Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Pia Boštjančič

Materinstvo, študij in partnerski odnos

Magistrsko delo

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Pia Boštjančič

Materinstvo, študij in partnerski odnos

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: izr. prof. dr. Nina Mešl

Ljubljana, 2025

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici, izr. prof. dr. Nini Mešl, za strokovno vodenje, pomoč in podporo pri izdelavi magistrskega dela. Hvala za vašo hitro odzivnost, usmeritve in nasvete, ki so mi bili v veliko oporo.

Iz srca se zahvaljujem študentkam mamicam za njihov dragoceni čas, odprtost in pripravljenost za sodelovanje. Z menoj ste delile svoje osebne in intimne izkušnje, mi zaupale del svojih zgodb ter me navdihnile s svojo močjo in vztrajnostjo.

Posebna zahvala gre moji družini, ki me brezpogojno podpira in stoji ob strani na vseh poteh življenja.

Hvala tudi mojim prijateljem za spodbudne besede in motivacijo, ki so mi pomagale na tej poti.

Največja in najtoplejša zahvala je namenjena mojemu Benjaminu, ki mi s svojo ljubeznijo, razumevanjem in neskončno potrpežljivostjo daje moč, da premagujem izzive in uresničujem svoje sanje.

Materinstvo, študij in partnerski odnos
Povzetek magistrskega dela

Teoretični uvod pričenjam z opredelitvijo pojmov materinstva, partnerstva in pojma starševstva, nato pa se posvetim temam usklajevanja partnerskega in družinskega življenja ter študija. Dotaknila sem se razvoja partnerskih odnosov, delitve vlog med partnerjema, komunikacije ter spolnosti in čustvene intimnosti. Del teoretičnega dela zajema tudi zakonsko podporo, ki jo imajo študenti starši v Sloveniji ter vlogo socialnega dela pri podpori posameznicam. V metodološkem delu sem opisala kvalitativno raziskavo, v kateri sem s pomočjo desetih intervjujev raziskovala izkušnje žensk, ki hkrati opravljajo vlogo matere, študentke in partnerke. Zanimalo me je, s kakšnimi izzivi se soočajo pri usklajevanju vseh teh življenjskih področij in kako to vpliva na partnerske odnose. Postavila sem si tudi raziskovalna vprašanja o spremembah, ki so jih študentke mame zaznale na področju partnerstva ob prepletu vlog in kakšne vrste podpore prejemajo ter kakšno podporo bi še potrebovale.

Ugotovila sem, da študentke matere, ki so sodelovale v raziskavi**,** kljub številnim izzivom in spremembam v odnosih izkazujejo izjemno vztrajnost in prilagodljivost. Podpora partnerjev in širše družine močno prispeva k njihovim pozitivnim izkušnjam. Sogovornice so kljub oviram uspešno nadaljevale izobraževanje in ohranile izpolnjujoč odnos s partnerjem.

Ključne besede: materinstvo, študij, partnerstvo, študenti starši, študentske družine, usklajevanje vlog, izzivi, prilagoditve, podpora, socialno delo.

Motherhood, study, and partnership
Master's Thesis Abstract

In the theoretical introduction, I first defined the concepts of motherhood, partnership, and student parents. I then explored the reconciliation of partnership, family life, and academic responsibilities. The discussion also included the development of partnership dynamics, the division of roles between partners, communication, sexuality, and emotional intimacy. Additionally, the theoretical section addressed the legal support available to student parents in Slovenia and the role of social work in supporting these individuals.

In the methodological section, I outlined my qualitative research, which involved conducting ten interviews to investigate the experiences of women balancing the roles of mother, student, and partner. The research focused on the challenges these women face in managing their roles and the impact on their relationships. I posed research questions about the changes student mothers observed in their partnerships due to the interplay of these roles, the support they currently receive, and the additional support they might require.

The findings revealed that, despite significant challenges and shifts in their relationships, student mothers, who participated in the study, demonstrate remarkable resilience and adaptability. Support from partners and extended family plays a significant role in contributing to their positive experiences. Despite various obstacles, many successfully continue their education while maintaining fulfilling relationships with their partners.

Keywords: motherhood, study, partnership, student parents, student families, role coordination, challenges, adjustments, support, social work.

KAZALO

1. OPREDELITEV PROBLEMATIKE 1

1.1. Teorija vlog 1
1.2. Individualni življenjski poteki 3
1.3. Partnerstvo 6
1.4. Starševstvo 9
1.4.1. Materinstvo 10
1.4.1.1. Družbena pričakovanja do mater 11
1.4.2. Očetovstvo 12
1.5. Družina 13
1.5.1. Družinski življenjski poteki 15
1.6. Študij in starševstvo 16
1.7. Usklajevanje partnerstva, družinskega življenja in študija 19
1.7.1. Partnerski odnos 20
1.7.2. Delitev dela v partnerskem odnosu in starševstvu 22
1.7.3. Konflikti in komunikacija 24
1.7.4. Spolnost in čustvena intimnost 26
1.8. Vrste podpore in pomoči študentskim družinam pri usklajevanju starševstva, študija in partnerstva 29
1.9. Socialno delo z družino 31

2. EMPIRIČNI DEL 34

2.1. Opredelitev problema 34
2.2. Metodologija 35

3. REZULTATI 39

3.1. Demografski podatki 39
3.1.1. Izobrazba 39
3.1.2. Dolžina partnerske zveze 40
3.1.3. Dolžina študija 40
3.1.4. Materinstvo 40
3.2. Partnerski odnos 40
3.2.1. Opis odnosa 40
3.2.2. Komunikacija 42
3.2.3. Konflikti 44
3.2.4. Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo 47
3.2.5. Delitev vlog in odgovornosti 50
3.3. Spremembe v odnosu po rojstvu otroka 53
3.3.1. Spremembe 53
3.3.2. Izzivi po rojstvu otroka 53
3.3.3. Prilagoditve na spremembe v odnosu 55
3.3.4. Pričakovanja in realnost 56

3.4. Spolnost in čustvena intimnost 56
3.4.1. Spremembe v odnosu po rojstvu otroka 58
3.4.2. Komunikacija 58
3.4.3. Izzivi pri ohranjanju spolnosti in intimnosti 59
3.4.4. Strategije in metode za ohranjene bližine 59
3.5. Usklajevanje vlog 60
3.5.1. Izzivi pri usklajevanju vlog 61
3.5.2. Strategije in metode za usklajevanje vlog 63
3.5.3. Vloga, ki predstavlja največji izziv 66
3.6. Podpora 67
3.6.1. Partner 67
3.6.2. Družina 68
3.6.3. Prijatelji 68
3.6.4. Družba 69
3.6.5. Fakulteta 70
3.6.6. Sistemske ureditve 71
3.7. Nasvet za mame študentke 72
3.8. Odnos v prihodnosti 73
3.8.1. Želje in pričakovanja 73
4. RAZPRAVA 75
5. SKLEPI 85
6. PREDLOGI 88
7. LITERATURA 89
8. PRILOGE 98
8.1. Vodilo za intervju 98
8.2. Odprto kodiranje 100
8.3. Osno kodiranje 163

KAZALO SLIK

Slika 4.1: Odnosno kodiranje 75

PREDGOVOR

V magistrskem delu želim raziskovati izkušnje mladih mater, ki usklajujejo študijske obveznosti z družinskim življenjem in partnerskimi odnosi. Menim, da je tema izjemno pomembna, saj se dotika presečišča osebnega razvoja, družinskih dinamik in izobraževalnega procesa, kar ima pomemben vpliv na kakovost življenja posameznic. Obenem odpira številna vprašanja, ki se dotikajo enakosti spolov, družinskih dinamik, izobraževanja, psihološkega dobrega počutja in ekonomskih izzivov.

Namen magistrske naloge je osvetliti vsakdanje izzive in priložnosti žensk, ki združujejo vloge matere, partnerke in študentke ter raziskati, kakšna je dostopnost in učinkovitost podpore. Študij ob materinstvu pogosto vključuje kompleksne izzive, kot so usklajevanje časa, finančne obremenitve, pritiski družbenega okolja in dostop do storitev, ki lajšajo vsakodnevne obremenitve. V nalogi želim pobliže preučiti, kako te ženske uravnotežijo različne vloge in kakšni so ključni izzivi, s katerimi se soočajo, zlasti na področju partnerstva. Partnerstvo je področje, ki je pogosto prezrto, a lahko odločilno vpliva na dobrobit študentk mam. Z raziskovanjem teh izkušenj prispevamo k boljšemu razumevanju, kako lahko socialno delo s svojimi metodami in pristopi podpira te posameznice ter vpliva na oblikovanje vključujočih sistemskih rešitev.

Tema mi je osebno zelo pomembna, saj opažam, da so mame študentke pogosto nevidne in neopažene v širši družbi. Njihova prizadevanja za izobraževanje in osebni razvoj, ob tem ko so hkrati v vlogi matere, pogosto ostanejo v ozadju. Menim, da bi morale te ženske prejeti več podpore in priznanja, saj se ob njihovih naporih kažeta izjemna vztrajnost in sposobnost prilagajanja. Prav zaradi tega sem prepričana, da je o tej temi nujno govoriti – ne le zato, da se opozori na njihove izzive, temveč tudi zato, da se prepoznata njihova moč in potencial.

V nalogi je najprej predstavljen širši kontekst problematike s pregledom literature o materinstvu, študiju in partnerskih odnosih. Teoretični del predstavlja družbene in psihološke vidike te tematike, poseben poudarek namenja sistemski podpori in vlogi socialnega dela. Sledi opis metodološkega pristopa, ki vključuje način zbiranja in analize podatkov. Ključne ugotovitve so obravnavane v rezultatih, ki so postavljeni v kontekst vsakdanjih izkušenj mater in potrebnega odziva socialnega dela. Zaključek povzema spoznanja ter ponuja priporočila za izboljšanje položaja mladih mater.

V magistrskem delu je uporabljen ženski slovnični spol, saj raziskava obravnava izključno izkušnje, perspektive in izzive žensk. Zato je bilo smiselno, da se celotno besedilo oblikuje v ženski obliki. Izjema je strokovni izraz *socialni delavec*, ki ostaja v moški obliki zaradi ustaljene rabe v zakonodaji, strokovni terminologiji in akademskih virih. Uporabljena slovnična oblika je zamenljiva in velja za vse spolne identitete.

1. OPREDELITEV PROBLEMATIKE

1.1. Teorija vlog

Teorija vlog je ena izmed ključnih teorij v sociologiji in psihologiji, ki pojasnjuje, kako posamezniki v družbenih interakcijah prevzemajo in igrajo različne vloge.

Beseda "vloga" ima zanimivo zgodovino in različne pomene v različnih kontekstih. Izhaja iz latinske besede *rotula*, ki se je prvotno nanašala na valj, na katerega je bil zvit tekst za igralce v gledališču, ki jim ga je bral prišepetovalec (Moreno in Moreno, 2000, str. 129). Prvi je pojem vloge zunaj gledališča obravnaval sociolog in filozof George Herbert Mead v svojem delu *Um, sebstvo in družba* (1934), kjer je trdil, da se self ali jaz oblikuje prek socialnih interakcij. Mead je uporabil vlogo kot metaforo, da bi razložil, kako se posamezniki v družbi učijo različnih socialnih norm in pričakovanj prek interakcij z drugimi. V tem smislu je vloga dinamičen in interakcijski koncept, ki ne opisuje le posameznikovega mesta v družbenih strukturah, ampak tudi način, kako posameznik skozi komunikacijo in socializacijo razvija svojo identiteto. Tako je pojem vloge postal pomembno orodje za analizo identitete. Sociologi, kot je Jones (1996), so ta koncept še dodatno razvili in uporabili za opisovanje načina, kako posamezniki usklajujejo svoje družbene identitete v različnih okoliščinah in kontekstih (Prosen in Pahole, 2013, str. 79).

S konceptom vloge se je veliko ukvarjal J. L. Moreno, začetnik psihodrame, sociometrije in skupinske terapije. Za razliko od drugih avtorjev Moreno (Prosen in Pahole, 2013, str. 79) opredeljuje vlogo kot povezovalni člen med socialno in individualno psihološko dinamiko. Njegova teorija vlog je bila zasnovana kot orodje za terapevtske procese, skupinsko delo in globlje razumevanje vsakodnevnega življenja. Vloge po Morenu tvorijo temelj posameznikove psihološke strukture, saj iz njih izhajajo čustva, misli in vedenje. Po njegovem prepričanju se self oblikuje iz vlog, ki jih posameznik prevzema, ne pa obratno. Vloge so najvidnejši del osebnosti, saj odražajo pretekle izkušnje in vplive kulture. Gre za vedenjski vzorec, ki ga zaznavajo drugi, posameznik pa ga prevzame v določenih situacijah, kjer je v interakciji z drugimi ljudmi. Vsak posameznik in kultura imata svoj specifičen nabor vlog, čeprav se v praksi razvije le majhen del potencialnih vlog.

Naš živčni in psihični sistem se razvijata v interakciji z okoljem. Vloge se oblikujejo v odnosih in že v zgodnjih fazah razvoja. Moreno (Prosen in Pahole, 2013, str. 79) razvršča učenje vlog v tri faze: prevzemanje, igranje in oblikovanje vloge. Najprej otrok posnema vedenje drugih, nato vlogo zavestno igra, na koncu pa jo preoblikuje z osebnim pečatom. Razvoj vlog podpira

delovanje zrcalnih nevronov. Različne vloge se razlikujejo glede na vidik selfa, ki ga vključujejo: psihosomatske vloge (telesni vidik), socialne vloge (socialni vidik) in psihodramske vloge (psihološki vidik). Psihosomatske vloge se pojavijo najprej, že ob rojstvu, in se navezujejo na telesne funkcije, kot so dihanje, hranjenje in hoja, kar otroku omogoča izkustvo telesa.

