal. Ugotovitve, kakšen pomen imajo učinkovito naslovljeni konflikti na odnos, potrjujejo misli avtorja Iršič (2024, 110). Kot piše avtor in kakor so navajali udeleženci moje raziskave, preko naslavljanja konfliktov bolj spoznamo samega sebe, svoje želje, vrednote in stališča ter odkrijemo lastne vzorce odzivanja. Poleg tega bolj spoznamo drugega, naučimo se prepoznavati njegova razpoloženja, brati njegove odzive in ugotovimo, katere besede uporabiti, da ga pomirimo. Učinkovito rešeni konflikti omogočijo tudi večje zaupanje v odnosu, boljše sodelovanje, občutek večje povezanosti, spodbujajo osebno in čustveno rast, prispevajo k poglobljanju in h krepitvi odnosa, širijo našo perspektivo in nam omogočijo nabiranje novega

znanja. Veščine, ki jih dobimo preko naslavljanja konfliktov s partnerjem, so nam v pomoč tudi pri drugih odnosih. Izsledki raziskave kažejo tudi na to, da večje število rešenih konfliktov pripomore k lažjemu in hitrejšemu obvladovanju konfliktov v prihodnosti.

5. SKLEPI

Ugotovitve, do katerih sem prišla s svojo izvedeno raziskavo, povzemam v tem poglavju.

- Partnerski odnosi so ovrednoteni kot pozitivni in podporni. Udeleženci raziskave v večini svoje partnerske odnose doživljajo kot dobre, z močno izraženimi elementi spoštovanja, razumevanja in ljubezni.
- Konflikti so v partnerskih odnosih prisotni, a večinoma gre za manjše in obvladljive konflikte. Občasnih sporazumov sogovorniki ne dojemajo kot ogrožajoče za kakovost odnosa. Večji konflikti se pojavljajo občasno.
- Konflikti največkrat izhajajo iz nestrinjanja, stresa in kopičenja napetosti. Najpogostejši vzroki za konflikte so razlike v mnenjih, neizpolnjena pričakovanja in nabiranja čustvenih napetosti. Pogosta sprožilca sta tudi obremenjenost in moteče vedenje partnerja.
- Čustveni odzivi med konflikti so raznoliki. Prevladujejo jeza, žalost in razdražljivost. Pojavljajo se želje po hitrem zaključku konflikta in ponovni vzpostavitvi ravnovesja v odnosu.
- V konfliktih so partnerji pogosto dopolnjujoči – eden bolj miren, drugi bolj impulziven. Več udeležencev raziskave je opisalo, da eden od partnerjev (pogosteje moški) ohranja mirno držo, medtem ko se drugi (pogosteje ženska) hitreje in čustveno intenzivneje odzove.
- Odzivi med konfliktom se med sodelujočimi razlikujejo. Nekateri se odzovejo burno, s povzdigovanjem glasu, nekateri se odzovejo z umikom in s potrebo po prostoru za pomiritev.
- Ključ za uspešno naslavljanje konfliktov so pogovor, empatija, poslušanje, prilagajanje in spoštovanje. Najpogosteje se udeleženci konflikta lotijo s pogovorom, pred katerim je pogosto čas za umiritev in refleksijo. Sodelujoči opisujejo dotik in telesno bližino kot dodatna podporna mehanizma.
- Nerešeni konflikti po izkušnjah sogovornikov slabijo bližino v odnosu, vplivajo na čustveno distanco in zmanjšujejo občutek povezanosti.
- Učinkovito naslavljanje konfliktov se v odnosu izraža kot večja bližina in spoštovanje ter odprta komunikacija.
- Sodelujoči učinkovito naslavljanje konfliktov doživljajo kot priložnost za boljše razumevanje sebe in partnerja.

- Učinkovito naslavljanje konfliktov je pomemben dejavnik pozitivne rasti v partnerskem odnosu. Pari, ki so konflikte obravnavali kot priložnost za razumevanje, učenje in osebno rast, so poročali o večji povezanosti in zadovoljstvu v odnosu.
- Učinkovito naslovljeni konflikti vodijo do poglobljene povezanosti, večjega zaupanja in boljšega medsebojnega razumevanja.
- Konstruktivno naslovljeni konflikti, po mnenju udeležencev v odnos vnesejo pozitivne spremembe, kot so jasnejše izražanje potreb, boljše medsebojno sodelovanje in pridobivanje novega znanja.
- Učinkovito naslavljanje konfliktov spodbuja osebno in partnersko rast ter prispeva k večji zrelosti odnosa.

6. PREDLOGI

Na koncu predstavljam še predloge, do katerih sem prišla s pomočjo rezultatov raziskave.

- Predlagam, da se pare spodbudi k učenju konstruktivnega naslavljanja konfliktov, saj lahko to okrepi kakovost odnosa, nanj pozitivno vpliva in prispeva k osebni rasti na ravni posameznika in odnosa.
- Predlagam, da se v svetovalno in terapevtsko delo s pari vključijo vsebine o učinkoviti komunikaciji in čustveni pismenosti, saj lahko to olajša spopadanje s konflikti.
- Predlagam, da izobraževalni programi in delavnice za pare vključujejo praktične veščine reševanja konfliktov in razvijanja empatije.
- Predlagam, da terapevti in svetovalci ter drugi strokovnjaki pri delu s pari prepoznajo konflikte kot razvojne priložnosti, ne le kot težave, ki jih je treba odpraviti, in se svetovanja lotijo s poglobljenim razumevanjem procesov reševanja konfliktov in njihovih posledic za partnerski odnos.
- Predlagam, da se v psihosocialnem svetovanju več pozornosti nameni ustvarjanju občutka varnosti, ki je ključen za odprto spopadanje s konflikti.

7. LITERATURA

- Beck, A. T. (2013). *Samo ljubezen ni dovolj: Kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov*. Ljubljana: Modrijan.
- Bogacz, F., Pun, T. & Klimecki, O. M. (2020). Improved conflict resolution in romantic couples in mediation compared to negotiation. *Humanities & Social Sciences Communications*, 7(131). Pridobljeno 29. 1. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/344883409_Improved_conflict_resolution_in_romantic_couples_in_mediation_compared_to_negotiation
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G. & Nandrino, J. (2021). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 40(4). Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/329103097_Attachment_orientation_and_relational_intimacy_The_mediating_role_of_emotional_competences
- Corcoran, K. O., & Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 473–483. Pridobljeno 1. 2. 2025 s <https://psycnet.apa.org/record/2000-02985-011>
- Čikes Babić, A, Marić, D. & Šincek, D. (2018). Emotional Intelligence and Marital Quality: Dyadic Data on Croatian Sample. *Studia psychologica*, 60(2), str. 108–122. Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://www.studiapsychologica.com/uploads/BABIC%20CIKES_SP_2_vol.60_2018_pp.108-122.pdf
- Delatorre, M. & Wagner, A. (2019). How Do Couples Disagree? An Analysis of Conflict Resolution Profiles and the Quality of Romantic Relationships. *Revista Colombiana de Psicología* 28(2), str. 91-108. Pridobljeno 15. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/335644352_How_Do_Couples_Disagree_An_Analysis_of_Conflict_Resolution_Profiles_and_the_Quality_of_Romantic_Relationships
- Filipović, K. (2021). Kazalniki kvalitete partnerskega odnosa (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorija Univerze v Ljubljani.
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S. & Segerer, R. (2020). Mindfulness and Romantic Relationship Outcomes: the Mediating Role of Conflict Resolution Styles and Closeness. *Mindfulness*, 11(10), str. 2314-2324. Pridobljeno 15. 2. 2025 s

https://www.researchgate.net/publication/343213140_Mindfulness_and_Romantic_Relationship_Outcomes_the_Mediating_Role_of_Conflict_Resolution_Styles_and_Closeness

- Gostečnik, C. (2001). *Poskusiva znova*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski institut.
- Gostečnik, C. (2003). *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Hocker, J. L. & Wilmot, W. W. (2017). *Interpersonal conflict*. 10th ed. New York: McGraw-Hill Education.
- Hurley, L. & Reese-Weber, M. (2012). Conflict Strategies and Intimacy: Variations by Romantic Relationship Development and Gender. *Interpersona* 6(2), str. 200- 210. Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/269747798_Conflict_Strategies_and_Intimacy_Variations_by_Romantic_Relationship_Development_and_Gender
- Igbo, H. I., Awopetu, R. G., & Ekoja, O., C. (2015). Relationship between Duration of Marriage, Personality Trait, Gender and Conflict Resolution Strategies of Spouses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 490-496. Pridobljeno 29. 1. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/279160124_Relationship_between_Duration_of_Marriage_Personality_Trait_Gender_and_Conflict_Resolution_Strategies_of_Spouses
- Iršič, M. (2021). *Sposobnost za konflikt: razumevanje, merjenje in razvoj sposobnosti za soočanje s konflikti*. Ljubljana: Zavod Rakmo.
- Iršič, M. (2024). *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: Zavod Rakmo.
- Klasinc, L. (2014). Psihično blagostanje, zadovoljstvo s partnerskim odnosom in doživljanje partnerskega odnosa pri parih od mladostništva do srednje odraslosti. *Anthropos* 46(1/2), str. 43–64. Pridobljeno 6. 2. 2025 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-UMUHM9YY>
- Kompan Erzar, K. (2019). *Družina, vezi treh generacij*. Ljubljana: Družina.
- Laslo-Roth, R. (2017). Emotion Regulation, Cognitive Closure and Compliance of Spouses in Relationship Conflict. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(18). Pridobljeno 29. 1. 2025 s <https://journals.scholarpublishing.org/index.php/ASSRJ/article/view/3684>
- Mandal, E. & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality*

https://www.researchgate.net/publication/358520146_Mindfulness_relationship_quality_and_conflict_resolution_strategies_used_by_partners_in_close_relationships

- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: načrtovanje raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2022/2023). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II (študijsko gradivo 2. izdaja)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- McCarthy, B. & McCarthy, E. J. (2004). *Getting it Right the First Time: Creating a Healthy Marriage*. New York. Brunner-Routledge
- Mitchell, C. (2015). *Zdravi odnosi, trdna družina*. Vienna: Eastern European Mission.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Poljak Lukek, S. (2017). *Ko odnosi postanejo družina: oblikovanje edinstvenosti in povezanosti skozi razvojna obdobja družine*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Ross, J. (2018). *The Role of Power in Conflict in Adult Close Relationships* (Thesis). Pridobljeno 28. 1. 2025 s
https://kilthub.cmu.edu/articles/thesis/The_Role_of_Power_in_Conflict_in_Adult_Close_Relationships/6686558?file=12212381
- Salvatore, J. E., Kuo, S. I., Steele, R. D., Simpson, J. A., & Collins, W. A. (2011). Recovering from conflict in romantic relationships: a developmental perspective. *Psychological science*, 22(3), str. 376–383. Pridobljeno 15. 2. 2025 s
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21245491/>
- Stanley, S. M., Carlson, R. G., Rhoades, G. K., Markman, H. J., Ritchie, L. L., & Hawkins, A. J. (2020). Best practices in relationship education focused on intimate relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 69(3), 497–519. Pridobljeno 28. 1. 2025 s <https://psycnet.apa.org/record/2019-79400-001>
- Van Kleef, G. & Cote, S. (2018). Emotional Dynamics in Conflict and Negotiation: Individual, Dyadic, and Group Processes. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. Pridobljeno 28. 1. 2025 s
https://www.researchgate.net/publication/321047893_Emotional_Dynamics_in_Conflict_and_Negotiation_Individual_Dyadic_and_Group_Processes
- Ventriglia, R. & Della Valle, R. (2013). *Komunikacija v paru: Poznavanje drug drugega kot temelj za skupno rast*. Ljubljana: Novi svet.

- Yildiz, B. (2023). Attachment, Growth Fear and Conflict Resolution in Close Relationships. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(2), 453–462. Pridobljeno 29. 1. 2025 s <https://ijpes.com/index.php/ijpes/article/view/1011>
- Zager Kocjan, G. & Avsec, A. (2014). Napovedniki zadovoljstva v partnerskem odnosu pri moških in ženskah. *Psihološka obzorja*, 23, str. 31–40. Pridobljeno 12. 2. 2025 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HFGERVBD>

8. PRILOGE¹

8.1. Priloga A: Smernice za intervju

1. Kako bi opisal/-a svoj trenutni partnerski odnos?
2. Koliko časa sta s partnerjem/partnerko že v partnerskem odnosu?
3. Kako pogosto se v vajinem odnosu pojavljajo konflikti?
4. Kako običajno rešuješ nesoglasja s partnerjem/partnerko?
5. Kako pride do konfliktne situacije? Na kakšen način se konflikt razvije?
6. Kako doživljaš konflikt v partnerskem odnosu?
 - Katera občutja se ti prebudijo?
 - Kaj takrat čutiš?
 - Kaj takrat misliš?
 - Na kakšen način se odzoveš?
7. Kako med konfliktom doživljaš partnerja/partnerko?
8. Kako po tvojem mnenju vpliva reševanje konfliktov na kakovost vajinega odnosa?
9. Katere elemente (npr. empatija, aktivno poslušanje, prilagajanje) smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov v vajinem odnosu?
10. Kaj zate pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov?
11. Kako ocenjuješ svojo sposobnost soočanja in razreševanja nesoglasij v primerjavi s partnerjem/partnerko?
12. Kako uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?
13. Na kakšen način učinkovito naslavljanje konfliktov prispeva k osebni rasti tebe in tvojega/tvoje partnerja/partnerke?
14. Katere spremembe si opazil/-a v komunikaciji in vedenju po rešenih nesoglasjih?
15. Si v preteklosti doživel/-a konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vajin odnos? Lahko opišeš primer?
16. Kako se je vajin partnerski odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

Demografski podatki:

17. Koliko si star/-a?
18. Kakšna je tvoja dosežena stopnja in vrsta izobrazbe?
19. Kakšen je tvoj zaposlitveni status?

¹ Priloge niso bile lektorirane.

8.2. Priloga B: Transkripti intervjujev A-F z označenimi izjavami

Transkript A – Intervju 1

M: Hvala, ker si si vzela čas za tale pogovor. Za začetek bi ti rada povedala, da če ti je na kakšno vprašanje neprijetno odgovoriti, ne rabiš.

U: Okej.

M: Torej, kako bi opisala svoj trenutni partnerski odnos?

U: Ja, jaz se imam zelo super (A1) in zdi se mi, da se z mojim partnerjem zelo dobro ujameva (A2) ter da imava podobne poglede na stvari (A3), podobne moralne vrednote (A4).

M: Koliko časa pa sta že skupaj?

U: Skupaj sva uradno dve leti in pol (A5).

M: Okej. Kako pogosto bi rekla, da se v vajinem odnosu pojavljajo konflikti?

U: Hm, kakšnih večjih konfliktov nimava (A6). Pridejo pa dnevi, ko sva oba malo tko, slabe volje ali pa malo razdražena (A7), ampak sva se zdaj že navadila, da to tako je in da tega ne moreš spremeniti. Bi rekla, da enkrat na štirinajst dni se gotovo kaj spričkava, ko se malo nabere (A8) ampak to je čist tako, ne se zdaj dotikati mojih las, ker bojo mastni, a veš (smeh).