Posameznik nosi v sebi več vlog, kot jih lahko v življenju dejansko izrazi. Te vloge se razvijajo v različnih fazah posameznikovega življenja. Nekatere vloge se morda sploh ne razvijejo ali pa so se oblikovale le v odnosu do ene osebe in kasneje izginile. Zato lahko vloga ostane odsotna, se pojavi le občasno ali je prisotna pogosto. Vsaka vloga ima določeno trajanje, saj prehaja skozi faze oblikovanja, vzdrževanja in pojemanja. V nekaterih primerih pa vloge ostajajo nespremenjene (fiksirane) ali pa jih posameznik le trenutno ne uporablja (zamrznjene). Pri zamrznjenih vlogah je ključno zavedanje, da so te vloge v preteklosti vplivale na posameznikovo vedenje, čeprav se to zdaj ne odraža več (Prosen in Pahole, 2013, str. 82).

Razumevanje dinamike vlog temelji na dejstvu, da so vloge naučene oblike vedenja, mišljenja in doživljanja, ki jih posameznik lahko prilagaja. Vloge so hierarhično organizirane znotraj posameznikovega self koncepta, pri čemer so vloge bližje vrhu bolj določujoče. Možni so konflikti med vlogami, kar lahko povzroči težave, še posebej kadar se nasprotni deli iste vloge, kot je želja matere po pomoči in spodbujanju samostojnosti njenega otroka, izključujejo. Ključnega pomena za teorijo vlog je razumevanje odnosov, v katerih vloge delujejo, ter njihove medsebojne povezanosti (Hogg, Terry in White, 1995).

Teorija vlog ponuja vpogled v način, kako posamezniki delujejo v družbi in razvijajo svojo identiteto skozi različne interakcije in vloge, ki jih prevzamejo. Ta teorija poudarja, da se posameznikova osebnost ne oblikuje izolirano, temveč prek nenehnih družbenih interakcij, kjer posameznik prevzema in preoblikuje vloge. Vloge so pomembno orodje ne le za razumevanje posameznikovih socialnih funkcij, temveč tudi za namene socialnega dela, saj omogočajo socialnim delavcem, da prepoznajo, kako posamezniki dojemajo svoje vloge v družbi in kako se prilagajajo družbenim pričakovanjem. S tem teorija vlog pomembno prispeva k razumevanju in podpori posameznikov pri njihovih socialnih funkcijah.

Obsežne raziskave se pogosto osredotočajo na konflikt vlog, s katerim se soočajo študenti starši, ter raziskujejo, kako usklajujejo akademske, družinske in poklicne obveznosti ob omejenem času. Sallee (2015) predlaga dve strategiji za obvladovanje tega konflikta: razmejitev vlog in izločanje vlog. Pri strategiji razmejitve se zanašajo na tehnike upravljanja s časom, ki jim

omogočajo, da se v določenem trenutku osredotočijo na eno vlogo (Thomas, Talbot, Briggs, 2021, str. 2). Ta pristop vključuje tudi zmanjševanje pomena starševske vloge znotraj akademskega okolja ter zmanjševanje vloge študenta izven njega. Po drugi strani strategija izločanja vlog pomeni, da študenti starši zavestno opustijo udeležbo v hobijih in drugih časovno zahtevnih dejavnostih ter zaradi družinskih obveznosti omejijo poklicne priložnosti (Thomas, Talbot, Briggs, 2021, str. 2). Ti konflikti imajo dolgoročne posledice, saj se študentke matere zaradi zaznane nezdružljivosti med materinstvom in študijem redkeje odločijo za podiplomski študij kot njihovi moški kolegi (Thomas, Talbot, Briggs, 2021, str. 2).

1.2. Individualni življenjski poteki

V tem poglavju bom raziskovala, kaj so življenjski poteki in kako ti vplivajo na življenje posameznika. Osredotočila se bom tako na razumevanje življenjskih potekov kot na zaporedja pomembnih prehodov skozi različne faze življenja, ki prispevajo k oblikovanju edinstvenih življenjskih poti.

Življenjska pot predstavlja družbeno strukturo, ki jo določajo vloge, dodeljene posamezniku ob različnih prehodih. To vključuje tudi spreminjajoča se generacijska razmerja, izobraževanje, politiko ter čustveno ravnotežje in prilagajanje želja glede na izbrane možnosti (Ule, 2008, str. 18). V tradicionalnem življenjskem poteku so si obdobja sledila od zgodnjega otroštva do izobraževanja, vstopa v delo, oblikovanja družine in vse do starosti. Tako je lahko posameznik na prehodih obdobij lahko nekoliko predvidel, kaj prinaša določeno obdobje. S podaljševanjem izobraževanja, višanjem starosti ob vstopu v prvo zaposlitev, odlašanjem pri oblikovanju družine se ti »jasni prehodi«, ki so bili v včasih bolj trdno določeni, začnejo spreminjati in med seboj bolj prepletati (Ule in Kuhar, 2003, str. 38–39).

Življenjski potek je običajno konstrukt na individualni ravni, čeprav je povezan s socialnimi procesi v družini, ekonomiji in politiki (Černigoj Sadar, 1992). Preučevanje življenjskih potekov kot zaporedja prehodov poudarja tesno povezavo med temi poteki in institucionalnimi spremembami. Vsaka sprememba na institucionalni ravni, kot so na primer podaljševanje izobraževanja, sprememba na trgu dela ali pravna izenačitev zakonskih in zunajzakonskih skupnosti, lahko neposredno ali posredno vpliva na življenjski potek posameznikov (Ule, 2014, str. 311).

Proces individualizacije je v življenjskem poteku povzročil preobrat od prevlade vnaprej določenih razrednih, slojnih, spolnih in kulturnih identitet k vse bolj pluralnim, individualno

določenim, začasnim ter relacijsko zastavljenim življenjskim načrtom. Avtorji teorije individualizacije to razumejo kot posledico globalizacije življenjskih potekov, ki vodi k povečani dinamiki in pluralizaciji življenjskih pogojev, vzorcev in stilov (Bauman, 2001; Beck in Beck-Gernsheim, 2002, povzeto po Ule, 2014. str. 312). Individualizacija je tako prehod od vnaprej določenih spolnih, razrednih in kulturnih identitet k bolj raznolikim, samoodločujočim, prehodnim in v odnose usmerjenim življenjskim načrtom. Ulrich Beck, eden od ustvarjalcev pojma individualizacije, na to gleda kot na temeljit reformni proces v sodobni družbi, ki vključuje pluralnost življenjskih ureditev, običajev in življenjskih slogov. Trdi, da so trije glavni družbeni strukturni procesi, ki sestavljajo individualizacijo, naslednji: rast izobraževalnih možnosti; razvoj novih tehnologij in komunikacijskih kanalov, katerih posledica je oblikovanje novih družbenih in kulturnih kapitalov ter kompetenc; povečanje družbene in prostorske mobilnosti, kar je povezano s spremembami v poklicni strukturi, urbanizacijo, razvojem storitvenih dejavnosti in večjo udeležbo žensk na trgu dela; večjo refleksijo in načrtovanje osebnih poti, pod vprašaj postavljanje tradicionalnih vrednot in življenjskih smernic ter iskanje lastnih rešitev življenjskih izzivov (Trop, 2016, str. 51).

Individualizacija življenjskih potekov je eden ključnih pojmov, ki so jih družboslovci razvili v zadnjih dveh desetletjih, da bi pojasnili strukturne spremembe v življenju posameznikov v sodobnih globaliziranih družbah (Kohli, 1994; Heinz et al., 2009). Individualizacija ni niti povsem pozitiven pojem, ki bi predstavljal možnosti za emancipacijo, niti povsem negativen, ki bi zajemal osamitev, privatizacijo ali narcisistične patologije. Poudarja ambivalentnost družbenih in psiholoških procesov ter struktur, ki jih ustvarja sodobna globalizirana družba (Ule, 2014, str. 311). Povečana odgovornost pri samoodločanju vpliva tudi na spremembe v partnerskih odnosih in družinskem življenju. Poudarek je na odgovornem, načrtovanem in poznejšem starševstvu.

Prehodi mladih v odraslost se v vsaki državi odvijajo na svoj način, pri čemer se različne skupine znotraj posamezne države precej razlikujejo glede na značilne prelomnice tega obdobja. Med državami obstajajo opazne razlike, zlasti glede doseganja ekonomske neodvisnosti in oblikovanja lastnega gospodinjstva (Trop, 2016, str. 43). Spremembe sodobnih življenjskih potekov lahko tako razumemo le v okviru modernizacije in družbenih sprememb.

Življenjske poti postajajo nelinearne, kar pomeni, da lahko skoraj v vsakem trenutku svojega življenje »začneš znova«. Vse več šolarjev in študentov dela, medtem ko se odrasli vračajo v izobraževalne procese. Šola in univerza nista več vezani na starost. Svetova dela in šolanja

postajata manj ločena in nista več nujno zaporedna. Življenje mladih in odraslih so zaradi vpliva številnih kulturnih sprememb vedno bolj podobna (Ule in Kuhar, 2003, str. 39).

S tem ko se značilnosti odraslosti (zaključek šolanja, vstop v zaposlitev, finančna neodvisnost, lastno gospodinjstvo itd.) zamikajo v začetek tridesetih let, vse večje pretrese doživljajo odraslost in njene klasične institucije, predvsem družina. Starševstvo in družina nista več samoumevna projekta, ampak sta povsem stvar individualne presoje (Godec, 2008, str. 39). Veliko mladih si želi v življenju ustvariti kariero, katera navadno zahteva višjo izobrazbo, kar posledično prinese več let študija. Mladi se odločijo za šolanje tudi, ker skoraj vse dobro plačane službe zahtevajo visoko izobrazbo. Na podlagi teh mladih se je razvil nov termin, »polodrasli ali mladi odrasli«, ki označujejo mlade, ki ne sodijo več v kategorije mladih, vendar še niso dosegli statusa odraslih v tradicionalnem pomenu; niso ekonomsko samostojni ali nimajo redne zaposlitve ali nimajo lastne družine ali živijo v izvornih družinah (Ule in Kuhar, 2003, str. 41). Pod ta termin bi lahko umestili študentke mame, ki so še vedno vključene v študijski proces, ki navadno niso ekonomsko samostojne in nimajo redne zaposlitve.

Poznejše starševstvo je tesno povezano z naraščajočimi potrebami in možnostmi individualnega načrtovanja lastnega življenja ter samoodločanja. Za mlade ženske, ki imajo več svobode in možnosti kot ženske včasih, so izobraževanje, delo in kariera sredstvo za ohranjanje neodvisnosti in pomemben del njihove identitete (Ule in Kuhar, 2003, str. 50). V svetu, kjer tradicionalne družbene vloge postajajo vse bolj prožne, izobrazba ženskam omogoča dostop do več priložnosti, širitev družbenih omrežij ter boljšo sposobnost soočanja z izzivi sodobnega sveta.
Izobraževanje in vseživljenjsko učenje sta ključna elementa v življenju posameznika, saj omogočata uspešno prilagajanje hitrim spremembam (Frank Rajčić, 2014, str. 169). Tako igra izobraževanje ključno vlogo pri krepitvi družbene vloge in enakopravnosti mladih žensk, saj jim omogoča, da k družbi prispevajo na različne načine ter aktivno oblikujejo svoje življenje.

Zamik oblikovanja družine je zato vedno bolj pogost pojav v sodobnih družbah, saj se posamezniki – še posebej mlade ženske – vse pogosteje odločajo, da najprej uresničijo svoje osebne in poklicne cilje, preden vstopijo v starševstvo. Odločitev za odložitev starševstva pa je še vedno rezultat pogajanja o odnosih. Veliko partnerjev se za kasnejše starševstvo odloči, saj želijo najprej preizkusiti zvezo in oblikovati trden partnerski odnos, preden se odločijo za oblikovanje družine. Starševstvo za mlade tako ni več zaveza, predpisana usoda, ki jo je potrebno izpolniti, ampak pretehtana odločitev (Ule in Kuhar, 2003, str. 50).

Prepričanja o »primerni« starosti žensk za materinstvo so dolgo časa obvladovala reprodukcijsko vedenje žensk. Nekatere izmed njih si želijo otroke v bolj zgodnjih letih, saj naj bi trideseta leta veljala že za skoraj prepozna. Nekatere ženske se na to ne ozirajo ter se odločijo za materinstvo, kadar izpolnijo vse zadane cilje. Nekaterim je pomembno, da so pred odločitvijo za otroka izpolnjeni tako objektivni pogoji (končano izobraževanje, zaposlitev, zagotovljena socialna varnost itd.) kot tudi subjektivni (zrelost, kakovost osebnega življenja, trden, varen partnerski odnos itd.) (Ule in Kuhar, 2003, str. 108). Kljub temu pa je veliko partnerjev, ki se za oblikovanje družine odloči, četudi vsi »pogoji« niso uresničeni (nedokončan študij, brezposelnost, ekonomska neodvisnost itd.). Takšne odločitve pogosto izhajajo iz osebnih vrednot, želje po družinskem življenju, ljubezni in podpori med partnerjema ter prepričanja, da bodo zmogli premagati morebitne izzive in težave, ki jih prinaša življenje.

1.3. Partnerstvo

V življenju vzpostavljamo različne odnose, med katerimi prevladujejo intimni odnosi, ki so neformalni, osebni in vključujejo emocije ter strasti. To vključuje partnerske, starševske, prijateljske in druge odnose (Nastran Ule, 1993). Ule (2009, str. 316–317) pojasnjuje, da so medosebni odnosi odnosi med dvema ali več osebami, za katere je značilna močna in dolgotrajna soodvisnost. Na ravni vedenja se kažejo kot zaporedje interakcij, ki vključujejo geste, besede in gibe, vendar lahko odnosi obstajajo tudi brez neposrednih interakcij, na primer pri ločenosti. Medosebni odnosi imajo več interakcijskih fokusov, ki presegajo posamezne interakcije, zaradi česar so trajne socialne strukture.

Obojestransko recipročni odnosi edini zadovoljijo potrebe obeh partnerjev, saj omogočajo enakopravno izmenjavo vlog glede na trenutne potrebe. Spodbujajo svoboden razvoj, zahtevajo sodelovanje in ohranjajo individualnost. Vzajemnost vključuje izmenjavo vlog subjekta in objekta, kar priznava partnerjevo samostojnost in ustvarjalnost ter omogoča zadovoljstvo obeh partnerjev (Brajša, 1982, str. 40).

Partnerski odnosi se lahko razvijajo in spreminjajo skozi celo življenje. Po Levingerju (1980 v Musek, 1995) obstaja pet stopenj razvoja partnerskih odnosov:

- *Občutek privlačnosti*
- *Izgradnja odnosa*: Vzpostavljanje vzajemnih stikov in interakcij, ki odnos poglobijo.
- *Stopnja medsebojnega angažiranja*: Nadaljevanje odnosa, ki vključuje začetek skupnega življenja ali sklenitev zakonske zveze. Ta stopnja lahko pomeni *nadaljevanje odnosa*, ki pa

je lahko zelo različno. V najboljšem primeru vzajemno angažiranje še narašča, čeprav seveda ne enako intenzivno, odnos napreduje.

- *Slabšanje odnosa*
- *Prekinitev odnosa*: Poglobljenost odnosa se zmanjšuje, pojavljajo se drugi interesi, angažiranost pa postopoma upada. Odnos se lahko prekine tudi naravno, na primer s smrtjo enega od partnerjev.

Tako kot posameznik se tudi partnerski odnos razvija skozi različna obdobja, pri čemer vsako obdobje prinaša specifične razvojne zahteve in naloge. Vsako obdobje prinaša nove izzive in težave, hkrati pa tudi nove priložnosti, spodbude ter občutke zadovoljstva.

Gostečnik (2020) pravi, da dober odnos, ki je grajen na zvestobi in odgovornosti, spreminja oba partnerja. Potreben je tudi čas, ki posameznikoma omogoča, da si skozi izkušnje, ki jih sproti predelujeta, se o njih pogovarjata, ustvarjata nove oblike odnosa in si s tem postajata vse bolj sorodna. Z boljšo medsebojno komunikacijo se začne med partnerjema odpirati nov svet, v katerem lahko gradita nove temelje odnosa, toda še vedno omogoča, da sta si različna, na teh različnostih pa ustvarjata nekaj novega, drugačnega. Nova pozitivna doživetja spreminjajo oba in jima pomagajo k večjemu zadovoljstvu in predvsem boljšemu razumevanju, za kar je potrebno sočutje, ki ga morata zavestno gojiti.

Partnerski odnosi so pomemben del našega življenja, v katerih lahko doživljamo tako pozitivne kot negativne izkušnje. Takšni odnosi ne služijo le kot vir opore in podpore pri soočanju s stresom, temveč igrajo ključno vlogo pri usklajevanju vseh vlog, ki se pojavijo v življenju posameznika. Močan partnerski odnos omogoča, da se partnerja medsebojno podpirata pri izpolnjevanju različnih obveznosti in izzivov, bodisi v osebnem, poklicnem ali družinskem življenju (Neff in Karney, 2009). Skupna usklajevanja vlog ter razumevanje in sprejemanje potreb drugega sta temelj za uspešen odnos, ki omogoča, da se oba partnerja počutita izpolnjena in cenjena. S tem, ko se podpirata in gradita skupno zaupanje, ustvarjata stabilno osnovo, ki je ključna za ustvarjanje in ohranjanje njunega odnosa.

Ljubezen ima veliko definicij in s tem vprašanjem se ukvarjajo največji filozofi in pesniki že 2500 let. Vsak posameznik ljubezen raz ume in izraža drugače, zato je ljubezen nekaj, po čemer vsi hrepenimo, a jo doživljamo na edinstven način (Cimprič, 2020, str. 4). Kališnik (2015) poudarja, da mora vsak posameznik najprej definirati in razumeti ljubezen, da se ji lahko zaupa in preda. Ko nekoga globoko ljubimo, si prizadevamo, da ga podpiramo pri osebni rasti –

čustveno, duševno in duhovno – ter mu omogočamo svobodo, da ostane zvest samemu sebi, ne da bi ga želeli spremeniti.

Chapman (2002, str. 41–124) predstavi idejo petih jezikov ljubezni – različnih načinov izražanja ljubezni partnerju. Ti jeziki so ključnega pomena, saj ljudje ljubezen razumejo in sprejemajo na različne načine. Sposobnost izražanja ljubezni partnerju v njegovem jeziku je ključnega pomena za srečno in izpolnjujoče razmerje. Če partnerja ne govorita istega jezika ljubezni ali se ne zavedata svojega jezika ljubezni, lahko pride do težav v odnosu, občutkov neljubljenosti in celo odtujenosti.

- *Besede potrditve*: Besede so zelo močno orodje za izražanje ljubezni, besede potrditve pa so tiste, ki izražajo hvaležnost, občudovanje in spoštovanje. Veliko raje prisluhnemo in upoštevamo partnerjeve želje, če nas dopolnjuje ali nam daje dodatne glasovne potrditve. Besede spodbude lahko našemu partnerju pomagajo tudi pri doseganju njegovih ciljev (Chapman, 2002, str. 41–52).
- *Posvečen čas:* Nekaterim ljudem besede niso toliko pomembne kot čas, ki ga preživijo s partnerjem. Ključno je, da ta čas preživijo kakovostno skupaj, se poslušajo in delijo skupne izkušnje (Chapman, 2002, str. 59–78).
- *Sprejemanje daril*: Nekateri ljudje bolj cenijo otipljiva darila kot besede ali čas. Ta darila izkazujejo ljubezen in skrb, od drobnih znakov hvaležnosti do dražjih dobrin (Chapman, 2002, str. 79–92).
- *Usluge:* Usluge so dejanja, ki nam pokažejo, da je partner skrben. Partner lahko nekaj naredi namesto nas, nekaj skuha ali pospravi, poskrbi za nas, ko zbolimo ali nam pomaga pri kakšnem opravilu (Chapman, 2002, str. 93–108).
- *Dotik*: V razmerju je dotik bistvenega pomena. Objemi, poljubi in telesna bližina so cenjeni pri tistih, ki cenijo ta jezik ljubezni, saj ohranjajo intimen in povezan odnos (Chapman 2002: 109–124).

Vsak posameznik lahko izraža več jezikov ljubezni, zato je ključno, da jih prepoznamo in razumemo. Kljub priročniškemu značaju navedenega vira menim, da je koncept petih jezikov ljubezni dragocen prispevek k razumevanju načina, kako posamezniki izražajo in sprejemajo ljubezen, kar ima osrednjo vlogo pri analizi dinamike v medosebnih odnosih. Raziskovanje teh jezikov je eno od možnih razumevanj, zakaj v partnerskih odnosih prihaja do nesporazumov in občutkov čustvene prikrajšanosti, kadar partnerja nista usklajena v načinih izražanja ljubezni ali ne prepoznata in upoštevata jezika ljubezni svojega partnerja.

1.4. Starševstvo

S prehodom v starševsko vlogo se spremeni celotno delovanje posameznika. Raziskave kažejo, da se ob prevzemu te vloge spreminja identiteta posameznika (Kompan Erzar idr., 2009, str. 45).

Kakšen bo posameznik kot starš, je odvisno od številnih osebnostnih lastnosti. Prav tako na vlogo očeta in matere vpliva socialno okolje, v katerem družina živi. Večino znanja in sposobnosti za delovanje kot starši pridobijo moški in ženske z izkustvenim učenjem. Najprej v svoji primarni družini preko lastne izkušnje vloge otroka oblikujejo svoje razumevanje starševstva. Kasneje se kot odrasli soočajo z izkušnjo starševstva ob prvem otroku. Izkustveno znanje iz svoje izvorne družine nadgradijo z refleksivnim učenjem (Horvat Kuhar, Kompan Erzar idr., 2009). Rezultati raziskave Nataše Rijavec Klobučar (2011) so pokazali, da je prehod v starševstvo povezan z učenjem, na katerega vplivajo različni dejavniki, kot so partnerski odnos, odnosi s starši, značilnosti otrok in biološki dejavniki. Partnerji tem dejavnikom pripisujejo različne pomene, povezana pa so tudi pričakovanja, oblikovana na podlagi posameznikovih izkušenj.

Starševska vloga se ne oblikuje zgolj skozi odnos med staršem in otrokom, temveč tudi skozi odnos med obema staršema. Sodelovanje pri starševstvu predstavlja eno izmed najzahtevnejših oblik sodelovanja med dvema odraslima osebama. Po eni strani je lahko vir osebne rasti za oba partnerja, po drugi pa odraža njuno zrelost, sposobnost prevzemanja odgovornosti zase in za druge ter zmožnost občutenja sebe in drugega. Takšno sodelovanje vključuje tudi reševanje konfliktov in refleksivno soočanje s svojo vlogo ter identiteto (Kmetec, 2016, str. 28). Navajam ugotovitve avtorice diplomskega dela, ker menim, da smiselno prispevajo k teoretičnemu razumevanju dinamike starševstva. Zapisno jasno osvetli kompleksnosti odnosa med partnerjema v kontekstu vzgoje in skupnega prevzemanja starševske vloge.

Pomembno je zavedanje, da prihod otroka prinese preoblikovanje in spremembe odnosa med partnerjema. Čačinovič Vogrinčič (1995, str. 127) poudarja, da je starševstvo partnerstvo, kjer je za uspeh družine ključno, da se vloge staršev in partnerjev ne spopadajo, temveč da partnerja medsebojno sodelujeta pri vzgoji otroka. Ključen dejavnik pri prehodu v starševstvo in učenju je partnerski odnos, ki ustvarja pogoje za učenje. Partnerja drug drugemu nudita spodbudo in oporo pri spreminjanju svojih pogledov.

Starševstvo predstavlja pomemben razvojni izziv za mlade odrasle, saj vpliva na preoblikovanje njihovega pojmovanja o sebi. V njihovo življenje se vključi tudi dojemanje sebe kot starša. Razvoj starševske vloge sooblikuje interakcija med staršem in otrokom, ki se spreminja glede na stopnjo osebnostnega razvoja otroka in starša (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004, str. 704). Biti starš pomeni prevzemati stalno odgovornost za dobrobit svojega otroka. Središče predstavlja zagotavljanje varnega doma, zavetja, ljubezen, toplina in skrb. Prav tako mu moraš omogočiti varno okolje za pridobivanje socialnih veščin ter varen prostor in priložnosti, da se razvije v samostojno osebnost. Otrok se mora od staršev naučiti postavljati »trdne in varujoče meje« ter jih odpreti za povezanost in solidarnost (Čačinovič Vogrinčič, 1995, str. 127). Starševstvo je ena izmed najzahtevnejših in najbolj odgovornih vlog, ki glede na hitro spreminjajoče okoliščine zahteva nenehna prilagajanja in usklajevanja partnerskega odnosa. V toku hitrih sprememb in časovne omejenosti lahko partnerja pogosto občutita stres zaradi pritiska, da morata biti »popolna starša in partnerja«, kar lahko vodi v občutke negotovosti in preobremenjenosti.

1.4.1. Materinstvo

Materinstvo je kompleksno. Pogosto je najprej povezano z ženskostjo, ne glede na to, ali imajo ženske otroke ali ne (Berg, 2008). Kot institucija je materinstvo povezano z ideologijami in diskurzivnimi konstrukcijami "dobrega materinstva" (Phoenix in Woollett, 1991), ki jih določajo družbeno-kulturne norme (Berg, 2008). Po mnenju Johnsona in Swansona (2006) so ti diskurzi vedno kontekstualno specifični in predstavljajo zgodovinska, kulturna in družbena stališča, kar ustvarja in utrjuje predstave o materinstvu v določenem času in prostoru (Niemistö, C., idr., 2021).

Za razumevanje materinstva v sodobnem svetu je ključno pogledati na zgodovinske spremembe položaja žensk. S prihodom industrijske dobe se je utrdila spolna delitev dela, kjer so moški začeli opravljati plačano delo zunaj doma, medtem ko so ženske ostajale doma in opravljale gospodinjska dela in skrbele za družino. Oakley (2000) opozarja, da je povečanje števila žensk, ki so se posvetile gospodinjstvu, izhajalo iz prepričanja, da je žensko pravo mesto doma. S tem so ženskam dodelili nalogo skrbi za dom in otroke ter jih tako postavili v vlogo gospodinje in matere. Po drugi svetovni vojni se je položaj deklet in žensk začel izboljševati, saj je postopoma prišlo do liberalizacije in fleksibilizacije spolnih vlog, kar je po eni strani prineslo več možnosti za ženske (Ule in Kuhar, 2003). Po letu 1960 pa se je začela nova doba, v kateri se je začela spreminjati mentaliteta in praksa okrog dela in izobraževanja žensk, še več pozitivnih

sprememb pa se je pokazalo z razmahom feminizma v poznih 70. letih 20. stoletja, z večanjem deleža žensk, ki so zaradi možnosti dela začele svoje življenje posvečati karieri in tudi izobrazbi (Kiguwa, Langa in Mamabolo, 2009, str. 480).