M: Na kakšen način pa potem običajno rešujeta svoja nesoglasja?

U: Ja, itak takoj vidiva drug pri drugem, da sva slabe volje ali pa nekaj takega (A9). Jaz po navadi potem postanem bolj tiha (A10) in se mal odmaknem. Rabim nekaj časa, da se odprem, da se začneva pogovarjati (A11).

M: Aha, rabiš prej nekaj časa zase, da predelaš pri sebi.

U: Ja. Mi je pa ful všeč pri fantu, da me nekako prisili oziroma hoče razrešiti to, tako da ni da bi kar potihnilo to in bi šla naprej, ampak se res pogovoriva (A12). In do zdaj sva vsako stvar razrešila s pogovorom (A13).

M: Rekla si, da do konflikta pride, ko sta slabe volje in da kakšnih večjih konfliktov nimata. Na kakšen način se pa potem konflikt običajno razvije pri vama?

U: Okej, se pravi, hm. Zdaj bom dala en ekstra banalen primer, ki se ponavlja.

M: Okej, super, potem mogoče sploh ni tako banalen.

U: No, moj partner je zelo tekmovalen človek in če se gremo kakšne družabne igre pa če mu ne gre ravno najboljše postane slabe volje (A14). Mene pa to ful zmoti (A15). Res je, da njemu, še posebej pri taroku kdaj res slabo gre in dosti malokrat zmaga. In na začetku, ko se je to prvič, drugič naredil sem bila tko: »daj nehaj no, saj ni važno« (A16), sam zdaj, ko se pa to vedno dogaja pa razumem, da ga to frustrira (A17). No in potem, če skupaj igrava tarok pol sem jaz že prej malo previdna in že malo pazim na to kaj bo in sem že pripravljena, da bo potem najverjetneje slabe volje (A18). Potem ga poskušam potolažiti (A19).

M: A preden on sploh karkoli izbruhne oziroma takoj, ko opaziš neke znake že malo miriš situacijo?

U: Ja, ja. Razen na začetku, ko pa recimo še nisem vedla, da me to toliko moti (A20), sem bila pa jaz malo jezna (A21), ker je potem dve uri slabe volje zaradi ene čisto bizarne, brezvezne stvari (A22). Saj sva se tudi pogovorila in vse (A23), ampak še vseeno potem nekaj časa traja, da prideš nazaj v »normalno« stanje (A24).

M: Aha, okej, kako pa bi rekla, da se konflikt pri vama potem razvije?

U: Jah, ne vem pač vedno probava razumeti drug drugega (A25). Nikol se ne dereva drug na drugega (A26), to ne vem, bi me čisto odbilo in sploh ne vem kaj bi naredila, če bi do tega prišlo (A27). Skratka, pogovoriva se (A28).

M: Okej, super. Kako pa ti doživljaš ta konflikt? Kaj takrat čutiš, misliš, kakšna občutja se ti prebudijo in na kakšen način se odzoveš?

U: Res se poskusim postaviti v njegovo kožo (A29) in mu hkrati razjasniti svoje stališče (A30). Se pravi, poskušam biti razumljiva in isto pričakujem tudi od njega (A31).

M: Mhm, in kaj takrat čutiš?

U: Včasih malo jezo, ampak tako zelo milo jezo (A32) (smeh) pač ne vem nikoli še nisem bila prav tisto čist razjarjena na njega (A33). Sem mogoč žalostna (A34) pa razdražljiva (A35).

M: Okej, kaj si pa takrat misliš?

U: Mislim si, oh naj bo čim prej tega konec (A36), naj gre čim prej nazaj na normalno stanje (A37), upam da mi ne bo tega zameril, upam, da se jaz njemu ne zamerim... (A38)

M: A imaš ob tem še kdaj kakšne skrbi?

U: Ja, mogoče to, da če bi prišlo do take točke, da ne bi zmogla popraviti, ampak bolj redko (A39). Ena stvar je bila tudi stanovanjska odločitev. Tukaj je bilo že zelo veliko pritiska od zunanjih, pač staršev (A40). Mislim ne ravno pritisk, ampak že po enem letu, ko sva bila skupaj, so že namigovali, da je pri partnerju prostor in če bova tam. In to ne samo pri meni, ampak tudi njegov stric je bil tako, a potem si bosta že začela urejat stanovanje (A41). Takrat jaz še nisem bila prepričana, da bi tam živela in takrat me je pa potem malo skrbelo, da če se ne bi preselila, da bi bilo to zelo narobe (A42), ampak potem ko sem to povedala fantu, je rekel, da sploh ni nujno, da sva tam, da se tudi njemu zdi, da se je prehitro to začel in da sploh ni nobene panike (A43).

M: Aha, razumem. Te je skrbel preden sta se pogovorila. Na kakšen način se pa potem ti odzoveš v konfliktu?

U: Če sem taka našpičena še vseeno želim lepo povedat (A44), ampak ne izpade lepo, ker se vidi moj izraz na obrazu in tudi ton glasu je drugačen (A45). Tako da običajno mu povem že prej, da sem sitna (A46) in da naj ne vzame tega tako ter da bo bolje (A47), samo pusti me na miru trenutno (A48).

M: Okej. Kako pa doživljaš fanta med konfliktom?

U: Ne vem, samo upam, da bo čimprej bolje (A49). Mi je pa zelo všeč, ker me skuša razumet (A50) in ne gre mi ravno na živce, ker mi ne in vem da je to sam posledica slabe volje (A51). Si oba želiva čimprej rešit to (A52) in sva midva proti problemu (A53).

M: Kako bi pa rekla, da reševanje konfliktov vpliva na vajin odnos?

U: Se mi zdi, da sva potem bolje (A54) in da želiva nadoknaditi to slabo voljo z »overaffection« (A55), ampak ne na slab način, a razumeš.

M: Ja, mal se zblížata potem spet. Katere elemente pa smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov?

U: Razumevanje (A56), potrpežljivost (A57), da se ne dereš drug na drugega (A58), empatija (A59), prilagajanje (A60) in to da si prideš naproti (A61), poslušanje (A62), odprtost za reševanje problemov (A63), pogovornost (A64).

M: Kaj bi pa ti rekla, da zate pomeni, da učinkovito naslovita oziroma rešita konflikt?

U: Mislim, saj vidiš po obnašanju in izrazu na obrazu ali je rešen ali ne (A65). Meni pomeni to, da si poveš vse kar imaš za povedat (A66), da če se da doseči kompromis (A67) ali pa »agree to disagree« (A68), sicer ta je tako malo manj optimalen, ampak če ne gre drugače je tudi ta okej, še posebej v kakšnih banalnih primerih.

M: Okej, v redu. Kako bi ocenila svojo sposobnost soočanja in razreševanja konfliktov?

U: Am, od ena do deset ena sedem (A69).

M: Kaj pa partnerjeva sposobnost?

U: Njemu bi pa dala kar devet (A70), ker je večji pobudnik za reševanje konfliktov (A71).

M: Kako uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?

U: Zdaj skozi mesece oziroma leta že veva kaj drugemu ne paše in kako mora ravnati z drugim v določenih situacijah (A72). Pač veš kdaj ga moreš pustiti malo pri miru (A73).

M: Aha, da bereš signale drugega.

U: Ja. In se poglablja zveza (A74) pa rasteš skupaj, ne pa narazen (A75) in posledično se še bolj zblížaš »What doesn't kill you, makes you stronger« (A76) ane.

M: Kako pa te učinkovito naslovljeni konflikti prispevajo k tvoji osebnostni rasti?

U: Hm, o temu pa nisem razmišljala. Nikoli nisem prav rada govorila o sebi (A77), zdaj pa vidim, da je okej, če tudi kaj slabega povem oziroma kako se počutim (A78). In to me je nekak on pripravil do tega (A79), da se znam bolj odpreti (A80).

M: Kaj bi pa za njega rekla?

U: Mogoče to, da malo bolj razume ženski pogled na stvari in lažje pogleda skozi našo perspektivo (A81).

M: Katere spremembe si opazila v komunikaciji in vedenju po rešenih konfliktih?

U: Ja, oba sva vesela, da je konec (A82) in pol navadno začneva govoriti o drugih stvareh (A83) in ne pogrevava tega (A84), pač poskusiva iti naprej (A85), ker ne marava biti slabe volje (A86).

M: Okej, ali si kdaj v preteklosti doživela konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vaju odnos in če ja lahko opišeš primer?

U: Ja, ravno to s stanovanjskim problemom. Prej me je skrbelo, da bo tudi on za to, da bi živel pri njem (A87), kar je logično, ker imajo prostor in bi si lahko vse uredila. Potem, ko sem mu povedala, je rekel, da se midva to sama odločava (A88) in me je pomiril, da ni še nič za 100% odločeno (A89) in potem sem mu veliko bolj zaupala in tudi upala več povedati (A90). Zelo pomaga, da nikoli ne izbruhne (A91), ampak da posluša (A92).

M: Kako pa bi rekla, da se je vaju odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

U: Prvo leto si še malo v rožicah in je vse super (A93). Takrat niti ni bilo veliko konfliktov in mislim, da tudi ne pokažeš čisto zares kaj čutiš (A94). Potem pa počasi pridejo kakšne stvari (A95). Ampak če to razrešiš je to to (A96), ane. Si pa zdaj dovolim prej pokazati slabo voljo in mi ni težko povedat kaj me moti (A97) pa tudi probleme rešiva prej (A98).

M: Ja, seveda. Se opazi, da daješ veliko pomembnost na to, da ne pustita nič nerazrešeno in na tak način lahko vaju odnos potem zelo lepo raste in se razvija, ker ne puščata stvari nedokončanih.

U: Ja, točno to.

M: Okej, potem pa hvala. Če bi rada kaj dodala lahko, drugače pa sva zaključili s pogovorom.

U: Hvala. Bilo je super.

Transkript B – Intervju 2

M: Hvala, ker si si vzela čas za tale pogovor. Za začetek bi ti rada povedala, da če ti je na kakšno vprašanje neprijetno odgovoriti, ne rabiš.

U: Okej.

M: Kako bi opisala svoj trenutni partnerski odnos?

U: Moj partnerski odnos bi opisala kot zelo dober (B1) in predvsem zdrav (B2). S fantom se spoštujeva (B3), podpirava (B4) in imava rada (B5). Občasno pride tudi do nesoglasji in kakšnih sporov (B6), jih pa poskusiva reševati na ustrezen način (B7).

M: Koliko časa pa sta s partnerjem že v partnerskem odnosu?

U: Letos bova skupaj sedem let (B8).

M: Kako pogosto bi rekla, da se v vaju odnosu pojavljajo konflikti?

U: Konflikti so občasni (B9), mogoče nekajkrat na mesec pride do kakšnih sporov (B10), ki jih hitro rešiva (B11). Da bi se pa zelo skregala pa se že dolgo časa ni zgodilo (B12).

M: Kako običajno rešuješ nesoglasja s partnerjem?

U: Najpomembnejši je po mojem mnenju pogovor (B13). Vendar mislim, da je pomembno, da to ne storiva takoj, ko se znajdeva v konfliktu. Vzameva si nekaj časa, da se malo umiriva (B14) in se nato na ustrezen način pogovoriva. Takrat tudi lažje razumeva obe strani (B15). V pogovoru pa potem skušava najti rešitev, ki bi ustrezala obema (B16).

M: Kako pa pride do konfliktne situacije oziroma na kakšen način se konflikt razvije?

U: Najpogosteje se zgodi, ker se ne strinjava v določeni zadevi (B17), ali pa ko enemu od naju nekaj ne ustreza pa tega ne ubesedi in posledično narašča napetost, ki naenkrat poči (B18).

M: Aha, razumem ja. Kaj pa občutiš, ko pride do konflikta?

U: Občutim jezo (B19), žalost (B20). Občasno razočaranje (B21) in nemoč, če konflikta ne rešiva hitro in učinkovito (B22).

M: Kaj si takrat misliš in na kakšen način se odzoveš?

U: Velikokrat se postavim v vlogo žrtve (B23), kar vem da ni ustrezno. Hm, če sem sama kriva za konflikt se opravičim (B24), poskušam konflikt rešiti (B25). Tudi v primeru, ko nisem kriva mi je cilj da konflikt čimprej rešiva (B26).

M: Okej, kako pa med konfliktom doživljaš partnerja?

U: Ni mi več tako simpatičen, kakor mi je po navadi (B27) hahah.

M: Razumljivo ja haha. Kako po tvojem mnenju vpliva reševanje konfliktov na kakovost vajinega odnosa?

U: Mislim, da je reševanje konfliktov ključno, da lahko razvijeva kvaliteten odnos (B28), kjer drug drugega spoštujeva (B29) in si zaupava (B30). Če konflikti ostanejo nerešeni opažam, da ostane napetost med nama (B31), odnos ni več tako čustveno globok (B32) in tudi večja nestrpnost je med nama (B33).

M: Katere elemente smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov v vajinem odnosu?

U: Absolutno je pomembno aktivno poslušanje (B34) in empatija (B35), da lahko doseževa medsebojno spoštovanje (B36). Pomembno se mi zdi tudi potrpežljivost (B37), da mu omogočim svoj čas, ko je pripravljen na nek konstruktiven način konflikt rešiti (B38). In prav tako prilagajanje (B39).

M: Kaj zate pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov?

U: Mogoče to, da se oba v odnosu zavzemata, da probleme, nesoglasja rešujeta na nek konstruktiven način (B40), ki prinese učinkovito iskanje rešitev, ki so ustrezne za oba (B41).

M: Kako bi ocenila svojo sposobnost soočanja in razreševanja nesoglasij v primerjavi s partnerjem?

U: Mislim, da ima moj partner boljšo sposobnost reševanja nesoglasij kot jaz (B42). Sama sem velikokrat trmasta (B43) in tudi ko nekako konflikt že rešiva še vedno ostanem nekako napeta (B44), nastrojena do njega (B45).

M: Okej, kako pa uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?

U: Po mojem mnenju imajo uspešno rešeni konflikti pomembno vlogo v odnosu (B46). S tem ko konflikt rešiva uspešno boljše razumeva eden drugega (B47) in tudi preprečiva, da se med nama ne pojavljajo zamere (B48).

M: Okej, na kakšen način učinkovito naslavljanje konfliktov prispeva k osebni rasti tebe in tvojega partnerja?

U: Mislim, da pripomore k temu, da postajava bolj empatična (B59), čustveno rasteva (B50). Z učinkovitim naslavljanjem konfliktov sva sigurno oba bolj potrpežljiva (B51) in tudi nekako razvijeva sposobnost, da pogledava in vidiva težave tudi v sebi (B52).

M: Katere spremembe si opazila v komunikaciji in vedenju po rešenih nesoglasjih?

U: Komunikacija po mojem mnenju postane bolj odprta (B53), sva iskrena drug do drugega (B54). Pa tudi spoštljivost se kaže na drugačen način, bolj drug drugega spoštujeva (B55) in ceniva (B56). Glede vedenja, pa sem mnenja, da se spremeni na način, da sva si bližje, oba potrebujeva bližino drug drugega (B57).

M: Si v preteklosti doživela konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vajin odnos? Lahko opišeš primer?