Vloga matere se je skozi čas in prostor močno spremenila. V družbi je splošno znan mit o materinstvu, ki po Oakley (2000) vključuje tri splošno sprejete trditve: da otrok potrebuje mater, da mati potrebuje otroka in da je materinstvo največ, kar lahko ženska doseže v svojem življenju. Težava nastane v tem, da so miti običajno zelo globoko zakoreninjeni v družbeni zavesti, zato jih je težko odpraviti. Oakley (2000) v svojih zapisih utemeljuje, da je glavni namen mita ohranjanje konservativnih idealov družbe, spoštovanje tradicije in ohranjanje statusa v družbenih strukturah. Zato se miti sprejemajo brez vprašanj, brez pojasnil in posledično se vanje vedno verjame bolj kot v resničnost.

Spremembe v dojemanju materinske in starševske vloge v zadnjih desetletjih jasno kažejo, da družin ne moremo več opisovati s tradicionalnimi koncepti. Nova definicija temelji na intimnosti in medgeneracijskih odnosih, upošteva zunanje spremembe, omogoča izbiro poroke, vključuje enostarševske družine in družine z nebiološkimi starši ter še več. V relacijski sistemski teoriji je materinstvo pojmovano kot najpomembnejši zgodnji odnos med materjo in otrokom, ki ni enostranski, temveč vzajemen (Jug Došler in Skubic, 2012, str. 60).

1.4.1.1. Družbena pričakovanja do mater

V zadnjih letih so feministične študije ponovno začele raziskovati, kako materialni pogoji in družbene predstave o materinstvu delujejo v okviru neoliberalnih idej. Te študije se ukvarjajo s teorijami pozne moderne dobe, ki poudarjajo, da naj bi imeli ljudje v postindustrijskih družbah več svobode pri oblikovanju svojih življenj in več možnosti izbire. Vendar pa samo poudarjanje individualizma ne pomeni, da je manj družbenega nadzora nad življenjskimi potmi ali manj družbenih neenakosti. Namesto tega prinaša nov način, kako družba vpliva na posameznike. Sodobne študije zato poudarjajo, kako pomembna sta razred in spol pri organizaciji starševstva (Trdina idr., 2018, str. 210).

Dandanes se simbolna razmejevanja mater v njihovem vsakdanjem življenju ne dogajajo v izolaciji, temveč se napajajo iz že obstoječih diskurzov in kulturnih konstrukcij ženskosti in materinstva. Sodobno starševstvo je tako umeščeno v mrežo disciplinirajočih diskurzov, ki regulirajo identitete z opredelitvami 'dobrega' starševstva in 'pravilnih' izbir, kot da bi bile te možnosti enako dostopne vsem. Pomembno vlogo pri tem imajo predstavitve materinstva v

popularni kulturi in medijih (Tyler in Bennett, 2010, str. 390, povzeto po Trdina et., 2018, str. 212).

Danes so ženske veliko več kot le gospodinje in matere – vzdržujejo kakovostne odnose s partnerji, se izobražujejo, prostovoljno delajo, se posvečajo različnim hobijem, telesni aktivnosti in prijateljstvom. Ženske imajo za uresničitev svojega potenciala zdaj več moči kot kadar koli prej, kar prispeva k splošno bolj izpolnjenemu in srečnemu življenju. Obenem pa se je v ženskih življenjih pojavi koncept superženske, ki naj bi predstavljal skrajno podobo sodobne ženske. Poleg vseh družbenih odgovornosti, ki jih ženska že ima, ideal superženske ustvarja nemogoče standarde, saj od ženske pričakuje, da bo pri vseh dolžnostih izjemna, brezhibna, popolna. Veliko žensk tako trpi številne škodljive psihološke in fizične posledice zaradi družbenega pritiska, da mora živeti v skladu s tem idealom, kjer ni prostora za napake (Schmidt, 2016, str. 129). Pri tem so mediji tisti, ki nosijo velik vpliv pri družbeni konstrukciji ženske in matere. S pregledom člankov iz revij, filmov, glasbenih spotov, oddaj, namenjenih predvsem ženskim bralkam in gledalkam, lahko opazujemo, kako revije spodbujajo idejo superženske. Različne oblike medijev spodbujajo ženske k iskanju ravnovesja med mnogimi družbenimi vlogami, navajajo, kako pri vsaki izmed teh vlog doseči popolnost s ponujanjem nasvetov in hkrati odpirajo neomejen trg novih priložnosti za uspeh žensk, ki jih bo pripeljal do popolnosti (Schmidt, 2016, str. 130).

Menim, da je vsaka ženska v svojem bistvu superženska, saj vsakodnevno uspešno usklajuje različne življenjske vloge – kot mati, partnerka, strokovnjakinja, prijateljica, skrbnica itd. Ženske so pogosto tiste, ki nosijo breme gospodinjskih, čustvenih in socialnih obveznosti, hkrati pa se uveljavljajo na profesionalnem področju ter skrbijo za svoj osebni razvoj. Njihova predanost in moč sta res vredni spoštovanja, saj kljub zahtevnemu vsakdanu uspešno usklajujejo številne vloge.

1.4.2. Očetovstvo

Očetovska vloga se je nedvomno razvijala že v času, ko je človeštvo živelo kot lovci in nabiralci. Medtem ko so matere skrbele za otroke, nabirale hrano in opravljale naloge znotraj domačega okolja, so bili moški tisti, ki so družino preživljali z lovom in se borili. Ta družbena razdelitev je postala še izrazitejša v predindustrijski dobi, ko je patriarhat postavil očeta v osrednjo vlogo v družini, skrb za otroke pa je bila prepuščena ženskam. Oče je predstavljal preživetje, mama pa toplino in čustveno podporo (Švab, 2000).

V zahodnem svetu se je vloga žensk in moških skozi desetletja močno spremenila. Nekdaj so bile vloge med spoloma jasno določene – ženske so bile večinoma odgovorne za vzgojo otrok in gospodinjska opravila, medtem ko so moški zagotavljali finančno podporo družini. Z napredkom tehnologije in hitrim kulturnim razvojem se je zahodna civilizacija začela drugače soočati z nosečnostjo, porodom, poporodnim obdobjem ter skrbjo za otroke, kar je vplivalo tudi na spremembo vloge moških (Pestvenidze & Bohrer, 2007, povzeto po Clemente in Prosen, 2013, str. 195).

V zadnjih nekaj letih se pojavlja nov termin »novo očetovstvo«. Koncept novega očetovstva poudarja aktivno očetovstvo, katero velja za drugo ime in poudarja vključenost očeta v družinsko življenje. Čeprav se pri obravnavi te ideje pogosto omenja nuklearna družina, so v zadnjem času veliko pozornosti deležne tudi enostarševske in reorganizirane družine. Izraz „očetovstvo“ opisuje moško vlogo, povezano z različnimi identitetami očetov (Švab, 2008, povzeto po Rogan, 2017, str. 4). Za moške je iskanje očetovske identitete pomembno, saj predstavlja tako nove priložnosti kot ovire pri starševstvu. Poleg tradicionalne delitve dela med spoloma si novo očetovstvo prizadeva za pravično porazdelitev starševskih dolžnosti in odgovornosti. Zato očetje v sodobnem času ne opravljajo le enodimenzionalnega dela hranilca družine, temveč prevzemajo več pomembnih vlog (Steničnik, 2012). Posamezni premiki v smeri aktivnega očetovstva se kažejo pri moških, ki so prisotni pri porodu, gredo s svojimi partnerkami na ginekološke preglede, po rojstvu otroka vzamejo očetovski dopust in dejavno sodelujejo pri razvoju in negi svojih otrok na način, da moški namenijo skrbi za nudenje čustvene opore otroku, preživljanje skupnega prostega časa in vsakodnevno nego otrok (Kambič in Frelih, 2022, str. 5). Vključevanje očetov v nego, vzgojo in skrb za otroke je del sodelovalnega starševstva, ki poudarja enakopravno vključenost obeh staršev.

1.5. Družina

O družini se veliko razpravlja in pravzaprav ne obstaja enotno mnenje glede pomena te besede. V magistrskem delu bom besedo »družina« uporabila po Zaviršek (2020, str. 11), ki pravi, »da je družina družbena institucija, na katero vplivajo družbene norme, zakoni in ureditve v posameznih skupnostih in državah. Obenem je družina prostor zasebnosti ljudi, ki daljše časovno obdobje živijo skupaj in med katerimi so spletene tesne vezi, ki družino opredeljujejo.« Družina je zapleten, organiziran, odprt in prilagodljiv sistem, usmerjen k določenim ciljem. Ta sistem deluje po zakonitostih, ki jih je razvijal skozi zgodovino in se samoregulira. Gostečnik (2010) opisuje družino kot živ sistem, ki se nenehno spreminja, zato jo v zahodni kulturi

razumemo kot dinamično skupino. Obstajajo različne vrste družin, ki same postavljajo pravila svojega delovanja. Družina je danes lahko zelo intenzivno učno okolje, kjer se člani o številnih stvareh pogajajo in jih spreminjajo.

Družine se opredeljuje skozi različne definicije, vendar kakor že omenjeno je danes pravo definicijo nemogoče enopomensko opredeliti. Zaradi kompleksnosti pojma družine je pomembno izhajati iz človekove samodefinicije družine, torej kako posameznik sam definira svojo družino (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2020, str. 45). S pluralizacijo družinskih potekov in podaljševanjem življenjske dobe so začele naraščati večgeneracijske družine, ki omogočajo tesnejši odnos med generacijami. Tesnejši stik in medsebojna odvisnost pa se kaže kot pomembna podpora v različnih oblikah starejše populacije mladim družinam (Švab, 2006, str. 70–71).

Potočnik (2008, str. 327–330) navaja, da je družina med najpomembnejšimi institucijami, ki so se skozi čas tudi najbolj spremenile. To se kaže v štirih primerih, ki so bili do sredine prejšnjega stoletja tesno povezani: poroka, začetek skupnega bivanja, začetek spolnega življenja in rojstvo prvega otroka približno leto dni po poroki. Danes ti elementi niso več medsebojno povezani, kar vodi do drugačnega poteka družinskega življenja in vpliva na načine učenja znotraj družine.

Avtorici Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2020, str. 80) zapišeta, da je družina majhna skupina z zgodovino. Sestavlja jo enkratna in posebna zgodovina poskusov in zmot, v kateri se družinska skupina strukturira. Na njej edinstven način si družina izdela sistem, kateri omogoča oblikovanje odnosov znotraj edinstvenega sistema, kjer družina dosega svoje cilje ter zadovoljuje potrebe posameznika in skupine v celoti. Naloga družine je, da na svoj lasten način določi prispevek posameznika z zadovoljevanju družinskih potreb, razvije čustvene odnose, določi prispevek posameznika v družinskem sistem itd.

Družina se mora strukturirati v času in prostoru. S tem omogoči, da se družina spreminja in prestrukturira. Družina prehaja skozi vrsto značilnih razvojnih stopenj in faz, kjer vsaka faza zahteva spremembe, da bi družina opravila tisto, kar potrebuje (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2020, str. 81).

Ličen (2014, str. 12) zapiše, da je raziskovanje družine proces, ki poteka skozi vse faze življenjskega poteka, pri čemer je v nekaterih obdobjih bolj intenzivno kot v drugih. Vsaka družina prehaja skozi različna življenjska obdobja, v katerih se lahko zgodijo številni dogodki, nekateri predvidljivi, drugi pa nepričakovani.

1.5.1. Družinski življenjski poteki

Družinski odnosi se skozi življenjski potek spreminjajo, saj se posamezniki znotraj družine soočajo z različnimi osebnimi in odnosnimi izzivi (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2020, str. 72). Ob velikih spremembah se mora družina reorganizirati, da se prilagodi razvoju in spremembam svojih članov, saj vsaka sprememba pri posamezniku vpliva tudi na druge družinske člane (Nichols, 2010, str. 103–104). Na ta način družina razvije edinstvene pristope za upravljanje raznolikosti posameznikov ter vzpostavi sistem, ki spodbuja srečevanje, soočanje in odgovornost pri reševanju izzivov (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 19).

Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 10) navaja, da je naloga družine obvladovanje neskončne raznolikosti med posamezniki na svoj edinstven način ter ustvarjanje sistema ali skupine, ki omogoča srečanje, soočenje in odgovornost. Med 'osnovne družinske cilje' šteje zadovoljevanje čustvenih potreb, potreb po moči in smislu (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 92).

Značilen življenjski potek družin je predstavljen kot zaporedje dogodkov, ki predstavljajo spremembo v življenjskih možnostih in strategijah družinske skupnosti. Avtorji (Ule in Kuhar, 2003, str. 53–54; Švab, 2001, str. 164; Golijani-Moghaddam, 2014, str. 3, povzeto po Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2020, str. 72–73) so preko različnih raziskav oblikovali strukturo družinskega življenjskega poteka na podlagi različnih faz, v katerih se družinski člani soočajo z različnimi osebnimi in odnosnimi nalogami. Največkrat je predstavljen devetstopenjski model družinskega življenjskega poteka, ki sta ga prvotno oblikovala Hill in Duvall:

1. doba oblikovanja družine (zakonca brez otrok),
2. začetek razširjanja družine (prvi otrok, mlajši od 2,5 leta),
3. predšolsko obdobje otrok (prvi otrok, mlajši kot 6 let),
4. šolsko obdobje otrok (prvi otrok med 6. in 13. letom),
5. mladostniško obdobje otrok (prvi otrok med 13. in 20. letom),
6. postadolescentsko obdobje otrok (od 20 let do odhoda prvega otroka iz družine),
7. začetek zoženja družine (od odhoda prvega do odhoda zadnjega otroka iz družine),
8. zožena družina (»prazno gnezdo«),
9. ovdovelost (od smrti partnerja).

V pozni moderni dobi se življenjski poteki posameznikov močno spreminjajo. Obdobja se podaljšujejo ali krajšajo ter se medsebojno prepletajo. Te spremembe so še posebej izrazite pri prehodih iz mladosti v odraslost, iz izobraževanja na trg dela ter iz odraslosti v starost (Ule in

Kuhar, 2003, str. 8). Te spremembe pomembno vplivajo na preoblikovanje družinske strukture in oblike, ki se stalno prilagajajo (Kuhar idr., 2006, str. 72).

Čačinovič - Vogrinčič (1995) poudarja, da pluralizacija družinskih oblik ne zmanjšuje družbene funkcionalnosti družine, temveč ohranja njeno ključno vlogo tako v širšem družbenem kontekstu kot v vsakdanjem življenju. Avtorica te spremembe v družinskem življenju razume kot pozitivne. Posamezniki v različnih oblikah skupnega življenja, ki jih sami poimenujejo in doživljajo kot družino, iščejo in uresničujejo svojo predstavo o družini. Raznolikost družinskih oblik zato ne pomeni krize družine, temveč predstavlja različne življenjske možnosti, ki so posameznikom dostopne.

Družine se soočajo z raznolikimi fazami in prehodi, ki omogočajo prilagajanje njenih oblik sodobnim okoliščinam. To zagotavlja posameznikom znotraj družine večjo avtonomijo in svobodo pri oblikovanju lastne življenjske poti in lahko omogoča ohranjanje medsebojnih vezi in podpore znotraj družine. Hkrati pa je to za družine lahko breme novega dogovarjanja, izbire in usklajevanja različnih potreb ter pričakovanj posameznikov. Raznolikost v družinskih življenjskih potekih odraža sposobnost družine, da se prilagodi zahtevam sodobnega časa, ne da bi pri tem izgubila svojo temeljno vlogo v življenju posameznikov.

1.6. Študij in starševstvo

V tem poglavju se bom na kratko dotaknila teme študija ter pojmov, povezanih s študijem in starševstvom.

Vse več odraslih z majhnimi otroki vstopa v akademski svet. Kljub retoriki o socialni mobilnosti, enakosti in pravičnosti, ki naj bi starejšim študentom omogočila dostop do univerz, ostajajo starši študenti, ki so še vedno prezrti in marginalizirani tako v visokošolskih politikah kot tudi v fizičnih prostorih. Univerze so namreč še vedno večinoma oblikovane za mlade študente brez družinskih obveznosti, čeprav nove raziskave skušajo bolje razumeti vključevanje staršev študentov (Thomas, Talbot in Briggs, 2021, str. 1).

Menim, da študij pogosto odpira vrata novim priložnostim in povezavam, ki lahko dolgoročno vplivajo na posameznikovo kariero in osebno življenje. Poleg pridobivanja strokovnih znanj pomembno prispeva tudi k razvoju kritičnega mišljenja, osebnostne rasti in samostojnosti. Za posameznike, ki v tem obdobju hkrati prevzemajo vlogo staršev, pa je študij še posebej zahteven. Menim, da materinstvo in starševstvo med študijem predstavljata kompleksno

prepletanje odgovornosti, pričakovanj in osebnih ambicij. Izkušnje posameznikov so lahko zelo različne, odvisno od posameznih okoliščin pa tudi od stopnje študija, načina študija in drugih dejavnikov, ki vplivajo na študentskih staršev (Thomas, Talbot in Briggs, 2021, str. 1). Razumevanje teh dinamik je pomembno zlasti na področju socialnega dela, saj odpira vprašanja o podpori, ki jo študentke mame potrebujejo. Menim, da je pomembno osvetliti, kako izkušnje statusa študentke vplivajo na dobrobit, izobraževalne možnosti in družinsko življenje žensk. Ob tem je v prvi vrsti potrebno razumeti pojme, povezane s študijem, razumeti zakonske podlage na področju študija ter možnosti, ki jih študentke mame imajo.

V Sloveniji se študij deli na redni in izredni študijski program. Redni študij je najpogostejša oblika študija, ki je organizirana na način, kjer bi povprečen študent porabil 8 ur dnevno za študij – bodisi organizirane oblike (na fakulteti) bodisi samostojno delo. Na redni študij se lahko vpiše vsak, ki izpolnjuje pogoje za vpis, ne glede na starost ali zaposlitveni status. Tudi redni študenti so namreč lahko zaposleni, le da jim ob tem ne pripadajo pravice, ki izhajajo iz statusa študenta (Študentska organizacija Slovenije, 2024). Izredni študij je v nasprotnem primeru praviloma namenjen vsem, ki študirajo ob delu, saj so obveznosti prilagojene delovniku in potekajo praviloma ob popoldnevih in vikendih. Po obsegu in zahtevnosti je enakovreden rednemu študiju, razlikuje se le v organizaciji in razporejanju dela in študijskih obveznosti (Študentska organizacija Slovenije, 2024).

Študent ali študentka je po 65. členu Zakona o visokem šolstvu (2012, v nadaljevanju ZViS) oseba, ki se vpiše na visokošolski zavod na podlagi razpisa za vpis in se izobražuje po dodiplomskem ali podiplomskem študijskem programu, pri čemer status dokazuje s študentsko izkaznico. Vsi študenti in študentke imajo pravico do vpisa in izobraževanja pod enakimi pogoji, kar urejajo zakon, statut in študijski program. S statusom študenta ali študentke so povezane pravice, kot so ponavljanje letnika, sprememba študijskega programa, izobraževanje na več programih ter varstvo pravic študentov in študentk, kot določa statut.
Status študenta oziroma študentke preneha, ko oseba zaključi prvo, drugo ali tretjo stopnjo izobraževanja na določenem programu, po 12 mesecih od zaključka zadnjega semestra, če študija ne zaključi, ali če je oseba izključena, se izpiše ali se ne vpiše v naslednji semester ali letnik (ZViS, 2012).

ZViS v 69.a členu navaja študente s posebnimi potrebami in študente s posebnim statusom. V drugi alineji so študenti s posebnim statusom tudi študenti, ki v času študija postanejo starši. Študenti s posebnim statusom so upravičeni do prilagoditve izvajanja študijskih programov.

Status študentu staršu omogoča lažje usklajevanje študijskih obveznosti z zahtevami starševstva. Takšne ugodnosti so ključne, da lahko študentje starši uspešno zaključijo študij, ne da bi morali žrtvovati kakovost starševske vloge ali svojo izobrazbo. Prilagoditve lahko vključujejo fleksibilnejši urnik, podaljšane roke za oddajo nalog, možnost ponovnega opravljanja izpitov in druge oblike podpore, ki omogočajo, da študenti kljub starševskim obveznostim uspešno zaključijo študij (ZViS, 2012).

Študenti starši se pogosto soočajo s povečanimi izzivi, kot so časovni pritiski, finančne težave in pomanjkanje podpore pri usklajevanju družinskega življenja s študijem. S prilagoditvami, ki jih ponuja poseben status, študentom omogočimo enake možnosti za akademski uspeh, hkrati pa jim pomagamo ohranjati skrb za družino.

Študentske družine so posebna vrsta družin, kjer je mama (ali tudi oče) še študent/-ka, torej še nezaposlen/-a in šele na poti do materialne samostojnosti in neodvisnosti (Študentska organizacija Slovenije, 2024). Mamam študentkam pripadajo ugodnosti, ki pripadajo vsem mamam, ne glede na to, ali imajo status študentke ali ne. Te ugodnosti so: otroški dodatek, pomoč za opremo novorojenca in eno leto starševskega dodatka. Glede *študija* pa študentkam oz. študentom, ki v času študija postanejo starši, pripada dodatno študijsko leto za vsakega živorojenega otroka, kar zagotavlja 70. člen ZViSa (Študentska organizacija Slovenije, 2024).

Vsaka študentska družina je upravičena do 10 dodatnih *subvencioniranih obrokov* na mesec, če pa ima družina dva otroka, je upravičena do 20 dodatnih subvencioniranih obrokov.

Kot starš študent je ta opravičen tudi do nekaterih ugodnosti pri *bivanju* v študentskih domovih. Ena od ugodnosti je ta, da ne glede na rok za oddajo prošenj za sprejem v študentski dom lahko za sprejem zaprosi študentska družina, če je bil otrok rojen po določenem roku (prav tako tudi zaradi kakšnih drugih dejavnikov, ki vplivajo na socialni položaj družine in so se zgodili po tem roku).

Študentske družine sodijo med socialno ranljive skupine, saj je študijsko obdobje zaznamovano z omejenimi finančnimi sredstvi. Študenti ne vstopajo na trg delovne sile, ker status rednega študenta ni združljiv z redno zaposlitvijo. Poleg tega imajo te družine majhne otroke, ki jih študentski starši preživljajo in vzgajajo. V primeru študentskih družin se soočata dva nasprotujoča socialna statusa – študentski in družinski status. Ta dvojni položaj še dodatno ogroža študentske družine, saj se študentske starše obravnava le posredno, v okviru splošne študentske populacije (Švab, 2001). Tako kot študij zahteva čas in osredotočenost, se od staršev pričakuje, da enako veliko ali še več truda namenijo vzgoji svojih otrok (Estes, 2011, str. 202).

Študentje starši lahko doživljajo navigacijo skozi akademski svet zelo zahtevno, saj – kot navaja Estes (2011, str. 198) – obstajajo pričakovanja, da bodo hkrati slabi starši in slabi študenti.

Tema študija in starševstva razkriva kompleksno prepletanje akademskih obveznosti, osebnih ambicij ter odgovornosti do družine, ki zahteva celostno razumevanje potreb in izzivov študentov staršev. Poseben status za študente starše, prilagoditve študijskih programov, dodatno študijsko leto, subvencionirani obroki ter ugodnosti pri nastanitvi so ključni ukrepi, ki jim omogočajo lažje usklajevanje pomembnih področij življenja. Pomembno je, da socialne politike in visokošolski sistem še naprej razvijajo ukrepe, ki podpirajo študentske družine in jim omogočajo uspešno povezovanje različnih življenjskih vlog. Tako se ne spodbuja le njihov akademski uspeh, temveč se prispeva tudi k trajnostni blaginji njihove družine in širše skupnosti.

1.7. Usklajevanje partnerstva, družinskega življenja in študija

V zadnjih desetletjih se je družinska vloga močno preoblikovala. Tradicionalni model, kjer je moški skrbel za finančno varnost, medtem ko je ženska opravljala neplačano oskrbo, se je nadomestil z modelom, kjer se od vseh pričakuje aktivno sodelovanje na trgu dela (Thomas, Talbot, Briggs, 2021, str. 2). Usklajevanje poklicnega ali študijskega in družinskega življenja je namreč globoko prepleteno s spolno dimenzijo, kar se kaže predvsem v "dvojnih obveznostih" zaposlenih mater in neenakostih v oskrbi. Rottenberg (2013) ugotavlja, da se v sodobni družbi od žensk pričakuje, da bodo usklajevale intenzivno delo na poklicnem in osebnem področju, s čimer si prizadevajo doseči ideal "najboljši jaz" in izpolniti sodobne standarde uspeha. Matere naj bi tako uspele združiti uspešno kariero, srečno družino in bogato družabno življenje (Thomas, Talbot, Briggs, 2021, str. 2).

Usklajevanje partnerstva, družinskega življenja in študija je zahtevna naloga, ki zahteva dobro organizacijo, prilagajanje ter veliko medsebojnega razumevanja med partnerjema. Ko eden ali oba partnerja študirata, hkrati pa imata družino, se soočata z izzivom razdelitve časa in energije med akademske obveznosti, partnerstvo in skrb za otroka.

Prehod iz partnerstva v novo nastalo družino je velika sprememba v življenju posameznika. Partnerja se morata prilagoditi novemu načinu življenja in novo nastalim situacijam in oviram, ki jih ta prinaša. Kakšne so novo nastale povezave, stališča, slogi komuniciranja in vloge v družini ali med njenimi člani, če se družina spreminja? Za večino moških in žensk je prehod iz partnerskega razmerja v starševstvo pomemben in pogosto stresen, za nekatere pa je lahko celo

krizen. Utrujenost, zaskrbljenost, pomanjkanje prostega časa in časa za partnerstvo, omejeni stiki s prijatelji idr. so lahko slabe strani starševstva, ki preizkušajo trdnost v vlogi starša in stabilnost partnerstva (Steničnik, 2012, str. 407).

V magistrski nalogi se bom osredotočila na štiri ključne vidike družinskega in partnerskega življenja, ki se med seboj tesno prepletajo in vplivajo na kakovost partnerskega odnosa ter delovanja družine. To so: **partnerski odnos**, ki vključuje vzpostavljanje bližine, medsebojno podporo in usklajevanje pričakovanj; **delitev dela**, ki zajema organizacijo in pravično porazdelitev družinskih ter gospodinjskih obveznosti; **konflikti in komunikacija**, kjer bom raziskala, kako učinkovita komunikacija prispeva k reševanju konfliktov in krepitvi odnosa ter **spolnost in čustvena intimnost**, ki predstavljata pomemben dejavnik zadovoljstva v partnerskem odnosu. Razumevanje teh kompleksnih prepletov bo osvetlilo, kako so ti vidiki povezani z življenjem študentk mam in njihovim vsakodnevnim usklajevanjem vlog ter obveznosti.