U: Spomnim se, da sva se enkrat znašla v velikem konfliktu, ki naju je oba zelo prizadel (B58). V prvih trenutkih ga nisva reševala na ustrezen način, kar je konflikt še bolj poglobilo (B59), nato sva nekaj časa pustila drug drugemu (B60), vendar je tako mene kot tudi njega to zelo

morilo (B61). Takrat mislim, da sva oba spoznala, da ne moreva puščati stvari odprte (B62), da potrebujeva dobro komunikacijo (B63), če želiva odnos graditi (B64) in skupaj rasti (B65).

M: Kako se je vajin partnerski odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

U: Mislim, da sva sedaj bolj zrela v smislu reševanja konfliktov (B66). Znava stvari bolj ubesediti ter izraziti stvari, ki naju motijo (B67). V začetku zveze se mi zdi, da si s partnerjem na neki distanci, ko nimaš moči povedati vsega, kar te moti (B68). Pa tudi reševanje konfliktov je sedaj nekoliko lažje (B69). V začetku zveze me je vedno skrbelo, da bova zaradi konflikta zvezo končala, sedaj nimam več takšnega občutka (B70). Mislim, da sva postala bolj močna (B71), bolj povezana (B72).

M: Super, hvala ti za ta pogovor. Če bi rada še kaj dodala lahko brez problema, drugače pa res hvala za tvoj čas.

U: Ne, je v redu, hvala haha.

Transkript C – Intervju 3

M: Hvala, ker si si vzel čas za tale pogovor. Za začetek bi ti rada povedala, da če ti je na kakšno vprašanje neprijetno odgovoriti, ne rabiš.

U: Okej.

M: Kako bi opisal svoj trenutni partnerski odnos?

U: Moj partnerski odnos bi opisal kot dobrega (C1). S punco se imava super (C2), uživava (C3).

M: Koliko časa sta s partnerko že v partnerskem odnosu?

U: Pet let (C4).

M: Kako pogosto se v vajinem odnosu pojavljajo konflikti?

U: Se mi zdi, da taki večji zdaj bolj občasno (C5), manjši so pa itak pogostejši (C6). Tako kot za nek zdrav odnos morajo biti (C7), je čisto normalno (C8).

M: Kako običajno rešuješ nesoglasja s partnerko?

U: S pogovorom (C9).

M: Kako pa pride do konfliktne situacije oziroma na kakšen način se konflikt razvije?

U: Navadno pride do konflikta zaradi nekega nestrinjanja (C10) in potem se razvije konflikt tako, da en ne popusti (C11) oziroma ne prideva do nekega skupnega mišljenja (C12). Se pa lahko nabira že prej nekaj časa (C14). Pogosteje pa pride do konflikta, če sva oba bolj obremenjena (C14). Sploh pri puncu se to zelo pozna (C15).

M: Razumem ja. Kako pa doživljaš konflikt s partnerko? Katera občutja se ti prebudijo?

U: Navadno sem jezen (C16) in razdražljiv (C17). Včasih imam tudi malo slabo vest (C18).

M: Okej, kaj pa takrat misliš?

U: Velikokrat mi je žal, ker sem mogoče kaj preveč rekel (C19).

M: Aha, kaj pa takrat, ko se konflikt odvija?

U: Da hočem povedat, prikazat, da se partnerka moti (C20) ali da bova naredila po moje (C21).

M: Na kakšen način se pa takrat odzoveš?

U: Ja, razmišljam tako, da punca ne bo preveč užaljena (C22), da ne bo še bolj jezna (C23).

M: Kako jo pa med konfliktom doživljaš?

U: Hm, ne vem. Da se začne hitro dreti (C24). In ko se mi zdi, da je že presegla meje tudi jaz povzdignem glas (C15), najhitreje takrat, ko se mi zdi da imam res prav (C26).

M: Okej. Kako pa po tvojem mnenju vpliva reševanje konfliktov na kakovost vajinega odnosa?

U: Men se zdi, da dobro vpliva (C27), ker potem veva kaj drugi kdaj misli (C28) in se na tak način potem izogneva kakšnim možnim konfliktom (C29). Pač preden se začne konflikt ga že ustaviva (C30), ker se bolj razumeva (C31).

M: Katere elemente smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov v vajinem odnosu?

U: Hm. Potrpežljivost (C32) in predvsem prilagajanje (C33). To da se poslušava (C34), se znava pogovoriti (C35).

M: Okej. Kaj pa zate pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov?

U: Hm, da takrat ko je konflikt že mimo, ko lahko bolj mirno razmišljaš (C36), pogledaš nani s trezno glavo (C37), bolj racionalno pogledaš na stvar (C38).

M: Okej, kako pa ocenjuješ svojo sposobnost soočanja in razreševanja nesoglasij v primerjavi s partnerko?

U: Ja v primerjavi s punco, se jaz včasih bolj prilagodim (C39), ampak mislim, da v večini primerov zna ona bolje »hendlati« s konflikti (C40).

M: Kako pa uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?

U: Ja tako kot sem prej rekel, se bolje razumeva (C41) in preprečiva ostale možne konflikte (C42).

M: Okej, na kakšen način učinkovito naslavljanje konfliktov prispeva k osebni rasti tebe in tvoje partnerke?

U: Mislim, da ti to pomaga tudi pri drugih stvareh oziroma konfliktih (C43), mogoče malo bolj ali pa drugače razmisliš (C44), imaš več občutka (C45). Se mi zdi, da sem postal bolj empatičen (C46).

M: Katere spremembe si opazil v komunikaciji in vedenju po rešenih nesoglasjih?

U: Mogoče to, da se včasih zdaj zna že bolj držati nazaj (C47) in ne napade takoj (C48). V komunikaciji pa to, da sva bolj odprta (C49) mogoče.

M: Si v preteklosti doživel konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vajin odnos? Lahko opišeš primer?

U: Hm, no ne vem, zdaj še res že dolgo nisva kregala (C50).

M: Okej, ni panike, saj se lahko še vrneva nazaj na to vprašanje. Kako bi rekel, da se je vajin partnerski odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

U: Men se zdi, da sva oba malo bolj rastla s tem, ko sva skupaj reševala konflikte, pač od začetka pa do točke, kjer sva zdaj (C51). Vsak se je nekaj naučil iz tega (C52).

M: Super. Evo, jaz nimam več nobenih vprašanj, če bi pa rad kaj dodal pa seveda lahko, drugače se ti pa zahvaljujem, da si si vzel čas za tale pogovor.

U: Ni problema.

Transkript D – Intervju 4

M: Hvala, ker si si vzela čas za tale pogovor. Za začetek bi ti rada povedala, da če ti je na kakšno vprašanje neprijetno odgovoriti, ne rabiš. Kako bi opisala svoj trenutni partnerski odnos?

U: Moj partnerski odnos bi opisala kot zelo dobrega (D1). S partnerjem se razumeva (D2) in se imava rada (D3).

M: Koliko časa pa sta že v partnerskem odnosu?

U: Zdaj bo približno 4 leta in pol (D4).

M: Kako pogosto se v vajinem odnosu pojavljajo konflikti?

U: Hm, bi rekla, da manj kot so se (D5). Kakšni večji spori niso ravno pogosti (D6), majhni prepirčki pa se zgodijo večkrat (D7).

M: Kako običajno rešuješ nesoglasja s partnerjem?

U: S pogovorom (D8), občasno tudi s prepirom (D9) haha. Kdaj pa tudi z ignoriranjem (D10).

M: Kako pa pride do konfliktne situacije oziroma na kakšen način se konflikt razvije?

U: Najpogosteje je tako, da enemu nekaj ni kul in ne zna na lep način to skomunicirati in potem pride do konflikta (D11). Se pa tudi opazi, če imava oba veliko dela oziroma sva bolj pod stresom kot običajno (D12), ker potem se hitreje razjeziva in »eksplodirava« (D13). Ravnava preden razmisli (D14).

M: Okej. Kako pa doživljaš konflikt s partnerjem? Katere občutke takrat začutiš?

U: Največkrat jezo (D15) in velikokrat sem zraven tudi žalostna (D16). Kdaj pa tudi čutim krivdo, da sem mogoče pretiravala (D17).

M: Okej, kaj pa takrat misliš?

U: Da hočem, da bi bilo tako, kot sem si jaz zamislila (D18) haha.

M: Na kakšen način se pa takrat odzoveš?

U: Ja mislim si, da mora popustiti (D19) in držati z mano, ker imam jaz prav (D20) in posledično se znam odzvat malo agresivno (D21), z neko »passive-agressive« komunikacijo (D22), ampak potem pa hitro začenjam postajati žalostna (D23).

M: Razumem ja. Kako pa med konfliktom doživljaš partnerja?

U: Da tako res eksplozivno odreagira (D24). Da hoče s tem odzivom pokazat, da je večji in močnejši od mene (D25) in da je tudi njegovo mnenje tako (D26). In tako postane tudi malo nesramen (D27) in hitro povzdigne glas (D28).

M: Mhm, razumem kaj misliš ja. Kako pa po tvojem mnenju vpliva reševanje konfliktov na kakovost vajinega odnosa?

U: Mislim, da kar prispeva h kakovosti (D29), ker s konflikti sva začela tudi bolj prepoznavati vzorce drug drugega (D30) oziroma kaj si drugi misli (D31) in potem kdaj sploh ne pride do konflikta, ker že čutiva pri drugem, da se malo nabira in že prej rešiva to (D32). Pa več konfliktov kot sva imela, več jih znava potem tudi rešit in na ta način zvišujejo kakovost (D33).

M: Katere elemente smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov v vajinem odnosu?

U: Jaz bi definitivno rekla aktivno poslušanje (D34), ampak bi pa rekla, da ko sva oba v nekem prepiru ni noben ravno nek dober aktiven poslušalec, da bolj hočeva vsak svoje najprej potisniti (D35). Tudi empatija (D36), ker se mi zdi pomembno, da čutiš drug drugega (D36) in poskušaš razumeti kaj drugi misli (D37). Prav tako se mi zdi pomembno še sklepanje kompromisov (D38) in da se ne obkladava s kakšnimi nespoštljivimi izrazi (D39).

M: Okej. Kaj pa zate pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov?

U: Da res poskušaš uporabljati asertivno komunikacijo (D40), da aktivno poslušas (D41), ker se mi zdi, da so tako konflikti dokaj bolj učinkoviti (D42), kot pa da je prisotna neka pasivna ali agresivna komunikacija (D43).

M: Okej, kako pa ocenjuješ svojo sposobnost soočanja in razreševanja nesoglasij v primerjavi s partnerjem?

U: Jaz bi rekla, da je odvisno za kakšen konflikt gre (D44). V enih stvareh, ki meni niso tako zelo pomembne, se potem jaz bolje soočam s konfliktom (D45), pri stvareh ko pa vidim, da partner dela nekaj narobe oziroma, da se meni ne zdi prav jih pa on bolje rešuje (D46), definitivno bolj mirno kot jaz.

M: Kako pa uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?

U: Se mi zdi, da lahko en konflikt mal pokvari vzdušje, samo dinamiko (D47), ampak potem ko ga pa razrešiva pa drug drugega veliko bolje razumeva, kaj želi, kaj hoče (D48).

M: Okej, na kakšen način pa učinkovito naslavljanje konfliktov prispeva k osebni rasti tebe in tvojega partnerja?

U: Ja, se mi zdi, da v konfliktu dobro vidiš svoje odzivanje (D49). Ali je primerno ali neprimerno (D50) in tudi drug, ki te najbolj pozna, ti najlažje pove kaj je bilo zdaj okej v temu konfliktu pri tvojem odzivu oziroma pri temu kako si se ti v konfliktu obnašal (D51) in potem na ta način lahko rasteš (D52). Na primer meni partner velikokrat reče, da moram premisliti preden kaj rečem (D53) in me pomiri (D54), saj bi jaz lahko kar hitro začela kakšen konflikt in se zdaj tudi v drugih odnosih prej vprašam ali je vredno ali ne (D55).

M: Katere spremembe si opazila v komunikaciji in vedenju po rešenih nesoglasjih?

U: Mislim, da je najbolj očitno to, da zdaj ne odreagira več tako impulzivno, kot je včasih (D56), saj sem mu velikokrat med konflikti rekla, da naj se malo pomiri. In to tudi v odnosih z drugimi (D57).

M: Si v preteklosti doživela konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vajin odnos? Lahko opišeš primer?

U: Hm, pozitivne spremembe... to se pa zdajle ne spomnim nič.

M: Ni problema, greva kar naprej pa če se potem spomniš lahko prideva nazaj. Kako se je vajin partnerski odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

U: Meni se zdi, da se znava definitivno veliko bolje poslušati (D58) in da veva kdaj je dovolj, kdaj odnehati in kdaj samo ni vredno (D59). Pri enih stvareh v komunikaciji se mi pa zdi, da bi lahko še veliko napredovala (D60), na primer, da ubesediš to kar res misliš oziroma čutiš (D61).

M: Ja, saj najbrž se vedno najde nekaj, kar lahko še izboljšaš. Hvala ti za tale pogovor, sva prišli do konca, če želiš še kaj dodati, lahko, drugače pa sva končali.

U: Super.

Transkript E – Intervju 5

M: Hvala, ker si si vzela čas za tale pogovor. Za začetek bi ti rada povedala, da če ti je na kakšno vprašanje neprijetno odgovoriti, ne rabiš. Kako bi opisala svoj trenutni partnerski odnos?

U: Jaz bi rekla, da je kar dober (E1). In ne glede na to, da sva že dolgo časa skupaj, vsak dan spoznava nekaj novega drug o drugemu (E2).

M: Koliko časa pa sta že v partnerskem odnosu?

U: 8 let (E3).

M: To pa je res že nekaj časa. Kako pogosto se v vajinem odnosu pojavljajo konflikti?

U: Pa odvisno od obdobja (E4). Odvisno je tudi od tega ali sem ravno pred menstruacijo (E5) haha. Večkrat se za kakšne malenkosti skregava, taki dnevni konflikti (E6), ko sva oba malo sitna in potem počí (E7), ampak v roku parih minut to rešiva (E8), do resnega konflikta pa ne pride pogosto (E9).

M: Kako običajno rešuješ nesoglasja s partnerjem?

U: Ja pogovoriva se (E10), kdaj drug drugega tudi pošljeva v k***c (E11) haha

M: Kako pa pride do konfliktne situacije pri vama?

U: Po navad je tako, da fant nekaj naredi, kar mene zmoti (E12) in potem mu jaz to povem (E13) in potem se skregava (E14). Bi rekla, da v večji meri sem jaz pobudnik konflikta (E15), ker me pač nekaj zmoti na vedenju fanta (E16), ampak niso to tok resni konflikti (E17), kot če on začne konflikt zaradi mojega vedenja. Takrat se mi pa zdi, da so to potem to bolj resni konflikti (E18). Pa večkrat z njegove strani pridejo, če sem jaz na kakšnem potovanju brez njega (E19).

M: Okej. Na kakšen način se pa konflikt razvije?

U: Tako, da navadno jaz zasitnarim pa mu rečem, če lahko neha (E20) oziroma karkoli in potem mi on kaj nazaj reče (E21) ali pa mi najprej on kaj reče in če je kaj takega, kar mi ni všeč (E22) potem, znam kar hitro popizdit (E23) haha. To imam po očetu, ker oba hitro stopiva sebi v bran (E24) in vsako kritiko, tudi dobronamerno, sprejme kot napad nase (E25) in se potem postavim proti fantu in mu začnem nazaj govorit vse (E26), namesto, da bi sprejela to (E27), ampak delam na tem (E27).