1.7.1. Partnerski odnos

V življenju vzpostavljamo številne odnose, ki se med seboj razlikujejo. Med njimi prevladujejo intimni odnosi, ki so neformalni in osebni ter temeljijo na čustvih in strasti vpletenih posameznikov. Ta opredelitev vključuje tako partnerske odnose kot tudi odnose med starši in otroki, prijateljske vezi, razmerja med ljubimci itd. Partnerski odnos kot posebna oblika intimnega odnosa temelji na treh ključnih značilnostih: intimnosti, čustveni povezanosti in strasti (Nastran Ule, 1993).

Partnerski odnos presega zgolj priložnostno ali bežno prijateljstvo, saj vključuje globljo medosebno bližino in močnejšo čustveno povezanost. V njem so posamezniki aktivno vključeni tako v skupne dejavnosti kot v skupno življenje.

Dober in izpolnjujoč odnos ni nekaj, kar bi bilo dano in bi trajalo večno. Odnos je potrebno ustvarjati vsak dan znova in je vanj potrebno vložiti trud. Včasih je to majhen napor, drugič pa je potrebno precej več dela in vložene energije (Gašperlin 2016, 259–260). Partnerja morata sodelovati, sklepati kompromise in se držati skupnih odločitev. Znati morata sprejemati in odpuščati, biti prožna, strpna do pomanjkljivosti, napak in posebnosti drugega. Kot poudarja Gostečnik (2020, str. 227), odnos, ki temelji na zvestobi, medsebojnem spoštovanju in odgovornosti, postopoma oblikuje in preoblikuje oba partnerja. Pri tem je bistvena potrpežljivost, saj omogoča, da se skozi izkušnje, ki jih doživljata, ob odprti komunikaciji in

sprotnem reševanju težav oblikujejo nove plasti in dimenzije odnosa. Na ta način se postopoma še bolj usklajujeta in medsebojno povezujeta.

Z rojstvom prvega otroka pomeni prehod iz diade v triado, kjer se morata starša prilagoditi na nov ritem in v polnosti poskrbeti in prevzeti odgovornost za nove vloge. Ob oblikovanju nove družine in pridobitvi starševske vloge lahko obstaja velika verjetnost, da se partnerja odtujita in izgubita odnos, ki sta ga imela pred rojstvom novega družinskega člana. Partnerja se morata soočiti z mnogo izzivi, kot je sprememba vlog in rutine, omejitev svobode, zmoten ritem spanja, povečanje hišnih opravil, nove odgovornosti, pomankanja časa za partnerski odnos itd. (Kluwer, 2010).

Ohranjanje partnerskega odnosa v kontekstu starševstva je zelo pomembno, saj partnerski odnos predstavlja temelj družine, ki zagotavlja stabilnost in podporo. Kakovosten partnerski odnos omogoča staršem, da si medsebojno pomagajo pri soočanju s stresom in izzivi vzgoje ter delijo odgovornosti, kar pozitivno vpliva na počutje vseh družinskih članov. Da bi preprečili, da bi starševstvo zamenjalo partnerstvo, avtorji (Ahlborg 2004; Deave idr. 2008; Horvat Kuhar 2010; Kompan Erzar idr. 2009) poudarjajo pomen uravnoteženja odgovornosti partnerjev in staršev. Po rojstvu otroka mora partnerstvo ponovno postati prednostna naloga pred starševstvom, saj le tako starši lahko delujejo skupaj in si zaupajo (Ahlborg 2004; Deave idr. 2008; Horvat Kuhar 2010; Kompan Erzar idr. 2009).

Študenti, ki postanejo starši, se soočajo z dodatnim izzivom usklajevanja akademskih obveznosti s partnerskimi vlogami. Starševska in študentska vloga sta pomembni ter zahtevni družbeni vlogi (Estes, 2011), katerih sočasno prepletanje lahko posamezniku povzroča tako psihične kot fizične obremenitve. Prevzemanje obeh vlog prinaša dvojno odgovornost, zaradi česar se starš-študent lahko znajde v občutku, da ne more hkrati zadostiti zahtevam obeh vlog (Lucchini Raies idr., 2018). Tako je lahko partnerska vloga hitro potisnjena v ozadje.

V Združenem kraljestvu kljub skromni literaturi na temo težav študentov staršev ugotavljajo, da med težave, s katerimi se soočajo mladi študentski starši spadajo: izzivi pri usklajevanju časovnih zahtev, povezanih z vlogo študentke in starša majhnega otroka; pomanjkanje otroških varstvenih objektov na kampusu; omejevalne politike, kot je "prepoved otrok na kampusu"; pozna objava urnikov; neprimeren čas predavanj in izrazit finančni pritisk (Alsop idr., 2008; Marandet in Wainwright, 2009; Osborne idr., 2004). Študij definitivno zahteva čas, osredotočenost in energijo, kar lahko postane še bolj zahtevno ob vzdrževanju kakovostnega

partnerskega odnosa. Obremenjenost z izpiti, nalogami in predavanji lahko povzroči dodatni stres, ki vpliva na celotno družinsko dinamiko.

Pri usklajevanju partnerstva in študija je ključnega pomena podpora drugega partnerja, razumevanje ter dobra komunikacija. Oba partnerja morata biti pripravljena aktivno sodelovati pri iskanju rešitev in prilagajanju svojih pričakovanj, da se zagotovi usklajenost med študijskimi obveznostmi, družinskimi nalogami in partnerstvom. Le s skupnimi prizadevanji in razumevanjem lahko partnerja učinkovito obvladujeta dinamiko svojih vlog.

1.7.2. Delitev dela v partnerskem odnosu in starševstvu

V preteklosti so moški v družinski sferi prevzemali vlogo finančnih skrbnikov, opravljali večino fizičnega dela in sprejemali pomembne odločitve, ki so vplivale na družino. Vloga ženske je bila osredotočena na skrb za otroke in gospodinjska opravila, kot so kuhanje, čiščenje in nakupovanje. Danes se te vloge vse bolj spreminjajo in povezujejo, saj se tako moški kot ženske vključujejo v različne vidike družinskega življenja. Enakomerna razporeditev gospodinjskih in vzgojnih nalog med partnerjema je ključna za vzdrževanje harmoničnega odnosa ter omogoča bolj uravnoteženo življenje vseh družinskih članov.

V poznih modernih družbah je družinsko delo le ena izmed dejavnosti, ki jih mora posameznik vključiti v vsakodnevno življenje – poleg drugega neplačanega dela, službe in prostega časa. V partnerskih odnosih in družinah je iskanje ravnotežja med različnimi vidiki življenja, vključno z delitvijo družinskih nalog, rezultat pogajanj in dogovorov med partnerjema (Hrženjak, 2007).

Žernigoj Sadar (1993, povzeto po Župančič in Svetina, 2004), našteva tri vrste delitve dela med partnerji:

- *Tradicionalno partnerstvo*: po tem scenariju ženska nosi večino družinske odgovornosti, v gospodinjstvu pa skrbi za varstvo otrok in gospodinjska opravila.
- *Sodelovalno partnerstvo*: v tej ureditvi partnerka vodi gospodinjstvo, oba partnerja pa si delita starševsko odgovornost za otroke.
- *Egalitarno partnerstvo*: ko si partnerja delita odgovornosti tako za vzgojo otrok kot za gospodinjstvo (ibid.).

Pri egalitarnem partnerstvu sta obe strani prilagodljivi in zamenljivi. Moški opravljajo tudi gospodinjska dela, kot so kuhanje, čiščenje in nakupovanje, ki jih po navadi opravljajo ženske, poleg tega pa opravljajo različna popravila in skrbijo za plačevanje računov.

Avtorici Frisco in Williams (2003) predstavljata rezultate svoje raziskave, v kateri sta preučevali povezavo med opravljanjem gospodinjskih del in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Ugotovili sta, da ženske, kljub temu da delitev gospodinjskih opravil dojemajo kot enakopravno, opravijo večino teh del. Večje zadovoljstvo v zakonu je prisotno pri ženskah, ki menijo, da je delitev dela pravična, medtem ko tiste, ki delitev vidijo kot neenakopravno, poročajo o večjem nezadovoljstvu in večji verjetnosti za razhod. Avtorici tako sklepata, da je pravična delitev gospodinjskih opravil ključna za zadovoljstvo v zakonu (Frisco in Williams, 2003).

Kljub spremembam v delitvi družinskega dela spolna asimetrija pri teh opravilih še vedno ostaja. Čeprav se delitev družinskega dela premika proti večji simetričnosti, se te spremembe dogajajo predvsem v manjših korakih, ne pa v celotni porazdelitvi opravil. Spremembe v delitvi družinskega dela so pogosto posledica večjega zaposlovanja žensk. Čas, ki ga imata partnerja na voljo, postaja pomemben dejavnik pri določanju obveznosti in odgovornosti (Švab, 2001).

Usklajevanje družinskih obveznosti in izobraževanja je težka naloga, ki lahko pomembno vpliva na številne vidike življenja mam študentk. Dodajanje dela študentke lahko privede do konfliktov glede časa in energije, saj materinstvo že tako vključuje veliko dela za izpolnjevanje nasprotujočih si zahtev (Utami, 2019). Po mnenju Augustine in drugih (2018) „časovna stiska“ za usklajevanje akademskih in domačih obveznosti pogosto vodi v nezadovoljstvo in izčrpanost. Poleg občutka jeze, osamljenosti in nemira imajo matere študentke lahko tudi občutek, da nimajo dovolj časa, da bi izpolnile svoje obveznosti kot matere, študentke in partnerke (Thomas, Talbot in Briggs, 2021, str. 3). Izziv usklajevanja študijskih obveznosti z materinskimi obveznostmi ter družinskim delom lahko privede do občutka nezadostnosti, ki se lahko kaže tudi v slabšem učnem uspehu študentk (Bustillo, Bustillo in Sayson, 2024, str. 3). Študij zahteva čas in energijo, ki pa sta že omejena zaradi novih starševskih obveznosti. Uspeh študentk mater je tako odvisen od organizacije in požrtvovalnosti na različnih življenjskih področjih, kar zahteva natančno načrtovanje in upoštevanje stroge rutine za usklajevanje akademskega udejstvovanja in družinskih obveznosti (Bustillo, Bustillo in Sayson, 2024, str. 3).

Menim, da se partner, ki še študira, pogosto sooča z dilemo, kako usklajevati akademske obveznosti z odgovornostmi doma, medtem ko drugi partner, zlasti če je zaposlen, prevzame večji del finančne skrbi za družino. To lahko vodi v neravnovesje v delitvi gospodinjskih opravil in skrbi za otroka. Menim, da je v tem primeru pomembno iskanje rešitve, ki omogočajo

enakomerno porazdelitev bremena. Vpliv podpore je še posebej ključen za študentke matere, saj jim zagotavlja prožnost, potrebno za premagovanje izzivov (Bustillo, Bustillo in Sayson, 2024, str. 7). Vključitev podpore, kot so družina, prijatelji ali druge oblike pomoči, lahko tudi ključno vpliva na zagotavljanje uspešne delitve dela.

1.7.3. Konflikti in komunikacija

Dobra komunikacija je ena najpomembnejših sestavin uspešnega partnerskega odnosa.

Ule (2005, str. 14) navaja, da je komuniciranje družbeni proces in ima notranje in zunanje cilje. Notranji cilji obsegajo ustrezno izražanje komunikacijskih namenov, uspešno sporazumevanje ter konstrukcijo in reprodukcijo simbolnih znakov. Zunanji cilji pa se nanašajo na prenos sporočil med ljudmi, vzpostavljanje socialnih odnosov ter njihovo ohranjanje. Bistveni vidik našega odnosa z drugimi je način, kako komuniciramo, ki poteka od rojstva do postopnega razširjanja v interakcijah izven družine (Day, 2010, str. 176).

Najboljše oblike komunikacije vključujejo aktivno poslušanje, izmenjavo idej in občutkov, izražanje hvaležnosti ter medsebojno spoštovanje, podporo in pohvale. Učinkovita komunikacija vključuje tako govorjenje kot poslušanje, kar je predpogoj za učinkovito komunikacijo.

Pričakovanje prvega otroka in prva leta partnerskega življenja predstavljajo odlično priložnost za razvijanje dobre komunikacije med partnerjema, bodočima staršema. Nova zveza, v katero vstopata s svojimi edinstvenimi lastnostmi in preteklimi izkušnjami, zahteva učenje novih vzorcev komunikacije tako na osebnem kot na delovnem področju. V tem obdobju so bodoči starši izjemno motivirani za spremembe, ki bodo njihovemu otroku omogočile kakovostno življenje, hkrati pa prispevale k skupni sreči družine (Povšnar, 2016, str. 39). Vendar spodbujanje komunikacije in posledično dobrih in uspešnih odnosov (starševskih in romantičnih) zahteva čas za pogovor. Eden največjih izzivov, s katerimi se danes soočajo starši in partnerji, je najti skupni čas za preživljanje trenutkov skupaj (Povšnar, 2016, str. 34).

Kakor že zapisano, je komunikacija eden ključnih vidikov za uspešno usklajevanje. Partnerja se morata odkrito pogovarjati o svojih potrebah, pričakovanjih in obveznostih ter sproti prilagajati razpored dela in nalog. To lahko vključuje dogovore o delitvi gospodinjskih opravil, skrb za otroka ter prilagoditve urnika glede na študijske obveznosti, če je eden izmed staršev študent.