M: Razumem ja, no saj važno je, da se tega zavedaš in da delaš na tem. Kako pa doživljaš konflikt s partnerjem? Katere občutke takrat začutiš?

U: Bi rekla, da čisto odvisno od situacije (E29). Če gre za nekaj, kar se že več časa dogaja in se ne spremeni (E30), potem to zelo močno čutim (E31). Veliko jeze (E32), veliko frustracije (E33), v bistvu v tistem momentu bi partnerja najraje zadavila (E34).

M: Kaj pa si misliš in kako se odzoveš?

U: Takrat mislim, da fant vse narobe naredi in je on za vse kriv, čeprav vem da ni (E35). Odzovem se pa hm, spet čisto odvisno od primera (E36). Velikokrat če je tako, da lahko kritiziram samo njega, bom napadala (E37), takrat, ko mi pa on kaj nazaj reče kaj pametnega in zadane mojo šibko točko, sem pa dejansko malo užaljena (E38) in potem sam bruhat začnem

(E39) in popizdim (E40). Takrat se velikokrat želim tudi fizično umakniti (E41) pa ne zato, da bi ušla konfliktu pa se delala kot da nič ni, ampak dejansko zato, ker je takrat tok čustev v men (E42) in dejansko tok vre vse v meni, da bi v tistem momentu lahko preklela vse njegove sorodnike, njega celega in ga ne vem kam vse poslala (E43) in se zato takrat zdaj kar umaknem, ker rabim dve minuti miru, da se pomirim, da pridem malo k sebi, da sploh vem kaj se dogaja (E44), da se lahko potem, ko pridem nazaj (E45), v miru pogovoriva (E46).

M: Okej. Saj malo si že naslovila, ampak ali bi rada še kaj dodala k temu kako doživljaš partnerja med konfliktom?

U: Ja, jaz bi ga zadavila (E47), sploh če se kregava o kakšnih takih stvareh, ki se z mojega vidika sploh ne zdijo napačne, on jih pa vidi kot nekaj najbolj groznega, nemogočega (E48) in takrat bi ga res kar zadavila, ker ne dojamem kako je lahko njemu to tok narobe (E49), men je pa čist vsakdanje (E50).

M: Kako pa po tvojem mnenju vpliva reševanje konfliktov na kakovost vajinega odnosa?

U: Potem, ko rešiva konflikt se počutiva veliko bolj povezana (E51). Mislim, da preko reševanja konflikta spoznavava drug drugega (E52), spoznavam svojega fanta (E53), prav tako pa spoznavam tudi sebe (E54). Počutim se, kot da sva skupaj opravila nek dober izziv (E55) in sva midva proti svetu (E56).

M: Katere elemente smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov v vajinem odnosu?

U: Se mi zdi, da je empatija ful pomembna (E57), ker sta v zvezi dva različna človeka (E58) in se moraš znat postaviti v kožo drugega, da približno veš kako je (E59). Poleg tega se jaz trudim čim večkrat uporabljati jaz sporočila (E60). Potem pa še aktivno poslušanje (E61) in osebni stik (E62), da se gledava v oči (E63).

M: Kaj pa zate pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov?

U: To, da si dejansko obadva vzameta čas, se usedeta brez kakšnih motilcev okrog (E64), na primer telefonov, televizije, se pogledata v oči (E65) in si povesta, kar jih moti in da si dejansko upata to povedat (E66). Pa tudi to, da če pride do konflikta se upata z njim soočiti, ne pa da bežita stran od njih (E67) in se težave, ki bi se lahko rešile preko manjšega konflikta, samo večajo (E68).

M: Kako pa ocenjuješ svojo sposobnost soočanja in razreševanja nesoglasij v primerjavi s partnerjem?

U: Hm, ja jaz hitreje zaznam, če imava kakšne težave (E69) in jih tudi hitreje naslovim, da se pogovoriva (E70). Kar se pa tiče soočanja pa mislim, da je partner boljši (E71) in zna veliko bolj mirno odreagirat (E72), jaz sem preveč burna (E73).

M: Kako pa uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?

U: Se mi zdi, da kolikor se vmes, ko se skregava »ne marava« (E74), se potem, ko rešiva konflikt imava ful rada (E75). Pa tako se mi zdi, da včasih, mislim, jaz sem tudi taka, da če se ful dolgo nisva skregala, potem kar rabiš nekaj potegniti ven, ker imam kar občutek, da joj tukaj nekaj ne štima, ne pogovarjava se dosti itd. (E76) in pol kar morem mal podrezat (E77).

M: Okej, na kakšen način pa učinkovito naslavljanje konfliktov prispeva k osebni rasti tebe in tvojega partnerja?

U: Ja, jaz se res dobro spoznavam preko tega, ko se s partnerjem kregam (E78), ker dejansko vidim, kako se odzivam takrat, ko nimam kontrole (E79) in tudi v bistvu kako se potem odzivam na partnerjeve besede (E80), da pol včasih vidim da nisem tako samozavestna (E81) in zato tudi pol, ko mi kdaj reče, da naredim kaj narobe, namesto, da bi rekla okej kul, bom popravila (E82), njega začnem nazaj napadati (E83), ker nočem priznati, da mogoče pa nisem v vsem popolna (E84). Se mi zdi bistveno to, da spoznavava sebe (E85), drug drugega (E86) in da vidiva kaj nama paše (E87), kakšna so najina stališča (E88), vrednote (E89), kakšne so moje želje (E90), kakšne so njegove (E91).

M: Katere spremembe si opazila v komunikaciji in vedenju po rešenih nesoglasjih?

U: Ja pač kul sva (E92). Tudi jaz osebno vem, da potem, ko uspešno rešiva konflikt, da hočem malo »cuddljanja« (E93) in sploh, če sem jaz kaj zafrknila, sem potem tako joj oprosti (E94) pa sem malo bolj nežna s fantom (E95), ful bi potem njegovo pozornost (E96). Jaz sem tudi taka, da ful hitro (E97) in burno odreagiram (E98), ampak potem to tudi hitro rešim (E99), ne morem držati zamer (E100).

M: Si v preteklosti doživela konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vajin odnos? Lahko opišeš primer?

U: Hm, ja mogoče to, da sva se včasih veliko kregala, mislim ne ravno kregala, ampak jaz sem si ful želela, da bi plesala (E101), fant pa nikoli ni želel plesati (E102). Ampak zdaj pleševa in je tudi ugotovil, da to sploh ni tako slabo (E103) haha. Kdaj zapleševa tudi, ko prideva ponoči domov (E104).

M: Okej, super. Kako pa se je vajin partnerski odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

U: Se mi zdi, da se pozna, da sva bila na začetku še res otroka (E105), zdaj pa z malo večjim razumevanjem pristopava k vsemu (E106). In tudi vsak konflikt, nesporazum malo bolj resno vzameva (E107) in si vzameva dovolj časa za to (E108).

M: Okej, hvala ti, da si si vzela čas. To je to, če pa bi želela še kaj dodati pa seveda lahko.

Transkript F – Intervju 6

M: Hvala, ker si si vzela čas za tale pogovor. Za začetek bi ti rada povedala, da če ti je na kakšno vprašanje neprijetno odgovoriti, ne rabiš. Kako bi opisal svoj trenutni partnerski odnos?

U: Ja, ful dober (F1), pristen (F2), ima pa seveda svoje izzive (F3).

M: Koliko časa pa sta že v partnerskem odnosu?

U: 6 let (F4).

M: Kako pogosto se v vajinem odnosu pojavljajo konflikti?

U: Velikokrat (F5). Še posebej se pozna, če imava oba veliko dela (F6) in sva pod stresom (F7), ampak to taki manjši konflikti (F8). Do večjih konfliktov pa pride malokrat (F9).

M: Kako običajno rešuješ nesoglasja s partnerko?

U: S pogovorom (F10). Jaz se velikokrat tudi sam s sabo pogovorim pa mi to pomaga (F11).

M: Kako pa pride do konfliktne situacije oziroma na kakšen način se konflikt razvije?

U: Po navadi je razlog kakšno neskladje v pričakovanjih (F12) ali pa da se ne strinjava (F13). Če en od naju predolgo tiho »kuha« (F14), se potem iz male stvari razvije nekaj večjega (F15).

M: Kako pa doživljaš konflikt v partnerskem odnosu?

U: Na začetku me malo vrže iz tira (F16), ampak s časom se navadiš (F17) in se ne sekiraš toliko (F18).

M: Katere občutke pa takrat začutiš oziroma kaj misliš?

U: Če je za brez veze nič (F19), če je kaj večjega sem pa živčen (F20).

M: Na kakšen način se pa odzoveš?

U: Hm, takoj se želim pogovoriti s punco (F21), ona gre pa stran (F22), ampak sva to tudi že naslovila (F23).

M: Okej. Kako pa doživljaš punco med konfliktom?

U: Ma na živce mi gre, ko se kregava o kakšnih resnih stvareh (F24), ona pa se umika (F25).

M: Razumem ja. Kako pa po tvojem mnenju vpliva reševanje konfliktov na kakovost vajinega odnosa?

U: Hm, ja bolj naju poveže (F26) in še bolj se razumeva (F27).

M: Katere elemente smatraš kot ključne pri reševanju konfliktov v vajinem odnosu?

U: Rekel bi, da poslušanje (F28). Prav tako nama veliko pomeni fizični dotik (F29), zato mogoče tudi objem (F30), poljub (F31). Pa pripravljenost, da nasloviva konflikt (F32).

M: Kaj zate pomeni učinkovito naslavljanje konfliktov?

U: Mogoče to, da se pogovoriva, zmeniva takoj in se ne vleče to naprej (F33). Vedno poskrbiva, da razrešiva konflikt preden greva od doma (F34) oziroma grem jaz na delo, punca na trening in da prideva do rešitve, s katero sva oba ok (F35).

M: Kako pa ocenjuješ svojo sposobnost soočanja in razreševanja nesoglasij v primerjavi s partnerko?

U: Mislim, da sem bolj umirjen (F36), ona pa bolj direktna (F37). Rekel bi, da zna ona mogoče bolj nasloviti stvari (F38), jaz pa sem boljši v umirjanju situacije (F39).

M: Kako pa uspešno rešeni konflikti vplivajo na vajino partnersko dinamiko in na kakšen način prispevajo k izboljšanju vajinega odnosa?

U: Ja, potem je dosti bolje (F40). Se počutiva bližje drug drugemu (F41).

M: Okej, na kakšen način pa učinkovito naslavljanje konfliktov prispeva k osebni rasti tebe in tvoje partnerke?

U: Ja, vidiš kaj si v prejšnjem konfliktu narobe naredil (F42) in poskušaš to popraviti (F43). Naučil sem se tudi bolj izražati svoja čustva (F44).

M: Katere spremembe si opazil v komunikaciji in vedenju po rešenih nesoglasjih?

U: Malo več se pogovarjava (F45) in tudi hitreje se zmeniva (F46). Po tolikih konfliktih se že toliko poznavam (F47), da malo tudi veva katere besede uporabiti (F48), da drug drugega pomiriva (F49).

M: Si v preteklosti doživel konflikt, ki je prinesel pozitivne spremembe v vaju odnos? Lahko opišeš primer?

U: Verjetno jih je bilo več, ampak hm, ne vem. Mogoče to, da se včasih res nisem odprl oziroma sem bil bolj tih (F50), zdaj pa sem se naučil, da veliko več govorim (F51) in povem o svojih občutkih (F52).

M: Aha, super. Kako pa bi rekel, da se je vaju partnerski odnos razvijal skozi čas glede na način reševanja konfliktov?

U: Včasih je bilo drugače, ker še nisva živela skupaj in je šel vsak potem v svoj dom (F53) in se potem kdaj nisva pogovarjala kakšno uro (F54). Navadno sem potem jaz poklical in sva se zmenila (F55). Tako pa zdaj od letos, ko živiva skupaj je pa drugače, ker sva skupaj (F56) in je lažje (F57). Pa tudi kot sem rekel že prej, več govorim (F58) in več sodelujem v konfliktih (F59), kar itak pripomore k odnosu. Se mi zdi, da skozi reševanje konfliktov skupaj rasteva (F60).

M: Okej, super. Evo to je to, če bi želel še kaj dodati lahko, drugače pa sva končala.

8.3. Priloga C: Odprto kodiranje intervjujev A – F

Tabela odprtega kodiranja A

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A1	jaz se imam zelo super	Dobro počutje	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
A2	zdi se mi, da se z mojim partnerjem zelo dobro ujameva	Ujemanje s partnerjem	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
A3	imava podobne poglede na stvari	Podobna perspektiva	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos

A4	podobne moralne vrednote	Podobne moralne vrednote	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
A5	dve leti in pol	Dve leti in pol	Trajanje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
A6	kakšnih večjih konfliktov nimava	Brez večjih konfliktov	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
A7	Pridejo pa dnevi, ko sva oba malo tko, slabe volje ali pa malo razdražena	Več ob slabi volji	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
A8	enkrat na štirinajst dni se gotovo kaj spričkava, ko se malo nabere	Občasni konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
A9	itak takoj vidiva drug pri drugem, da sva slabe volje ali pa nekaj takega	Predhodno prepoznavanje razpoloženja drugega	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A10	postanem bolj tiha	Umik v tišino	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A11	se mal odmaknem. Rabim nekaj časa, da se odprem, da se začneva pogovarjati	Čas zase pred pogovorom	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
A12	Mi je pa ful všeč pri fantu, da me nekako prisili oziroma hoče razrešiti to, tako da ni da bi kar potihnilo to in bi šla naprej, ampak se res pogovoriva	Spodbuda partnerja k pogovoru	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A13	do zdaj sva vsako stvar razrešila s pogovorom	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
A14	moj partner je zelo tekmovalen človek in če se gremo kakšne družabne igre pa če mu ne gre ravno najboljšo postane slabe volje	Slaba volja partnerja ob porazu pri družabnih igrah	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A15	Mene pa to ful zmoti	Frustracija kot posledica slabe volje partnerja	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A16	še posebej pri taroku kdaj res slabo gre in dosti malokrat zmaga. In na začetku, ko se je to prvič, drugič naredil	Tolažba partnerja pri porazu pri družabnih igrah	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

	sem bila tko: »daj nehaj no, saj ni važno«				
A17	ko se pa to vedno dogaja pa razumem, da ga to frustrira	Empatija	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A18	če skupaj igrava tarok pol sem jaz že prej malo previdna in že malo pazim na to kaj bo in sem že pripravljena, da bo potem najverjetneje slabe volje	Prepoznavanje razpoloženja drugega	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A19	ga poskušam potolažiti	Tolažba	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A20	Razen na začetku, ko pa recimo še nisem vedla, da me to toliko moti	Bolj ozaveščene osebne meje	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A21	jaz malo jezna	Jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A22	ker je potem dve uri slabe volje zaradi ene čisto bizarne, brezvezne stvari	Slaba volja partnerja ob porazu pri družabnih igrah	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A23	Saj sva se tudi pogovorila in vse	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
A24	nekaj časa traja, da prideš nazaj v »normalno« stanje	Čustveno okrevanje po konfliktu	/	Zaključevanje konfliktov	Razvoj konfliktov
A25	vedno probava razumeti drug drugega	Razumevanje drug drugega	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
A26	se ne dereva drug na drugega	Spoštljiva komunikacija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A27	bi me čisto odbilo in sploh ne vem kaj bi naredila, če bi do tega prišlo	Poznavanje osebnih mej	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A28	pogovoriva se	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
A29	poskusim postaviti v njegovo kožo	Vživljanje v drugega	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A30	hkrati razjasniti svoje stališče	Pojasnjevanje lastnih stališč	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov

A31	poskušam biti razumljiva in isto pričakujem tudi od njega	Vzajemna razumljivost	/	Misli	Doživljanje konfliktov
A32	Včasih malo jezo, ampak tako zelo milo jezo	Blaga jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A33	nikoli še nisem bila prav tisto čist razjarjena na njega	Odsotnost besa	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A34	žalostna	Žalost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A35	razdražljiva	Razdražljivost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A36	naj bo čim prej tega konec	Želja po hitrem zaključku konflikta	/	Misli	Doživljanje konfliktov
A37	čim prej nazaj na normalno stanje	Želja po ponovni stabilnosti odnosa	/	Misli	Doživljanje konfliktov
A38	upam da mi ne bo tega zameril, upam, da se jaz njemu ne zamerim...	Zaskrbljenost zaradi zamer	/	Misli	Doživljanje konfliktov
A39	če bi prišlo do take točke, da ne bi zmogla popraviti, ampak bolj redko	Strah pred nerešljivim konfliktom	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
A40	bilo že zelo veliko pritiska od zunanjih, pač staršev	Zunanji pritisk	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A41	namigovali, da je pri partnerju prostor in če bova tam. In to ne samo pri meni, ampak tudi njegov stric je bil tako, a potem si bosta že začela urejati stanovanje.	Družinska pričakovanja glede sobivanja	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A42	malo skrbelo, da če se ne bi preselila, da bi bilo to zelo narobe	Strah pred posledicami	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A43	ko sem to povedala fantu, je rekel, da sploh ni nujno, da sva tam, da	Podpora partnerja	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko	Pozitivna rast po konfliktu

	se tudi njemu zdi, da se je prehitro to začel in da sploh ni nobene panike			reševanja konfliktov	
A44	Če sem taka našpičena še vseeno želim lepo povedat	Prizadevanje za konstruktivno komunikacijo	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A45	se vidi moj izraz na obrazu in tudi ton glasu je drugačen	Opazni neverbalni signali partnerke	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A46	mu povem že prej, da sem sitna	Opozoritev na slabo voljo pred konfliktom	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A47	naj ne vzame tega tako ter da bo bolje	Pomirjanje partnerja	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A48	pusti me na miru trenutno	Čas zase	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
A49	upam, da bo čimprej bolje	Upanje na hitro izboljšanje	/	Misli	Doživljanje konfliktov
A50	me skuša razumet	Partner me skuša razumeti	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A51	ne gre mi ravno na živce, ker mi ne in vem da je to sam posledica slabe volje	Partner mi ne gre na živce	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A52	oba želiva čimprej rešit to	Obojestransko zavzemanje za čimprejšnjo razrešitev	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A53	sva midva proti problemu	Sva ekipa	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A54	sva potem bolje	Izboljšanje odnosa	Pomen reševanja odnos za	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A55	želiva nadoknaditi to slabo voljo z »overaffection«	Povečana naklonjenost	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A56	Razumevanje	Razumevanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A57	potrpežljivost	Potrpežljivost	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov

A58	se ne dereš drug na drugega	Spoštljiva komunikacija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A59	empatija	Empatija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A60	prilagajanje	Prilagajanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A61	da si prideš naproti	Sodelovanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A62	poslušanje	Poslušanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A63	odprtost za reševanje problemov	Odprtost	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A64	pogovornost	Sposobnost pogovora	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
A65	vidiš po obnašanju in izrazu na obrazu ali je rešen ali ne	Izid konflikta očiten iz vedenja	/	Zaključevanje konfliktov	Razvoj konfliktov
A66	poveš vse kar imaš za povedat	Iskrenost	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
A67	če se da doseči kompromis	Sklepanje kompromisov	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
A68	»agree to disagree«	Sprejemanje različnosti	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
A69	od ena do deset ena sedem	Zmerno visoka kompetentnost partnerke	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
A70	Njemu bi pa dala kar devet	Visoka kompetentnost partnerja	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
A71	večji pobudnik za reševanje konfliktov	Partner kot pobudnik za razreševanje	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov

A72	veva kaj drugemu ne paše in kako mora ravnati z drugim v določenih situacijah	Prepoznavanje vzorcev drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A73	veš kdaj ga moreš pustiti malo pri miru	Prepoznavanje razpoloženja drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A74	se pogloblja zveza	Pogloblitev odnosa	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A75	rasteš skupaj, ne pa narazen	Skupna rast skozi reševanje konfliktov	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A76	se še bolj zbližaš »What doesn't kill you, makes you stronger«	Krepitev odnosa preko konflikta	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
A77	Nikoli nisem prav rada govorila o sebi	Več izražanja čustev	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
A78	je okej, če tudi kaj slabega povem oziroma kako se počutim	Sprejemanje in izražanje ranljivosti	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
A79	on pripravil do tega	Partner kot opora	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
A80	se znam bolj odpreti	Več in lažje izražanje	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
A81	bolj razume ženski pogled na stvari in lažje pogleda skozi našo perspektivo	Razumevanje ženske perspektive	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
A82	oba sva vesela, da je konec	Zadovoljstvu ob zaključku konflikta	/	Zaključevanje konfliktov	Razvoj konfliktov
A83	začneva govoriti o drugih stvareh	Preusmeritev pozornosti	/	Spremembe komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
A84	ne pogrevava tega	Izogibanje pogrevanja spora	/	Spremembe komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
A85	poskusiva iti naprej	Greva dalje	/	Spremembe vedenju	Pozitivna rast po konfliktu

A86	ne marava biti slabe volje	Ohranjanje dobrega razpoloženja	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu
A87	Prej me je skrbelo, da bo tudi on za to, da bi živel pri njem	Skrb zaradi pričakovanj drugega	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A88	je rekel, da se midva to sama odločava	Podpora partnerja	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A89	me je pomiril, da ni še nič za 100% odločeno	Zagotovilo partnerja	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A90	sem mu veliko bolj zaupala in tudi upala več povedati	Povečano zaupanje	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A91	nikoli ne izbruhne	Partner ima nadzor nad čustvi	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A92	Posluša	Partner posluša	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
A93	Prvo leto si še malo v rožicah in je vse super	Idealiziran začetek zveze	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A94	ne pokažeš čisto zares kaj čutiš	Skrivanje resničnih čustev	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
A95	počasi pridejo kakšne stvari	Prihod nesoglasij s časom	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
A96	če to razrešiš je to to	Velik pomen razreševanja	/	Vloga učinkovito rešenih konfliktov	Učinkovito naslavljanje konfliktov
A97	Si pa zdaj dovolim prej pokazati slabo voljo in mi ni težko povedat kaj me moti	Lažje izražanje misli in čustev	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

A98	probleme rešiva prej	Hitreje rešena nesoglasja	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
-----	----------------------	---------------------------	-----------------	---	-----------------------------

Tabela odprtega kodiranja B

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B1	kot zelo dober	Zelo dober odnos	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
B2	Predvsem zdrav	Zdrav odnos	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
B3	S fantom se spoštujeva	Spoštovanje	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
B4	podpirava	Podpiranje	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
B5	imava rada	Ljubečnost	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
B6	Občasno pride tudi do nesoglasji in kakšnih sporov	Občasni konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
B7	poskusiva reševati na ustrezen način	Ustrezen način reševanja	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
B8	skupaj sedem let	Sedem let	Trajanje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
B9	Konflikti so občasni	Občasni konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
B10	nekajkrat na mesec pride do kakšnih sporov	Mesečni konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
B11	jih hitro rešiva	Hitro rešeni	/	Zaključevanje konfliktov	Razvoj konfliktov
B12	Da bi se pa zelo skregala pa se že dolgo časa ni zgodilo	Dolgo brez večjega prepira	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
B13	pogovor	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov

B14	to ne storiva takoj, ko se znajdeva v konfliktu. Vzameva si nekaj časa, da se malo umiriva	Umirjanje pred pogovorom	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
B15	lažje razumeva obe strani	Lažje razumevanje drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B16	skušava najti rešitev, ki bi ustrezala obema	Ustrezna rešitev za oba	/	Zaključevanje konfliktov	Razvoj konfliktov
B17	se ne strinja v določeni zadevi	Nestrinjanje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
B18	ko enemu od naju nekaj ne ustreza pa tega ne ubesedi in posledično narašča napetost, ki naenkrat počí	Kopičenje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
B19	Občutim jezo	Jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B20	žalost	Žalost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B21	razočaranje	Razočaranje	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B22	nemoč, če konflikta ne rešiva hitro in učinkovito	Nemoč ob kontinuiranem konfliktu	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B23	se postavim v vlogo žrtve	Vloga žrtve	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
B24	se opravičim	Opravičilo	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
B25	poskušam konflikt rešiti	Zavzemanje za razrešitev konflikta	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
B26	ko nisem kriva mi je cilj da konflikt čimprej rešiva	Reševanje konflikta kot prioriteta	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
B27	Ni mi več tako simpatičen, kakor mi je po navadi	Manjša simpatičnost partnerja	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov

B28	reševanje konfliktov ključno, da lahko razvijeva kvaliteten odnos	Reševanje konfliktov ključno za kvaliteten odnos	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B29	drug drugega spoštujeva	Spoštovanje	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B30	si zaupava	Zaupanje	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B31	Če konflikti ostanejo nerešeni opazam, da ostane napetost med nama	Napetost med partnerjema	/	Nerešeni konflikti	Reševanje konfliktov
B32	odnos ni več tako čustveno globok	Manjša globina odnosa	/	Nerešeni konflikti	Reševanje konfliktov
B33	večja nestrpnost je med nama	Nestrpnost med partnerjema	/	Nerešeni konflikti	Reševanje konfliktov
B34	aktivno poslušanje	Aktivno poslušanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
B35	empatija	Empatija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
B36	medsebojno spoštovanje	Medsebojno spoštovanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
B37	potrpežljivost	Potrpežljivost	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
B38	omogočim svoj čas, ko je pripravljen na nek konstruktiven način konflikt rešiti	Omogočanje časa za procesiranje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
B39	prilagajanje	Prilagajanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
B40	se oba v odnosu zavzemata, da probleme, nesoglasja rešujeta na nek konstruktiven način	Zavzemanje obeh za konstruktivno reševanje	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov

B41	učinkovito iskanje rešitev, ki so ustrezne za oba	Ustrezna rešitev za oba	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
B42	moj partner boljše sposobnost reševanja nesoglasij kot jaz	Partner bolje obvladuje konflikt	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
B43	Sama sem velikokrat trmasta	Trmarjenje	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B44	ostanem nekako napeta	Napetost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B45	nastrojena do njega	Nastrogenost do drugega	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B46	uspešno rešeni konflikti pomembno vlogo v odnosu	Pomembnost rešenih konfliktov	/	Vloga učinkovito rešenih konfliktov	Učinkovito naslavljanje konfliktov
B47	boljše razumeva eden drugega	Boljše razumevanje drug drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B48	preprečiva, da se med nama ne pojavljajo zamere	Preprečevanje zamer	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B49	postajava bolj empatična	Večja empatičnost	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
B50	čustveno rasteva	Čustvena rast	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
B51	oba bolj potrpežljiva	Večja potrpežljivost	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
B52	sposobnost, da pogledava in vidiva težave tudi v sebi	Samorefleksija	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
B53	Komunikacija po mojem mnenju postane bolj odprta	Bolj odprta komunikacija	/	Spremembe v komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
B54	sva iskrena drug do drugega	Iskrenost	/	Spremembe v komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
B55	bolj drug drugega spoštujeva	Večje spoštovanje drugega	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu

B56	ceniva	Večje cenjenje drugega	/	Spremembe vedenju v	Pozitivna rast po konfliktu
B57	sva si bližje, oba potrebujeva bližino drug drugega	Potreba po bližini drugega	/	Spremembe vedenju v	Pozitivna rast po konfliktu
B58	znašla v velikem konfliktu, ki naju je oba zelo prizadel	Boleč konflikt	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
B59	V prvih trenutkih ga nisva reševala na ustrezen način, kar je konflikt še bolj poglobilo	Poglobitev konflikta zaradi neustreznega načina reševanja	/	Vloga učinkovito rešenih konfliktov	Učinkovito naslavljanje konfliktov
B60	sva nekaj časa pustila drug drugemu	Omogočanje časa za procesiranje	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
B61	tako mene kot tudi njega to zelo morilo	Motenje zaradi nerazrešitve	/	Nerešeni konflikti	Reševanje konfliktov
B62	spoznala, da ne moreva puščati stvari odprte	Zaključevanje odprtih problemov	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
B63	potrebujeva dobro komunikacijo	Dobra komunikacija	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
B64	če želiva odnos graditi	Želja po gradnji odnosa	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B65	In skupaj rasti	Želja po skupna rasti	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B66	sva sedaj bolj zrela v smislu reševanja konfliktov	Bolj zrelo reševanje konfliktov	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
B67	Znava stvari bolj ubesediti ter izraziti stvari, ki naju motijo	Boljše izražanje motečih dejavnikov	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
B68	V začetku zveze se mi zdi, da si s partnerjem na neki distanci, ko	Nemoč izražanja na začetku	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko	Pozitivna rast po konfliktu

	nimaš moči povedati vsega, kar te moti			reševanja konfliktov	
B69	reševanje konfliktov je sedaj nekoliko lažje	Lažje reševanje konfliktov	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
B70	V začetku zveze me je vedno skrbelo, da bova zaradi konflikta zvezo končala, sedaj nimam več takšnega občutka	Skrb za razhod na začetku	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
B71	Sva postala bolj močna	Močnejši odnos	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
B72	bolj povezana	Večja povezanost	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa	Pozitivna rast po konfliktu

Tabela odprtega kodiranja C

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C1	opisal kot dobrega	Dober	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
C2	S punco se imava super	Super partnerko	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
C3	uživava	Uživanje	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
C4	Pet let	Pet let	Trajanje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
C5	taki večji zdaj bolj občasno	Občasni večji konflikti	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
C6	manjši so pa itak pogostejši	Pogostejši manjši konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
C7	kot za nek zdrav odnos morajo	Potrebnost manjših konfliktov za zdrav odnos	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
C8	je čisto normalno	Manjši konflikti so normalni	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos

C9	S pogovorom	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
C10	Navadno pride do konflikta zaradi nekega nestrinjanja	Nestrinjanje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
C11	se razvije konflikt tako, da en ne popusti	Nepopuščanje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
C12	ne prideva do nekega skupnega mišljenja	Razhajanje v mnenjih	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
C13	lahko nabira že prej nekaj časa	Kopičenje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
C14	Pogosteje pa pride do konflikta, če sva oba bolj obremenjena	Obremenjenost	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
C15	Sploh pri puncu se to zelo pozna	Obremenjenost partnerke	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
C16	Navadno sem jezen	Jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
C17	razdražljiv	Razdražljivost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
C18	imam tudi malo slabo vest	Slaba vest	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
C19	mi je žal, ker sem mogoče kaj preveč rekel	Obžalovanje izrečenega	/	Misli	Doživljanje konfliktov
C20	hočem povedat, prikazat, da se partnerka moti	Partnerka se moti	/	Misli	Doživljanje konfliktov
C21	bova naredila po moje	Narediti po moje	/	Misli	Doživljanje konfliktov
C22	da punca ne bo preveč užaljena	Skrb zaradi užaljenosti partnerke	/	Misli	Doživljanje konfliktov
C23	da ne bo še bolj jezna	Skrb zaradi jeze partnerke	/	Misli	Doživljanje konfliktov
C24	Da se začne hitro dreti	Partnerka začne hitro vpiti	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
C25	da je že presegla meje tudi jaz povzdignem glas	Povzdigovanje glasu pri preseženih mejah	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
C26	takrat, ko se mi zdi da imam res prav	Povzdigovanje glasu pri	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov

		prepričanem mnenju			
C27	da dobro vpliva	Dober vpliv	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C28	veva kaj drugi kdaj misli	Poznavanje misli drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C29	izogneva kakšnim možnim konfliktom	Izogib možnim konfliktom	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C30	preden se začne konflikt ga že ustaviva	Konflikt se ne razvije	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C31	se bolj razumeva	Boljše razumevanje drug drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C32	Potrpežljivost	Potrpežljivost	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
C33	prilagajanje	Prilagajanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
C34	se poslušava	Poslušanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
C35	se znava pogovoriti	Sposobnost pogovora	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
C36	ko je konflikt že mimo, ko lahko bolj mirno razmišljaš	Mirno razmišljanje po konfliktu	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
C37	pogledaš nanj s trezno glavo	Refleksija konflikta v stanju umirjenosti	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
C38	bolj racionalno pogledaš na stvar	Racionalen pogled na problem	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
C39	v primerjavi s punco, se jaz včasih bolj prilagodim	Bolj prilagodljiv partner	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov

C40	v večini primerov zna ona bolje »hendlati« s konflikti	Partnerka bolje obvladuje konflikt	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
C41	se bolje razumeva	Boljše razumevanje drug drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C42	preprečiva ostale možne konflikte	Preprečitev možnih konfliktov	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C43	pomaga tudi pri drugih stvareh oziroma konfliktih	V pomoč pri drugih konfliktih	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
C44	malo bolj ali pa drugače razmisliš	Drugačen miselni proces	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
C45	imaš več občutka	Več občutka	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
C46	sem postal bolj empatičen	Bolj empatičen	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
C47	zdaj zna že bolj držati nazaj	Partnerka se drži nazaj	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu
C48	ne napade takoj	Partnerka ne napade takoj	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu
C49	V komunikaciji pa to, da sva bolj odprta	Bolj odprta komunikacija	/	Spremembe v komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
C50	zdaj še res že dolgo nisva kregala	Dolgo brez prepira	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
C51	oba malo bolj rastla s tem, ko sva skupaj reševala konflikte, pač od začetka pa do točke, kjer sva zdaj	Skupna rast	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
C52	Vsak se je nekaj naučil iz tega	Pridobljeno novo znanje	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

Tabela odprtega kodiranja D

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D1	kot zelo dobrega	Zelo dober odnos	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
D2	S partnerjem se razumeva	Razumevanje	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
D3	se imava rada	Ljubečnost	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
D4	približno 4 leta in pol	Skoraj štiri leta in pol	Trajanje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
D5	manj kot so se	Manj kot prej	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
D6	večji spori niso ravno pogosti	Občasni večji konflikti	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
D7	majhni prepirčki pa se zgodijo	Pogostejši manjši konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
D8	S pogovorom	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
D9	s prepirom	Prepir	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
D10	z ignoriranjem	Ignoriranje	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
D11	enemu nekaj ni kul in ne zna na lep način to skomunicirati in potem pride do konflikta	Neustrezna komunikacija	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
D12	če imava oba veliko dela oziroma sva bolj pod stresom kot običajno	Obremenjenost	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
D13	se hitreje razjeziva in »eksplodirava«	Burno odreagirava	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
D14	Ravnava preden razmisli	Ravnanje pred razmislekom	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
D15	jezo	Jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
D16	sem zraven tudi žalostna	Žalost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov

D17	čutim krivdo, da sem mogoče pretiravala	Krivda ob pretiravanju	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
D18	hočem, da bi bilo tako, kot sem si jaz zamislila	Narediti po moje	/	Misli	Doživljanje konfliktov
D19	da mora popustiti	Drugi mora popustiti	/	Misli	Doživljanje konfliktov
D20	držati z mano, ker imam jaz prav	Vztrajanje pri lastnem prav	/	Misli	Doživljanje konfliktov
D21	se znam odzvat malo agresivno	Agresiven odziv	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
D22	z neko »passive-agresive« komunikacijo	Uporaba pasivno-agresivne komunikacije	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
D23	začenjam postajati žalostna	Žalost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
D24	res eksplozivno odreagira	Partner burno odreagira	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
D25	hoče s tem odzivom pokazat, da je večji in močnejši od mene	Prikaz dominantnosti partnerja	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
D26	in da je tudi njegovo mnenje tako	Prikaz dominantnosti mnenja partnerja	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
D27	postane tudi malo nesramen	Nesramnost partnerja	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
D28	hitro povzdigne glas	Partnerjevo povzdigovanje glasu	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
D29	kar prispeva h kakovosti	Prispeva h kakovosti	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
D30	sva začela tudi bolj prepoznavati vzorce drug drugega	Prepoznavanje vzorcev drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
D31	kaj si drugi misli	Poznavanje misli drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu

D32	kdaj sploh ne pride do konflikta, ker že čutiva pri drugem, da se malo nabira in že prej rešiva to	Preprečitev možnih konfliktov	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
D33	več konfliktov kot sva imela, več jih znava potem tudi rešit in na ta način zvišujejo	Učenje iz konfliktov	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
D34	aktivno poslušanje	Aktivno poslušanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
D35	bolj hočeva vsak svoje najprej potisniti	Uveljavljanje lastnega mnenja	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
D36	da čutiš drug drugega	Empatija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
D37	poskušaš razumeti kaj drugi misli	Poznavanje misli drugega	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
D38	še sklepanje kompromisov	Sklepanje kompromisov	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
D39	se ne obkladava s kakšnimi nespoštljivimi izrazi	Spoštljiva komunikacija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
D40	poskušaš uporabljati asertivno komunikacijo	Uporaba asertivne komunikacije	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
D41	aktivno poslušáš	Aktivno poslušanje	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
D42	da so tako konflikti dokaj bolj učinkoviti	Uporaba ključnih elementov prispeva k učinkovitosti	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
D43	kot pa da je prisotna neka pasivna ali agresivna komunikacija	Brez pasivno-agresivne komunikacije	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
D44	odvisno za kakšen konflikt gre	Odvisno od narave konflikta	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
D45	V enih stvareh, ki meni niso tako zelo	Jaz bolje rešujem pri	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in	Doživljanje konfliktov

	pomembne, se potem jaz bolje soočam s konfliktom	njemu pomembnejših problemih		razreševanja konfliktov	
D46	pri stvareh ko pa vidim, da partner dela nekaj narobe oziroma, da se meni ne zdi pravih pa on bolje rešuje	On bolje rešuje pri meni pomembnejših problemih	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
D47	da lahko en konflikt mal pokvari vzdušje, samo dinamiko	Slabša dinamika odnosa	/	Nerešeni konflikti	Reševanje konfliktov
D48	ko ga pa razrešiva pa drug drugega veliko bolje razumeva, kaj želi, kaj hoče	Boljše razumevanje drug drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
D49	v konfliktu dobro vidiš svoje odzivanje	Prepoznavanje lastnega odziva	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
D50	Ali je primerno ali neprimerno	Prepoznavanje lastnega odziva	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
D51	drug, ki te najboljše pozna, ti najlažje pove kaj je bilo zdaj okej v temu konfliktu pri tvojem odzivu oziroma pri temu kako si se ti v konfliktu obnašal	Povratna informacija drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
D52	na ta način lahko rasteš	Osebna rast	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
D53	meni partner velikokrat reče, da moram premisliti preden kaj rečem	Razmislek pred ravnanjem	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
D54	in me pomiri	Partner me pomiri	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
D55	tudi v drugih odnosih prej vprašam ali je vredno ali ne	Drugačno ravnanje v drugih odnosih	/	Osebnostna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
D56	ne odreagira več tako impulzivno, kot je včasih	Manj impulzivna reakcija partnerja	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu
D57	In to tudi v odnosih z drugimi	Drugačno ravnanje v drugih odnosih	/	Osebnostna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
D58	se znava definitivno veliko bolje poslušati	Bolje se poslušava	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega	Pozitivna rast po konfliktu

				odnosa preko reševanja konfliktov	
D59	veva kdaj je dovolj, kdaj odnehati in kdaj samo ni vredno	Poznavanje mej	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
D60	Pri enih stvareh v komunikaciji se mi pa zdi, da bi lahko še veliko napredovala	Možnost izboljšanja komunikacije	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
D61	da ubesediš to kar res misliš oziroma čutiš	Jasnejše izražanje lastnih misli in čustev	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

Tabela odprtega kodiranja E

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E1	je kar dober	Dober	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
E2	vsak dan spoznava nekaj novega drug o drugemu	Učenje o drugem	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
E3	8 let	Osem let	Trajanje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
E4	Pa odvisno od obdobja	Odvisno od obdobja	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
E5	Odvisno je tudi od tega ali sem ravno pred menstruacijo	Odvisno od menstrualnega cikla	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
E6	Večkrat se za kakšne malenkosti skregava, taki dnevni konflikti	Pogostejši manjši konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
E7	ko sva oba malo sitna in potem poč	Slabo razpoloženje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
E8	v roku parih minut to rešiva	Hitro rešeni manjši konflikti	/	Zaključevanje konfliktov	Razvoj konfliktov
E9	do resnega konflikta pa ne pride pogosto	Občasni večji konflikti	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos

E10	Ja pogovoriva se	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
E11	kdaj drug drugega tudi pošljeva v k***c	Nespoštljiva komunikacija	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
E12	fant nekaj naredi, kar mene zmoti	Moteče vedenje partnerja	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
E13	potem mu jaz to povem	Izpostavljanje motečega vedenja partnerja	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
E14	potem se skregava	Pogovor vodi v konflikt	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
E15	v večji meri sem jaz pobudnik konflikta	Partnerka kot večja pobudnica konflikta	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
E16	me pač nekaj zmoti na vedenju fanta	Moteče vedenje partnerja	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
E17	niso to tok resni konflikti	Blažji konflikt zaradi partnerjevega vedenja	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
E18	če on začne konflikt zaradi mojega vedenja. Takrat se mi pa zdi, da so to potem to bolj resni	Resnejši konflikti na pobudo partnerja	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
E19	večkrat z njegove strani pridejo, če sem jaz na kakšnem potovanju brez njega	Konflikt zaradi odsotnosti partnerke	/	Povod za konflikt	Razvoj konfliktov
E20	navadno jaz zasitnarim pa mu rečem, če lahko neha	Poziv k spremembi vedenja	/	Povod za konflikt	Razvoj konfliktov
E21	potem mi on kaj nazaj reče	Partnerjev odziv	/	Povod za konflikt	Razvoj konfliktov
E22	mi najprej on kaj reče in če je kaj takega, kar mi ni všeč	Ni všeč povedano	/	Povod za konflikt	Razvoj konfliktov
E23	znam kar hitro popizdit	Hitra jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E24	To imam po očetu, ker oba hitro stopiva sebi v bran	Obrambna drža kot reakcija	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E25	vsako kritiko, tudi dobronamerno,	Dojemanje kritike kot napad	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov

	sprejme kot napad nase				
E26	postavim proti fantu in mu začnem nazaj govorit vse	Napad na partnerja	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E27	namesto, da bi sprejela to	Prepoznavanje lastnega odziva	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E28	delam na tem	Želja po spremembi vzorca	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E29	čisto odvisno od situacije	Odvisno od situacije	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E30	Če gre za nekaj, kar se že več časa dogaja in se ne spremeni	Ponavljajoča težava se močno čuti	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E31	potem to zelo močno čutim	Močno čustveno doživljanje	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E32	Veliko jeze	Intenzivna jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E33	veliko frustracije	Intenzivna frustracija	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E34	v tistem momentu bi partnerja najraje zadavila	Impulz agresije	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E35	fant vse narobe naredi in je on za vse kriv, čeprav vem da ni	Partner je kriv	/	Misli	Doživljanje konfliktov
E36	čisto odvisno od primera	Odvisno od situacije	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E37	če je tako, da lahko kritiziram samo njega, bom napadala	Napad na partnerja	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E38	ko mi pa on kaj nazaj reče kaj pametnega in zadane mojo šibko točko, sem pa dejansko malo užaljena	Užaljenost ob zadeti šibki točki	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E39	sam bruhat začnem	Eksploziven čustveni odziv	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E40	popizdim	Hitra jeza	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E41	želim tudi fizično umakniti	Potreba po fizičnem umiku	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov

E42	ne zato, da bi ušla konfliktu pa se delala kot da nič ni, ampak dejansko zato, ker je takrat tok čustev v men	Umik kot čustvena regulacija	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E43	dejansko tok vre vse v meni, da bi v tistem momentu lahko preklela vse njegove sorodnike, njega celega in ga ne vem kam vse poslala	Intenzivna notranja agresija	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
E44	zdaj kar umaknem, ker rabim dve minuti miru, da se pomirim, da pridem malo k sebi, da sploh vem kaj se dogaja	Umik kot strategija samopomiritve	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E45	da se lahko potem, ko pridem nazaj	Umirjanje pred pogovorom	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
E46	v miru pogovoriva	Miren pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
E47	jaz bi ga zadavila	Impulz agresije	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E48	če se kregava o kakšnih takih stvareh, ki se z mojega vidika sploh ne zdijo napačne, on jih pa vidi kot nekaj najbolj groznega, nemogočega	Različno doživljanje	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
E49	ne dojamem kako je lahko njemu to tok narobe	Nerazumevanje partnerjeve perspektive	/	Misli	Doživljanje konfliktov
E50	men je pa čist vsakdanje	Samoumevnost	/	Misli	Doživljanje konfliktov
E51	se počutiva veliko bolj povezana	Večja povezanost	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
E52	da preko reševanja konflikta spoznavava drug drugega	Spoznavanje drugega preko konflikta	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu

E53	spoznavam svojega fanta	Spoznavanje drugega preko konflikta	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
E54	spoznavam tudi sebe	Spoznavanje sebe preko konflikta	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
E55	sva skupaj opravila nek dober izziv	Skupno premagovanje izzivov	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
E56	sva midva proti svetu	Sva ekipa	Pomen reševanja za odnos	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
E57	da je empatija ful pomembna	Empatija	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E58	sta v zvezi dva različna človeka	Zavedanje različnosti	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E59	se moraš znat postaviti v kožo drugega, da približno veš kako je	Vživljanje v drugega	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E60	jaz trudim čim večkrat uporabljati jaz sporočila	Uporaba jaz sporočil	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E61	pa še aktivno poslušanje	Aktivno poslušanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E62	osebni stik	Osebni stik	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E63	da se gledava v oči	Očesni kontakt	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
E64	da si dejansko obadva vzameta čas, se usedeta brez kakšnih motilcev okrog	Skupen čas brez motilcev	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
E65	se pogledata v oči	Očesni kontakt	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov

E66	si povesta, kar jih moti in da si dejansko upata to povedat	Odperta komunikacija	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
E67	če pride do konflikta se upata z njim soočiti, ne pa da bežita stran od njih	Moč za soočenje s konfliktom	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
E68	težave, ki bi se lahko rešile preko manjšega konflikta, samo večajo	Stopnjevanje problema kot posledica nenaslavljanja problemov	/	Nerešeni konflikti	Reševanje konfliktov
E69	jaz hitreje zaznam, če imava kakšne težave	Partnerka hitreje zazna težave	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
E70	jih tudi hitreje naslovim, da se pogovoriva	Partnerka hitreje naslovi težave	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
E71	Kar se pa tiče soočanja pa mislim, da je partner boljši	Partner boljši v soočenju	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
E72	zna veliko bolj mirno odreagirat	Mirnejša reakcija partnerja	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
E73	jaz sem preveč burna	Burna reakcija partnerke	Obvladovanje konflikta	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
E74	vmes, ko se skregava »ne marava«	Manjša ljubečnost med prepirom	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
E75	ko rešiva konflikt imava ful rada	Večja ljubečnost po prepiru	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
E76	če se ful dolgo nisva skregala, potem kar rabiš nekaj potegniti ven, ker imam kar občutek, da joj tukaj nekaj ne štima, ne pogovarjava se dosti itd.	Občutek nezadostne komunikacije	/	Povod za konflikt	Razvoj konfliktov
E77	kar morem mal podrezat	Izzivanje konflikta	/	Povod za konflikt	Razvoj konfliktov

E78	jaz se res dobro spoznavam preko tega, ko se s partnerjem kregam	Spoznavanje sebe preko konflikta	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E79	dejansko vidim, kako se odzivam takrat, ko nimam kontrole	Opazovanje nenadzorovanih odzivov	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E80	in tudi v bistvu kako se potem odzivam na partnerjeve besede	Opazovanje odziva na partnerjeve besede	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E81	včasih vidim da nisem tako samozavestna	Zavedanje ranljive samozavesti	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E82	ko mi kdaj reče, da naredim kaj narobe, namesto, da bi rekla okej kul, bom popravila	Dojemanje kritike kot napad	/	Občutki in čustva	Doživljanje konflikta
E83	njega začnem nazaj napadati	Napad na partnerja	/	Odzivi	Doživljanje konflikta
E84	nočem priznati, da mogoče pa nisem v vsem popolna	Strah pred nepopolnostjo	/	Občutki in čustva	Doživljanje konflikta
E85	da spoznavava sebe	Spoznavanje sebe	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E86	drug drugega	Spoznavanje drugega	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E87	da vidiva kaj nama paše	Spoznavanje drugega	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E88	kakšna so najina stališča	Spoznavanje stališč	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E89	vrednote	Spoznavanje vrednot	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E90	kakšne so moje želje	Spoznavanje lastnih želj	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E91	kakšne so njegove	Spoznavanje partnerjevih želj	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
E92	Ja pač kul sva	Sva dobro	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu
E93	ko uspešno rešiva konflikt, da hočem malo »cuddljanja«	Potreba po bližini drugega	/	Spremembe v vedenju	Pozitivna rast po konfliktu

E94	če sem jaz kaj zafrknila, sem potem tako joj oprosti	Iskanje odpuščanja	/	Spremembe vedenju v	Pozitivna rast po konfliktu
E95	sem malo bolj nežna s fantom	Potreba po nežnosti	/	Spremembe vedenju v	Pozitivna rast po konfliktu
E96	ful bi potem njegovo pozornost	Potreba po partnerjevi pozornosti	/	Spremembe vedenju v	Pozitivna rast po konfliktu
E97	sem tudi taka, da ful hitro	Hiter odziv partnerke	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E98	in burno odreagiram	Buren odziv	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
E99	potem to tudi hitro rešim	Hitro reševanje konflikta	/	Zaključevanje konflikta	Razvoj konfliktov
E100	ne morem držati zamer	Partnerka ne drži zamer po konfliktu	/	Spremembe vedenju v	Pozitivna rast po konfliktu
E101	jaz sem si ful želela, da bi plesala	Želja po plesu	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
E102	fant pa nikoli ni želel plesati	Partnerjeva nepripravljenost za ples	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
E103	zdaj pleševa in je tudi ugotovil, da to sploh ni tako slabo	Obojestransko uživanje v plesu	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
E104	Kdaj zapleševa tudi, ko prideva ponoči domov	Ples v prostem času	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
E105	se pozna, da sva bila na začetku še res otroka	Začetna nezrelost	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
E106	zdaj pa z malo večjim razumevanjem pristopava k vsemu	Rast v razumevanju	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

E107	vsak konflikt, nesporezum malo bolj resno vzameva	Resnejši pristop h konfliktom	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
E108	si vzameva dovolj časa za to	Prioritiziranje časa za konflikte	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

Tabela odprtega kodiranja F

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F1	ful dober	Zelo dober odnos	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
F2	pristen	Pristen odnos	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
F3	ima pa seveda svoje izzive	Prisotnost izzivov	Vrednotenje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
F4	6 let	Šest let	Trajanje partnerskega odnosa	Doživljanje partnerskega odnosa	Partnerski odnos
F5	Velikokrat	Velikokrat	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
F6	se pozna, če imava oba veliko dela	Več ob obremenjenosti	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
F7	sva pod stresom	Več ob stresu	Pogostost	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
F8	to taki manjši konflikti	Pogostejši manjši konflikti	Manjši konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
F9	Do večjih konfliktov pa pride malokrat	Občasni večji konflikti	Večji konflikti	Pogostost konfliktov	Partnerski odnos
F10	S pogovorom	Pogovor	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
F11	Jaz se velikokrat tudi sam s sabo pogovorim pa mi to pomaga	Pomoč notranjega dialoga	/	Načini reševanja konfliktov	Reševanje konfliktov
F12	Po navadi je razlog kakšno neskladje v pričakovanjih	Neusklajenost pričakovanj	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov

F13	se ne strinja	Nestrinjanje	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
F14	Če en od naju predolgo tiho »kuha«	Zadrževanje čustev	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
F15	iz male stvari razvije nekaj večjega	Stopnjevanje konflikta zaradi zadrževanja čustev	/	Povod za konflikte	Razvoj konfliktov
F16	Na začetku me malo vrže iz tira	Začetna iztirjenost	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
F17	s časom se navadiš	Prilagajanje s časom	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
F18	se ne sekiraš toliko	S časom manjša čustvena obremenitev	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
F19	Če je za brez veze nič	Minimaliziranje čustev ob manjših težavah	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
F20	če je kaj večjega sem pa živčen	Živčnost ob večjem konfliktu	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
F21	takoj se želim pogovoriti s punco	Takojšnja potreba po pogovoru	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
F22	ona gre pa stran	Umik partnerke	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
F23	sva to tudi že naslovila	Predhodna obravnava umika partnerke	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
F24	na živce mi gre, ko se kregava o kakšnih resnih stvareh	Frustracija ob resnem konfliktu	/	Občutki in čustva	Doživljanje konfliktov
F25	ona pa se umika	Umik partnerke	/	Odzivi	Doživljanje konfliktov
F26	bolj naju poveže	Večja povezanost	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
F27	še bolj se razumeva	Boljše razumevanje drug drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu

F28	poslušanje	Poslušanje	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
F29	nama veliko pomeni fizični dotik	Fizični dotik	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
F30	objem	Objem	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
F31	poljub	Poljub	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
F32	pripravljenost, da nasloviva konflikt	Pripravljenost za reševanje konflikta	/	Ključni elementi pri reševanju konfliktov	Reševanje konfliktov
F33	se pogovoriva, zmeniva takoj in se ne vleče to naprej	Takojšnja razrešitev	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
F34	poskrbiva, da razrešiva konflikt preden greva od doma	Pobotanje pred odhodom	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
F35	prideva do rešitve, s katero sva oba ok	Ustrezna rešitev za oba	/	Ključni elementi učinkovitega reševanja	Učinkovito naslavljanje konfliktov
F36	sem bolj umirjen	Umirjenost partnerja	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
F37	ona pa bolj direktna	Direktnost partnerke	/	Doživljanje partnerja/partnerke	Doživljanje konfliktov
F38	Rekel bi, da zna ona mogoče bolje nasloviti stvari	Partnerka bolje naslavlja probleme	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
F39	jaz pa sem boljši v umirjanju situacije	Partner bolje umirja situacijo	Obvladovanje konfliktov	Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov	Doživljanje konfliktov
F40	potem je dosti bolje	Izboljšanje odnosa po konfliktu	/	Vloga učinkovito rešenih konfliktov	Učinkovito naslavljanje konfliktov
F41	Se počutiva bližje drug drugemu	Večja povezanost	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
F42	vidiš kaj si v prejšnjem konfliktu narobe naredil	Samorefleksija konfliktov	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu

F43	poskušaš to popraviti	Prizadevanje za izboljšanje lastnega vedenja	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
F44	Naučil sem se tudi bolj izražati svoja čustva	Boljše izražanje čustev	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
F45	več se pogovarjava	Več pogovarjanja	/	Spremembe v komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
F46	hitreje se zmeniva	Hitrejša usklajevanje	/	Spremembe v komunikaciji	Pozitivna rast po konfliktu
F47	Po tolikih konfliktih se že toliko poznavam	Poznavanje drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
F48	več katere besede uporabim	Izbiranje besed za pomirjanje drugega	Pomen reševanja za odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
F49	drug drugega pomiriva	Pomirjanje drugega	Krepitev odnosa	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu
F50	včasih res nisem odprl oziroma sem bil bolj tih	Zadržanost partnerja v izražanju	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F51	sem se naučil, da veliko več govorim	Več in lažje izražanje	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
F52	povem o svojih občutkih	Več izražanja čustev	/	Osebna rast partnerjev	Pozitivna rast po konfliktu
F53	še nisva živela skupaj in je šel vsak potem v svoj dom	Ločeno bivanje	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F54	nisva pogovarjala kakšno uro	Brez pogovora	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F55	jaz poklical in sva se zmenila	Pobuda za komunikacijo edino s strani partnerja	Pretekli izzivi	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu

F56	živiva skupaj je pa drugače, ker sva skupaj	Skupno bivanje	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F57	je lažje	Lažja komunikacija	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F58	več govorim	Partner več govori	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F59	več sodelujem v konfliktih	Večja vključenost partnerja v konflikt	Trenutno stanje	Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov	Pozitivna rast po konfliktu
F60	skozi reševanje konfliktov skupaj rasteva	Skupna rast skozi reševanje konfliktov	Pomen reševanja odnosa za	Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa	Pozitivna rast po konfliktu

8.4. Priloga D: Osnovno kodiranje intervjujev A – F

Osnovno kodiranje

Partnerski odnos

- Doživljanje partnerskega odnosa
 - Vrednotenje partnerskega odnosa
 - Dobro počutje (A1)
 - Ujemanje s partnerjem (A2)
 - Podobna perspektiva (A3)
 - Podobne moralne vrednote (A4)
 - Zelo dober odnos (B1) (D1) (F1)
 - Zdrav odnos (B2)
 - Spoštovanje (B3)
 - Podpiranje (B4)
 - Ljubečnost (B5) (D3)
 - Dober (C1) (E1)

- Super s partnerko (C2)
- Uživanje (C3)
- Razumevanje (D2)
- Učenje o drugem (E2)
- Pristen odnos (F2)
- Prisotnost izzivov (F3)
- Trajanje partnerskega odnosa
 - Dve leti in pol (A5)
 - Sedem let (B8)
 - Pet let (C4)
 - Skoraj štiri leta in pol (D4)
 - Osem let (E3)
 - Šest let (F4)
- Pogostost konfliktov
 - Pogostost
 - Več ob slabi volji (A7)
 - Prihod nesoglasij s časom (A95)
 - Manj kot prej (D5)
 - Odvisno od obdobja (E4)
 - Odvisno od menstrualnega cikla (E5)
 - Velikokrat (F5)
 - Več ob obremenjenosti (F6)
 - Več ob stresu (F7)
 - Manjši konflikti
 - Občasni konflikti (A8) (B6) (B9)
 - Mesečni konflikti (B10)
 - Pogostejši manjši konflikti (C6) (D7) (E6) (F8)
 - Potrebnost manjših konfliktov za zdrav odnos (C7)
 - Manjši konflikti so normalni (C8)
 - Blažji konflikt zaradi partnerjevega vedenja (E17)
 - Večji konflikti
 - Brez večjih konfliktov (A6)
 - Dolgo brez večjega prepira (B12)
 - Občasni večji konflikti (C5) (D6) (E9) (F9)

- Resnejši konflikti na pobudo partnerja (E18)

Razvoj konfliktov

- Povod za konflikte
 - Nestrinjanje (B17) (C10) (F13)
 - Kopičenje (B18) (C13)
 - Nepopuščanje (C11)
 - Razhajanje v mnenjih (C12)
 - Obremenjenost (C14) (D12)
 - Obremenjenost partnerke (C15)
 - Neustrezna komunikacija (D11)
 - Slabo razpoloženje (E7)
 - Moteče vedenje partnerja (E12) (E16)
 - Izpostavljanje motečega vedenja partnerja (E13)
 - Pogovor vodi v konflikt (E14)
 - Partnerka kot večja pobudnica konflikta (E15)
 - Konflikt zaradi odsotnosti partnerke (E19)
 - Poziv k spremembi vedenja (E20)
 - Partnerjev odziv (E21)
 - Ni všeč povedano (E22)
 - Občutek nezadostne komunikacije (E76)
 - Izzivanje konflikta (E77)
 - Neusklajenost pričakovanj (F12)
 - Zadrževanje čustev (F14)
 - Stopnjevanje konflikta zaradi zadrževanja čustev (F15)
- Zaključevanje konfliktov
 - Čustveno okrevanje po konfliktu (A24)
 - Izid konflikta očiten iz vedenja (A65)
 - Zadovoljstvo ob zaključku konflikta (A82)
 - Hitro rešeni (B11)
 - Ustrezna rešitev za oba (B16)
 - Hitro rešeni manjši konflikti (E8)
 - Hitro reševanje konflikta (E99)