Mladi odrasli se morajo kot starši prilagoditi novim družbenim, čustvenim in finančnim zahtevam. Po rojstvu otroka se vloga partnerja spremeni in družinskih obveznosti je vedno več. Takrat lahko hitro zmanjka časa za pogovor in ohranjanje partnerskega odnosa. Rojstvo prvega otroka in prilagajanje na starševstvo je po mnenju številnih ameriških in evropskih avtorjev (npr. Mavnard, 1974; Wicki, 1999; Zupančič in Filipič, 1995; Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) za večino parov stresno obdobje. Posledica tega je običajno zmanjšanje zadovoljstva v odnosu in povečanje partnerskih konfliktov (Jug Došler in Skubic, 2012, str. 59–60).

»Konflikt je normalen in neizogiben del življenja, legitimen izid interakcij tudi med najbolj dobro mislečimi posamezniki.« (Cohen, 2012, str. 23). Ključnega pomena je, kako družina obravnava in rešuje konflikte, saj so ti nepogrešljiv del odnosov med ljudmi.

Spori v odnosih se pogosto pojavljajo in so naravni del življenja. Konflikt predvsem nakazuje, da obstaja težava, ki jo je treba odpraviti. Opredelitev pojma konflikt je izredno zahtevna, saj imajo različni avtorji različne opredelitve, ki zajemajo širok spekter tem. Po Milivojeviću (2008, povzeto po Gabor, 2019, str. 4) večina avtorjev konflikt označuje s temi tremi sestavinami: izraženo nasprotovanje, nezdružljivost ciljev in soodvisnost.

Soodvisnost v partnerskem odnosu pogosto dobi negativen prizvok, vendar je ključna za gradnjo dolgotrajne ljubezni. Dejanja enega partnerja sprožajo reakcije in čustva pri drugem partnerju, kar omogoča, da se partnerja prilagodita željam in potrebam drug drugega. Pomembno vprašanje pri tem pa je, kako uravnotežiti avtonomijo in soodvisnost, saj brez obeh ni mogoče doseči zrelega odnosa (Bašič Jančar, 2019, str. 7).

Nadig (2010, povzeto po Gabor, 2019, str. 4) opisuje konflikte kot ključne dogodke, ki lahko poslabšajo in okrepijo partnerstvo. Pari, ki so si med seboj v nasprotju, se lahko zbližajo le zaradi skupnega razumevanja, spoštovanja in intimnosti. V tem primeru so konflikti koristni. Po drugi strani pa so lahko konflikti tudi škodljivi, kar pomeni, da lahko vodijo v sovražnost, jezo ali celo ločitev. Tudi Cohen (2012) razlikuje med pozitivnimi in negativnimi konflikti. Pozitivni konflikti so tisti, ki nas krepijo, združujejo, dodajajo vrednost našemu življenju in oblikujejo našo osebnost. Konflikti, ki povzročajo občutke jeze, nemoči ali melanholije, veljajo za negativne konflikte.

Ob tem bi se navezala na različne stopnje partnerskega konflikta. Avtor Poljak Lukek (2017, str. 96) poudarja, da prve pet faz partnerskega konflikta (šok, zanikanje, jeza, žalost in depresija) omogočajo razvoj novega razumevanja odnosa. Te faze lahko partnerja medsebojno

povežejo in zbližajo, saj ko se partnerja soočata z jezo in žalostjo, ki jo prinese spoznanje, da drugi ne more v popolnosti zadovoljiti potreb, lahko ustvarita edinstven medosebni prostor, ki ni zapolnjen s pričakovanji in potrebo po izpolnjevanju brezpogojne pripadnosti.

Avtorica Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 228) zapiše, da se sposobnost za konflikt nanaša na pridobljeno in naučeno veščino posameznika, ki mu omogoča zaznavanje konfliktov v okviru motenih interakcij in komunikacij, njihovo prepoznavanje ter soočanje z njimi. Ta sposobnost omogoča posamezniku, da bodisi začne reševati konflikt bodisi se nauči sobivati z njim. Gre za kompetenco, ki vključuje 'osveščenost o problemih', ki presegajo vsakdanje in običajne skrbi.

Menim, da sta komunikacija in sposobnost reševanja konfliktov ključna dejavnika za ohranjanje kakovostnega partnerskega odnosa in družinske dinamike. Konflikti so neizogiben del vsakega odnosa, vendar način njihovega obvladovanja odloča, ali bodo partnerja zbližali ali oddaljili. Študentske družine se soočajo z različnimi izzivi, kot so usklajevanje poklicnih in karierne prihodnosti, vzgoja otrok in iskanje ravnotežja med partnerstvom ter družinskimi odgovornostmi. V teh trenutkih postane učinkovita komunikacija še pomembnejša, saj omogoča partnerjema, da se soočata z izzivi, ne da bi ogrozila njun odnos.

Ključno je razvijanje veščin aktivnega poslušanja, odprtega dialoga in spoštljivega reševanja sporov, saj ti prispevajo k stabilnosti odnosa. Študentske družine se pogosto znajdejo v situacijah, kjer so čustva, utrujenost ali stres lahko dejavniki, ki povečujejo napetosti. Pomembno je, da se partnerja naučita konstruktivno reševati konflikte in se izogneta obtoževanju ali tišini, ki pogosto pripeljeta do večjih težav. Aktivno poslušanje, odprta in spoštljiva komunikacija ter pripravljenost na kompromise so ključne veščine, ki ne le okrepijo partnerski odnos, ampak tudi ustvarijo varno in podporno okolje za otroke.

1.7.4. Spolnost in čustvena intimnost

Menim, da sta pogovor o spolnosti in čustveni intimnosti v družbi še vedno obravnavana kot tabu tema, vendar imata ravno spolnost in čustvena intimnost ključni vpliv na kakovost partnerskih odnosov in splošno počutje posameznika. Menim, da odprta komunikacija o spolnosti pomaga partnerjem bolje razumeti potrebe, želje in meje drug drugega, kar krepi medsebojno intimnost in zaupanje. Govoriti o spolnosti je torej ključno za gradnjo trdnih odnosov, zmanjševanje stresa in boljšega upravljanja z izzivi, ki jih prinašajo različna življenjska obdobja, kot je na primer prehod v starševstvo, študij itd.

Definicij spolnosti je več. Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ, 2024) spolnost opredeljuje kot značilnosti in ravnanje, ki izhajata iz spolnega nagona. Skoberne (2004) navaja, da je spolnost integralna značilnost vsakega človeškega bitja, prisotna od rojstva do smrti, pri čemer oblikuje življenjske izkušnje, obratno pa izkušnje vplivajo na njen razvoj. Zanimiva je kompleksnost človeške spolnosti oziroma njen telesni, emocionalni, kognitivni, osebnostni, medosebni, kulturni, etični in duhovni vidik (Narrow in Buchle, 1982, povzeto po Skoberne, 2006). Preplet različnih vidikov, definicij in razumevanj oblikuje poglede na to, kaj spolnost je in kako jo je potrebno obravnavati.

V zadnjih desetletjih se je povečalo javno zanimanje za spolnost, njeno razpravo in zaskrbljenost, kar je povezano s spremembami v družbenih normah in tehnologiji. Spolnost je vse bolj povezana z užitkom, kar odpira razprave o normativnih željah in alternativnih življenjskih slogih. Svetovna zdravstvena organizacija jo opredeljuje kot osrednji vidik človekovega bivanja, ki je pod vplivom različnih dejavnikov. V socialnem delu se je zanimanje za spolnost povečalo, a raziskave se pogosto osredotočajo le na marginalizirane skupine (Dunk, 2007, str. 135–136). Socialni delavci se pogosto srečujemo s temami, kot so spolna zloraba, spolno nasilje, najstniške in nenačrtovane nosečnosti, spolno delo, izzivi, povezani s spolno usmerjenostjo in identiteto, zapleteni spolni in romantični odnosi ter spolno prenosljive okužbe (SPO), vključno s HIV (Dodd in Tolman, 2017, str. 227). Raziskovanje spolnosti v socialnem delu in sorodnih disciplinah se tako navadno osredotoča predvsem na vprašanja, povezana s ciljnimi storitvami ali določenimi skupinami uporabnikov.

Spolnost je tako obravnavana v kontekstu specifičnih skupin uporabnikov in ne kot univerzalen del vsakdanjega življenja. Medtem ko vsakdanja spolnost poudarja njeno pomembnost za vse ljudi, se pri obravnavi spolnosti v okviru posebnih storitev njen pomen pogosto povezuje le z določenimi vprašanji ali značilnostmi posameznih skupin. Socialno delo bi moralo spolnost obravnavalo kot bistveni del človeškega življenja, ne glede na specifične okoliščine ali ciljne skupine (Dunk, 2007, str. 137–138).

Če se opremo na prejšnje podpoglavje o komunikaciji, lahko vidimo povezavo s spolnostjo in partnerskim odnosom. Skozi odprto in iskreno komunikacijo partnerja ozaveščata svoje potrebe in želje, kar omogoča boljše razumevanje, usklajevanje pričakovanj ter izpolnitev intimnih potreb in želja v odnosu.

Komunikacija o spolnosti je pojem, ki ga lahko razumemo na različne načine, saj je njegova interpretacija odvisna predvsem od konteksta in lastnosti udeležencev v komunikaciji. Različni

avtorji in študije (Edgar in Fitzpatrick 1993; Frederick idr. 2017; Guzman idr. 2003; Metts in Spitzberg 1996, povzeto po Frelih, 2024, str. 11) ta pojem različno definirajo, kar lahko povzroča zmedo med bralci in raziskovalci, ki jih to področje zanima. Coffelt (2021, str. 20) je zato povzela ključne elemente nekaterih definicij priznanih strokovnjakov s področja komunikacije o spolnosti ter oblikovala enotno definicijo, ki naj bi zajela vse vidike. Zavzema se za ponovno uveljavitev izraza *»interpersonalna komunikacija o spolnosti«,* ki označuje tako verbalno kot neverbalno izmenjavo sporočil, povezanih z izobraževalnimi, izkustvenimi in odnosnimi temami. Takšna komunikacija poteka med intimnimi partnerji, starši in otroki, družinskimi člani, vrstniki ali sodelavci. Poleg tega je po teoriji *vseživljenjske komunikacije komunikacija o spolnosti* močno povezana s starostjo in procesom staranja. S starostjo se komunikacija spreminja in razvija, pri čemer na posameznih življenjskih obdobjih vplivajo številni dejavniki, mejniki in izzivi, značilni za to obdobje (Coffelt, 2021, str. 3).

Ob vstopu v starševstvo se lahko spolnost in komunikacija o spolnosti dodatno zapleteta, saj se čas, ki ga lahko namenijo svojemu odnosu, skrajša. Nove obveznosti in odgovornosti, povezane z vzgojo otrok, zmanjšajo možnosti za intimnost in skupni čas, kar lahko vpliva na spolno zadovoljstvo. Zaradi fizične izčrpanosti, sprememb v rutini ter večje osredotočenosti na otroka lahko partnerja začneta manj pozornosti namenjati svojemu odnosu, kar lahko vodi v upad zadovoljstva tako na čustvenem kot tudi na spolnem področju.

Ob soočanju z osebnimi izzivi morata partnerja na novo definirati temelje svoje spolnosti, dogovoriti se o mejah, potrebah in željah ter razjasniti, kaj jima v spolnosti ustreza in kaj ne (Denes, Guest in Weber, 2021, str. 118, povzeto po Coffelt, 2021). Zaradi sprememb v vlogah in odgovornostih, ki jih partnerja prevzameta kot novopečena starša skupaj z večjim stresom, pomanjkanjem spanja in manj časa, ko sta lahko sama kot par, spolna želja pogosto upade (Ahlborg et al., 2005; Cowan & Cowan, 2000; Woolhouse, McDonald in Brown, 2012, povzeto po Muise idr., 2016). Spolna želja žensk je v obdobju prehoda v starševstvo običajno bolj prizadeta (kot moška) kar predstavlja kritično obdobje, ko se lahko partnerja soočata z večjimi razlikami v spolnem zanimanju. Moški, ki prehajajo v starševstvo, so pravzaprav poročali, da so razlike v spolni želji med njimi in partnerko ena ključnih skrbi (Schlagintweit, Bailey in Rosen, 2016, povzeto po Muise idr., 2016).

Bywater in Jones (2007, str. 127) poudarjata, da »zanemarjanje vprašanj spolnosti v izobraževanju, raziskavah in literaturi s področja socialnega dela« ustvarja molk, ki sam prispeva k oblikovanju specifične družbene konstrukcije spolnosti. Socialni delavci imajo

priložnost prispevati k širšemu dialogu o zdravi spolnosti z osvetlitvijo celostne perspektive, ki vključuje željo in spolno zadovoljstvo v celotnem spektru (Dodd in Tolman, 2017, str. 228–229). Socialni delavci bi morali svoje znanje o spolnosti uporabijo pri interakciji s uporabniki na različnih ravneh – od zagotavljanja osnovnih informacij do podajanja specifičnih predlogov glede spolnih potreb. Njihova naloga je posredovati dovolj informacij, da oseba morda spremeni svoje dojemanje skrbi, povezanih s spolnostjo. Da pa bi socialni delavci lahko pomagali uporabnikom s strokovnim znanjem, je potrebno, da imajo tudi socialno delavci znanje osnov človeške fiziologije, spolnega vedenja in vrednot ter psiholoških in sociološkihrazsežnosti spolnega jaza. Uporabniki bi se tako lahko počutili dovolj samozavestni, da bi vprašanja spolnosti predstavili socialnemu delavcu. Ta pa bi bil ustrezno izobražen, da bi spolna vprašanja obravnaval kot pomemben del vsakdanjega življenja (Dunk, 2007, str. 140).