Doživljanje konfliktov

- Občutki in čustva
 - Frustracija kot posledica slabe volje partnerja (A15)
 - Empatija (A17)
 - Jeza (A21) (B19) (C16) (D15)
 - Blaga jeza (A32)
 - Odsotnost besa (A33)
 - Žalost (A34) (B20) (D16) (D23)
 - Razdražljivost (A35) (C17)
 - Strah pred nerešljivim konfliktom (A39)
 - Razočaranje (B21)
 - Nemoč ob kontinuiranem konfliktu (B22)
 - Trmarjenje (B43)
 - Napetost (B44)
 - Nastrojenost do drugega (B45)
 - Boleč konflikt (B58)
 - Slaba vest (C18)
 - Krivda ob pretiravanju (D17)
 - Hitra jeza (E23) (E40)
 - Dojemanje kritike kot napad (E25) (E82)
 - Odvisno od situacije (E29)
 - Ponavljajoča težava se močno čuti (E30)
 - Močno čustveno doživljanje (E31)
 - Intenzivna jeza (E32)
 - Intenzivna frustracija (E33)
 - Impulz agresije (E34)
 - Užaljenost ob zadeti šibki točki (E38)
 - Intenzivna notranja agresija (E43)
 - Strah pred nepopolnostjo (E84)
 - Začetna iztirjenost (F16)
 - S časom manjša čustvena obremenitev (F18)
 - Minimaliziranje čustev ob manjših težavah (F19)
 - Živčnost ob večjem konfliktu (F20)

- Frustracija ob resnem konfliktu (F24)
- Misli
 - Vzajemna razumljivost (A31)
 - Želja po hitrem zaključku konflikta (A36)
 - Želja po ponovni stabilnosti odnosa (A37)
 - Zaskrbljenost zaradi zamer (A38)
 - Upanje na hitro izboljšanje (A49)
 - Obžalovanje izrečenega (C19)
 - Partnerka se moti (C20)
 - Narediti po moje (C21) (D18)
 - Skrb zaradi užaljenosti partnerke (C22)
 - Skrb zaradi jeze partnerke (C23)
 - Drugi mora popustiti (D19)
 - Vztrajanje pri lastnem prav (D20)
 - Partner je kriv (E35)
 - Nerazumevanje partnerjeve perspektive (E49)
 - Samoumevnost (E50)
- Odzivi
 - Umik v tišino (A10)
 - Prepoznavanje razpoloženja drugega (A18)
 - Tolažba (A19)
 - Vživljanje v drugega (A29)
 - Pojasnjevanje lastnih stališč (A30)
 - Prizadevanje za konstruktivno komunikacijo (A44)
 - Opozoritev na slabo voljo pred konfliktom (A46)
 - Pomirjanje partnerja (A47)
 - Čas zase (A48)
 - Vloga žrtve (B23)
 - Opravičilo (B24)
 - Zavzemanje za razrešitev konflikta (B25)
 - Reševanje konflikta kot prioriteta (B26)
 - Omogočanje časa za procesiranje (B60)
 - Povzdigovanje glasu pri preseženih mejah (C25)
 - Povzdigovanje glasu pri prepričanem mnenju (C26)

- Burno odreagirava (D13)
- Ravnanje pred razmislekom (D14)
- Agresiven odziv (D21)
- Uporaba pasivno-agresivne komunikacije (D22)
- Obrambna drža kot reakcija (E24)
- Napad na partnerja (E26) (E37) (E83)
- Odvisno od situacije (E36)
- Eksploziven čustveni odziv (E39)
- Potreba po fizičnem umiku (E41)
- Umik kot čustvena regulacija (E42)
- Umik kot strategija samopomiritve (E44)
- Impulz agresije (E47)
- Hiter odziv partnerke (E97)
- Buren odziv (E98)
- Takojšnja potreba po pogovoru (F21)
- Umik partnerke (F22) (F25)
- Doživljanje partnerja/partnerke
 - Predhodno prepoznavanje razpoloženja drugega (A9)
 - Spodbuda partnerja k pogovoru (A12)
 - Opazni neverbalni signali partnerke (A45)
 - Partner me skuša razumeti (A50)
 - Partner mi ne gre na živce (A51)
 - Obojestransko zavzemanje za čimprejšnjo razrešitev (A52)
 - Sva ekipa (A53)
 - Partner ima nadzor nad čustvi (A91)
 - Partner posluša (A92)
 - Manjša simpatičnost partnerja (B27)
 - Partnerka začne hitro vpiti (C24)
 - Partner burno odreagira (D24)
 - Prikaz dominantnosti partnerja (D25)
 - Prikaz dominantnosti mnenja partnerja (D26)
 - Nesramnost partnerja (D27)
 - Partnerjevo povzdigovanje glasu (D28)
 - Partner me pomiri (D54)

- Različno doživljanje (E48)
- Manjša ljubečnost med prepirom (E74)
- Večja ljubečnost po prepiru (E75)
- Umirjenost partnerja (F36)
- Direktnost partnerke (F37)
- Sposobnost spopadanja in razreševanja konfliktov
 - Obvladovanje konfliktov
 - Zmerno visoka kompetentnost partnerke (A69)
 - Visoka kompetentnost partnerja (A70)
 - Partner kot pobudnik za razreševanje (A71)
 - Partner bolje obvladuje konflikt (B42)
 - Bolj prilagodljiv partner (C39)
 - Partnerka bolje obvladuje konflikt (C40)
 - Odvisno od narave konflikta (D44)
 - Jaz bolje rešujem pri njemu pomembnejših problemih (D45)
 - On bolje rešuje pri meni pomembnejših problemih (D46)
 - Partnerka hitreje zazna težave (E69)
 - Partnerka hitreje naslovi težave (E70)
 - Partner boljši v soočenju (E71)
 - Mirnejša reakcija partnerja (E72)
 - Burna reakcija partnerke (E73)
 - Prilagajanje s časom (F17)
 - Predhodna obravnava umika partnerke (F23)
 - Partnerka bolje naslavlja probleme (F38)
 - Partner bolje umirja situacijo (F39)

Reševanje konfliktov

- Načini reševanja konfliktov
 - Čas zase pred pogovorom (A11)
 - Pogovor (A13) (A23) (A28) (B13) (C9) (D8) (F10)
 - Razumevanje drug drugega (A25)
 - Ustrezen način reševanja (B7)
 - Umirjanje pred pogovorom (B14) (E45)
 - Prepir (D9) (E10)

- Ignoriranje (D10)
- Uveljavljanje lastnega mnenja (D35)
- Nespoštljiva komunikacija (E11)
- Miren pogovor (E46)
- Pomoč notranjega dialoga (F11)
- Ključni elementi pri reševanju konfliktov
 - Spoštljiva komunikacija (A26) (A58) (D39)
 - Poznavanje osebnih mej (A27)
 - Razumevanje (A56)
 - Potrpežljivost (A57) (B37) (C32)
 - Empatija (A59) (B35) (D36) (E57)
 - Prilagajanje (A60) (B39) (C33)
 - Sodelovanje (A61)
 - Poslušanje (A62) (C34) (F28)
 - Odprtost (A63)
 - Sposobnost pogovora (A64) (C35)
 - Aktivno poslušanje (B34) (D34) (E61)
 - Medsebojno spoštovanje (B36)
 - Omogočanje časa za procesiranje (B38)
 - Poznavanje misli drugega (D37)
 - Sklepanje kompromisov (D38)
 - Uporaba asertivne komunikacije (D40)
 - Zavedanje različnosti (E58)
 - Vživljanje v drugega (E59)
 - Uporaba jaz sporočil (E60)
 - Osebni stik (E62)
 - Očesni kontakt (E63)
 - Fizični dotik (F29)
 - Objem (F30)
 - Poljub (F31)
 - Pripravljenost za reševanja konflikta (F32)
- Nerešeni konflikti
 - Napetost med partnerjema (B31)
 - Manjša globina odnosa (B32)

- Nestrpnost med partnerjema (B33)
- Motenje zaradi nerazrešitve (B61)
- Slabša dinamika odnosa (D47)
- Stopnjevanje problema kot posledica nenaslavljanja problemov (E68)

Učinkovito naslavljanje konfliktov

- Ključni elementi učinkovitega reševanja
 - Iskrenost (A66)
 - Sklepanje kompromisov (A67)
 - Sprejemanje različnosti (A68)
 - Zavzemanje obeh za konstruktivno reševanje (B40)
 - Ustrezna rešitev za oba (B41) (F35)
 - Zaključevanje odprtih problemov (B62)
 - Dobra komunikacija (B63)
 - Mirno razmišljanje po konfliktu (C36)
 - Refleksija konflikta v stanju umirjenosti (C37)
 - Racionalen pogled na problem (C38)
 - Aktivno poslušanje (D41)
 - Uporaba ključnih elementov prispeva k učinkovitosti (D42)
 - Brez pasivno-agresivne komunikacije (D43)
 - Skupen čas brez motilcev (E64)
 - Očesni kontakt (E65)
 - Odprta komunikacija (E66)
 - Moč za soočenje s konfliktom (E67)
 - Takojšnja razrešitev (F33)
 - Pobotanje pred odhodom (F34)
- Vloga učinkovito rešenih konfliktov
 - Velik pomen razreševanja (A96)
 - Pomembnost rešenih konfliktov (B46)
 - Poglobitev konflikta zaradi neustreznega načina reševanja (B59)
 - Izboljšanje odnosa po konfliktu (F40)

Pozitivna rast po konfliktu

- Spremembe v komunikaciji

- Preusmeritev pozornosti (A83)
- Izogibanje pogrevanja spora (A84)
- Bolj odprta komunikacija (B53) (C49)
- Iskrenost (B54)
- Več pogovarjanja (F45)
- Hitrejša usklajevanje (F46)
- Spremembe v vedenju
 - Greva dalje (A85)
 - Ohranjanje dobrega razpoloženja (A86)
 - Večje spoštovanje drugega (B55)
 - Večje cenjenje drugega (B56)
 - Potreba po bližini drugega (B57) (E93)
 - Partnerka se drži nazaj (C47)
 - Partnerka ne napade takoj (C48)
 - Manj impulzivna reakcija partnerja (D56)
 - Sva dobro (E92)
 - Iskanje odpuščanja (E94)
 - Potreba po nežnosti (E95)
 - Potreba po partnerjevi pozornosti (E96)
 - Partnerka ne drži zamer po konfliktu (E100)
 -)
- Osebna rast partnerjev
 - Več izražanja čustev (A77) (F52)
 - Sprejemanje in izražanje ranljivosti (A78)
 - Partner kot opora (A79)
 - Več in lažje izražanje (A80) (F51)
 - Razumevanje ženske perspektive (A81)
 - Večja empatičnost (B49)
 - Čustvena rast (B50)
 - Večja potrpežljivost (B51)
 - Samorefleksija (B52)
 - Drugačen miselni proces (C44)
 - Več občutka (C45)
 - Bolj empatičen (C46)

- Prepoznavanje lastnega odziva (D49) (D50) (E27)
- Osebna rast (D52)
- Razmislek pred ravnanjem (D53)
- Drugačno ravnanje v drugih odnosih (D55) (D57)
- Želja po spremembi vzorca (E28)
- Spoznavanje sebe preko konflikta (E78)
- Opazovanje nenadzorovanih odzivov (E79)
- Opazovanje odziva na partnerjeve besede (E80)
- Zavedanje lastne ranljivosti (E81)
- Spoznavanje sebe (E85)
- Spoznavanje drugega (E86) (E87)
- Spoznavanje stališč (E88)
- Spoznavanje vrednot (E89)
- Spoznavanje lastnih želj (E90)
- Spoznavanje partnerjevih želj (E91)
- Samorefleksija konfliktov (F42)
- Prizadevanje za izboljšanje lastnega vedenja (F43)
- Boljše izražanje čustev (F44)
- Vpliv učinkovitega reševanja konfliktov na kakovost odnosa
 - Pomen reševanja za odnos
 - Izboljšanje odnosa (A54)
 - Poglobitev odnosa (A74)
 - Skupna rast skozi reševanje konfliktov (A75) (F60)
 - Krepitev odnosa preko konflikta (A76)
 - Reševanje konfliktov ključno za kvaliteten odnos (B28)
 - Želja po gradnji odnosa (B64)
 - Želja po skupni rasti (B65)
 - Dober vpliv (C27)
 - Izogib možnim konfliktom (C29)
 - Konflikt se ne razvije (C30)
 - Preprečitev možnih konfliktov (C42) (D32)
 - V pomoč pri drugih konfliktih (C43)
 - Prispeva h kakovosti (D29)
 - Učenje iz konfliktov (D33)

- Sva ekipa (E56)
- Izbiranje besed za pomirjanje drugega (F48)
- Krepitev odnosa
 - Povečana naklonjenost (A55)
 - Prepoznavanje vzorcev drugega (A72) (D30)
 - Prepoznavanje razpoloženja drugega (A73)
 - Lažje razumevanje drugega (B15)
 - Spoštovanje (B29)
 - Zaupanje (B30)
 - Boljše razumevanje drug drugega (B47) (C31) (C41) (D48) (F27)
 - Preprečevanje zamer (B48)
 - Poznavanje misli drugega (C28) (D31)
 - Povratna informacija drugega (D51)
 - Večja povezanost (E51) (F26) (F41)
 - Spoznavanje drugega preko konflikta (E52) (E53)
 - Spoznavanje sebe preko konflikta (E54)
 - Skupno premagovanje izzivov (E55)
 - Poznavanje drugega (F47)
 - Pomirjanje drugega (F49)
- Razvoj partnerskega odnosa preko reševanja konfliktov
 - Pretekli izzivi
 - Slaba volja partnerja ob porazu pri družabnih igrah (A14) (A22)
 - Tolažba partnerja pri porazu pri družabnih igrah (A16)
 - Zunanji pritisk (A40)
 - Družinska pričakovanja glede sobivanja (A41)
 - Strah pred posledicami (A42)
 - Skrb zaradi pričakovanj drugega (A87)
 - Idealiziran začetek zveze (A93)
 - Skrivanje resničnih čustev (A94)
 - Nemoč izražanja na začetku (B68)
 - Skrb za razhod na začetku (B70)
 - Želja po plesu (E101)
 - Partnerjeva nepripravljenost za ples (E102)
 - Začetna nezrelost (E105)

- Zadržanost partnerja v izražanju (F50)
- Ločeno bivanje (F53)
- Brez pogovora (F54)
- Pobuda za komunikacijo edino s strani partnerja (F55)
- Trenutno stanje
 - Bolj ozaveščene osebne meje (A20)
 - Podpora partnerja (A43) (A88)
 - Zagotovilo partnerja (A89)
 - Povečano zaupanje (A90)
 - Lažje izražanje misli in čustev (A97)
 - Hitreje rešena nesoglasja (A98)
 - Bolj zrelo reševanje konfliktov (B66)
 - Boljše izražanje motečih dejavnikov (B67)
 - Lažje reševanje konfliktov (B69)
 - Močnejši odnos (B71)
 - Večja povezanost (B72)
 - Dolgo brez prepira (C50)
 - Skupna rast (C51)
 - Pridobljeno novo znanje (C52)
 - Bolje se poslušava (D58)
 - Poznavanje mej (D59)
 - Možnost izboljšanja komunikacije (D60)
 - Jasnejše izražanje lastnih misli in čustev (D61)
 - Obojestransko uživanje v plesu (E103)
 - Ples v prostem času (E104)
 - Rast v razumevanju (E106)
 - Resnejši pristop h konfliktom (E107)
 - Prioritiziranje časa za konflikte (E108)
 - Skupno bivanje (F56)
 - Lažja komunikacija (F57)
 - Partner več govori (F58)
 - Večja vključenost partnerja v konflikt (F59)