Celostna integracija pozitivne spolnosti v razumevanje posameznikov, njihovih skupnosti in širše družbe zahteva večdimenzionalni pristop v socialnem delu. To področje lahko socialno delo obogati s celovitim, na socialno pravičnost usmerjenim pristopom, ki upošteva kompleksne dejavnike, oblikujoče življenje posameznikov in njihove izkušnje (Dodd in Tolman, 2017, str. 230). Ena ključnih nalog socialnih delavcev je spodbujanje pozitivne komunikacije v partnerskih odnosih, kar prispeva k boljšemu razumevanju, medsebojnemu spoštovanju in krepitvi intimnosti.

1.8. Vrste podpore in pomoči študentskim družinam pri usklajevanju starševstva, študija in partnerstva

V postmoderni družbi so se pojavile nove spremembe, ki so vplivale tudi na družinsko strukturo. Zaradi zahtevnih ekonomskih situaciji in ambicioznosti mladih staršev, ki si prizadevajo za uspeh v svojih poklicnih karierah, je vse večji pomen pridobila razširjena družina. V tej obliki družine mlada jedrna družina ohranja svojo avtonomijo, medtem ko stari starši pogosto pomagajo pri gospodinjskih opravilih, vzgoji in varstvu otrok (Boldin, 2013). Tako stari starši pogosto igrajo ključno vlogo kot del podporne socialne mreže za mlade družine.

Pojem socialne mreže je ključen za razumevanje človeške povezanosti in medčloveških odnosov, ki so temeljne za človekovo preživetje in napredovanje v družbi. Socialne mreže vključujejo osebne in delovne odnose ter druge oblike interakcij, ki oblikujejo človekovo izkušnjo in življenje. Njihove vloge so zelo pomembne in jih lahko razdelimo na več ključnih

točk. Med njimi so *podpora pri uspehu in zadovoljevanju potreb*, kjer socialna mreža posamezniku zagotavljaje podporo, ki je potrebna za dosego ciljev, zadovoljevanje osnovnih potreb in ustvarjalnost posameznika. Ob tem je ena izmed funkcij socialnih mrež tudi *pomoč v težavah*, ko v težkih trenutkih socialne mreže nudijo pomoč in podporo, kar lahko posamezniku prepreči, da bi se znašel v brezizhodni situaciji (Ramovš, 2014, str. 51). Socialna mreža igra ključno vlogo v partnerskih odnosih, zlasti ko partnerja postaneta starša. Ko se par odloči za starševstvo, se sooča z novimi izzivi in spremembami, ki jih lahko lažje premagata s podporo družine in prijateljev. Ta podpora nudi čustveno oporo, razumevanje in priložnost za izmenjavo informacij o najboljših praksah in strategijah vzgoje otrok. Obenem lahko socialne mreže olajšajo usklajevanje obveznosti, saj partnerja lahko pridobita pomoč od sorodnikov in prijateljev, kar jima omogoča, da si vzameta čas zase.

Ko partnerja postaneta starša, se njuna identiteta lahko spremeni, zato socialna mreža ponuja prostor za raziskovanje teh novih vlog. Ohranjanje stika z zunanjim svetom je prav tako pomembno, saj starševstvo lahko vodi do izolacije; socialne mreže omogočajo, da partnerja ohranjata svoja zanimanja in socialno življenje.

Podpora v skupnosti je prav tako izjemno pomembna za mlade starše, saj nudi čustveno in praktično pomoč, ki lahko bistveno olajša prehod v starševstvo in izboljšanje partnerskega življenja. Skupnost predstavlja obliko povezave med ljudmi. Običajno gre za tiste, ki živijo na določenem geografskem območju, kar vključuje lokalne skupnosti, ki segajo od manjših vasi do mest ali njihovih delov, kot so soseske ali četrti. Skupnosti pa lahko temeljijo tudi na skupni kulturni dediščini ali jeziku, kar velja za izseljenske skupine ali narodne manjšine. Lahko se oblikujejo tudi kot interesne skupnosti, ki vključujejo pripadnike določene vere, ideologije, specifičnih interesov, starosti, spolne usmerjenosti ali poklica. Skupnost služi kot vmesni člen med posameznikom in njegovim ožjim okoljem, kot so družina in bližnji prijatelji, ter širšimi družbenimi sistemi (Pahor, 2018, str. 14). Skupnosti za partnerja, ki potrebujeta pomoč, lahko delujejo kot podpora. Organizirane skupine in programi, ki spodbujajo medsebojno pomoč in izmenjavo izkušenj s posamezniki, ki so se srečevali ali se srečujejo s podobnimi izzivi, nudijo varen prostor za izmenjavo izkušenj, čustveno podporo in praktične nasvete.

Izobraževalni programi so za partnersko zvezo lahko ključni v obdobju prehoda v starševstvo, saj mladim staršem nudijo potrebne informacije in znanja, ki so bistvena za uspešno obvladovanje nove vloge. Ti programi pogosto vključujejo različne tečaje in delavnice, ki so

zasnovani tako, da pokrivajo širok spekter tematik, kjer strokovnjaki na različnih področjih z znanjem in nasveti podprejo starše.

Prošnja za pomoč je za večino ljudi ena najtežjih stvari, saj jo pogosto razumejo kot šibkost. Večina ljudi se boji prositi druge za pomoč, ker ne želi, da bi jih obsojali ali na njih gledali na določen način (Deng, 2020). Menim, da je za starše še posebej pomembno, da premagajo ta strah in poiščejo podporo, ko se soočajo z izzivi, saj to lahko pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje in partnerski odnos. Starši, ki prosijo za pomoč, ustvarjajo vzor odprte komunikacije in sodelovanja, kar lahko pozitivno vpliva tudi na njihove otroke. Poleg tega jim pomoč omogoča, da se lažje spopadejo s težavami, se izognejo preobremenjenostih in s tem lahko tudi izboljšajo kakovost svojega partnerskega odnosa.

Prositi za pomoč po mojem mnenju ne pomeni šibkosti, temveč je znak zavedanja svojih meja in odgovornosti za svoje dobro počutje ter za dobrobit ljudi okoli sebe.

1.9. Socialno delo z družino

Družina je osrednja "naravna" socialna mreža, ki jo je potrebno aktivirati, kot poudarja Peter Lüssi (1991) v svojem socialnoekološkem načelu sistemskega socialnega dela. Pri delu z družino se osredotočamo na iskanje najboljših rešitev za vse člane družine. Namen ni ohraniti družine za vsako ceno, temveč najti optimalne življenjske pogoje za posameznike, bodisi znotraj bodisi zunaj družine ter podpreti družino pri njenem obstoju, preoblikovanju ali razpadu (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 27). Gabi Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 25–26) poudarja, da je socialno delo z družino pomembno prispevalo k razvoju razumevanja družine in njenih potreb. Potrebno je bilo razviti metodološka znanja za delo z družinami, kar je vodilo do dveh ključnih konceptov: delovnega odnosa in izvirnega načrta pomoči, ki zagotavljata strokovno in kompetentno delo.

Socialno delo z družino se ukvarja z reševanjem zapletenih psiholoških izzivov. Delovni odnos omogoča definiranje problema in sooblikovanje rešitev, kjer so vsi člani družine vključeni v proces reševanja. To sodelovanje pomeni, da udeleženci v problemu postanejo tudi udeleženci v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 27). Cilj socialnega dela z družino je opolnomočiti družinske člane, da bi sami oblikovali svojo prihodnost brez potrebe po strokovni pomoči. Socialni delavci morajo spoštljivo in odgovorno vstopati v proces, usmerjati iskanje rešitev in podpirati družino pri doseganju želenih sprememb (Kodele & Mešl, 2016, str. 45–46). Socialni delavec povabi družino k sodelovanju in skupaj z njo oblikuje partnerski odnos, ki temelji na

teorijah socialnega dela, realnih pričakovanjih in raziskovanju trenutnih razmer (Kustec & Vidonja, 2016, str. 65–77).

Predmet socialnega dela z družino je torej pomoč pri reševanju kompleksnih težav. Delovni odnos omogoča natančno opredelitev problema in soustvarjanje rešitev, kar omogoča, da družinski člani aktivno sodelujejo pri iskanju rešitev in s tem oblikujejo lastno opredelitev težav. Pomembno orodje, ki ga je potrebno uporabiti v delovnem odnosu z družino, je izhajanje in perspektive moči. Perspektiva moči (Saleebey, 1997) spodbuja iskanje in krepitev notranjih virov posameznikov in družin skozi delovni odnos, kar pripomore k doseganju ciljev in izboljšanju kakovosti življenja (Čačinovič Vogrinčič, 2010, str. 242). S poudarkom na pozitivnih lastnostih posameznika in njegovih potencialov lahko socialno delo pomaga paru, da razvijata nove strategije za premagovanje konfliktov, izboljšanje komunikacije ter boljše usklajevanje družinskih in poklicnih obveznosti. Tako socialno delo pomaga pri gradnji trdnejših in bolj podpornih partnerskih odnosov, kar prispeva k večji stabilnosti in dobrobiti celotne družine.

Prednosti dela z družino je v veliki meri slišanje več glasov. Vsak posameznik ima svojo resnico in slišanje le teh nam da večji vpogled v družinsko dinamiko. Porazdelijo se dolžnosti med vse družinske člane in pot do cilja je lahko lažja ob pomoči svojih družinskih članov. Slišanje več resnic je lahko elo učinkovito, vendar je prav tako lahko obremenjujoče. Nasprotja mnenj lahko v družinski dinamiki povzročijo večjo zmedo in nestrinjanje družinskih članov lahko privede do večjih nesoglasji in težjega dela. V procesu sodelovanja se raziskujejo osebne zgodbe in hkrati ustvarjajo nove, s poudarkom na dogovoru, razumevanju in sooblikovanju resničnosti (Čačinovič Vogrinčič, 2003, str. 200). Preko tega lahko socialno delo pripomore k skupnemu iskanju rešitev, preko osebnega vodenja para, kjer je v ospredju iskanje rešitev, ki bodo ugodno vplivale na vse vključene v delovni odnos.

Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2003) opisuje predmet socialnega dela z družino kot delo na dveh ravneh. Prva raven vključuje mobilizacijo in iskanje rešitev v okviru instrumentalne definicije problema. Druga raven se osredotoča na družinsko dinamiko, kjer socialni delavec preučuje in se odziva na vzorce interakcij med družinskimi člani. Na tej ravni delo vključuje načrtovane spremembe v družinskih vlogah, pravilih, načinih zadovoljevanja potreb po avtonomiji in povezanosti,ter prilagoditve v razmerjih moči znotraj družine.

Socialni delavci lahko partnerjema nudijo tudi svetovanje o dostopnih socialnih storitvah. Informacije o različnih oblikah pomoči, kot so subvencionirano varstvo otrok, štipendije,

prilagoditve študijskih obveznosti ali finančna pomoč, so za študentske družine ključne. Socialni delavci pomagajo pri orientaciji skozi zapleteno birokracijo, kar partnerjem olajša dostop do teh virov.

Socialni delavci lahko tako nudijo celostno podporo, ki vključuje različne vidike, da bi tem družinam olajšali vsakodnevno usklajevanje različnih življenjskih vlog.

2. EMPIRIČNI DEL

2.1. Opredelitev problema

Partnerski odnos je eden najintimnejših, a hkrati tudi najzahtevnejših odnosov v življenju posameznika. Partnerjema omogoča poglobljeno spoznavanje ter izmenjavo čustev, želja in potreb. Obstaja lahko le ob aktivnem sodelovanju obeh, saj vsak vanj prispeva sebe, zato je v celoti odvisen od obeh partnerjev. Odnos zahteva stalno skrb, trud in obnovo. Kot poudarja Rožič (2009, str. 26): »Odnos je resno delo, ki pa obema prinaša izpolnitev, če verjameta in skrbita za globino drugega, kot bi bila njegova lastna.«

Pri študentkah so partnerski odnosi pogosto še posebej zahtevni, saj jih zaznamujejo značilne okoliščine študijskega obdobja: študijske obveznosti, finančne omejitve, osebna rast ter prehod iz mladostništva v odraslost. Dodaten prelom predstavlja vstop v starševstvo, ki zahteva prilagoditev na nove vloge in reorganizacijo družinskega sistema. V zadnjih desetletjih je prišlo do pomembnega premika v razumevanju materinstva. Kot ugotavlja Švab (2001), so k temu prispevali številni dejavniki, med njimi upad družinske produkcije, dnevna odsotnost moškega iz družinskega okolja, zmanjševanje velikosti družin in nižja rodnost. Na to se navezujejo tudi sodobne družbene razmere, ki mladim postavljajo dodatne izzive – gospodarski pritiski, podaljševanje izobraževanja in visoka pričakovanja glede oblikovanja kariere pred vstopom v starševstvo. V tem kontekstu se vse več študentk odloča za materinstvo že med študijem, kar pomeni, da morajo hkrati usklajevati tri zahtevne vloge: materinsko, študijsko in partnersko.

Rojstvo otroka od partnerjev zahteva, da znova vzpostavita in ohranjata partnerski odnos kot temelj družine, saj lahko le na ta način uspešno sodelujeta, si delita odgovornosti in se spopadata z izzivi. Pomembno je, da partnerja po rojstvu otroka poiščeta ravnovesje med tem, da ostajata partnerja drug drugemu in da sta hkrati starša svojemu otroku. Vloga moža in žene se oblikuje v odnosu do partnerja, vloga matere in očeta pa v odnosu do otroka. Čeprav se zdi, da partnerstvo ob rojstvu otroka stopi na stranski tir, je nujno, da starša poskrbita tudi zase in za svojo zvezo (Skubic, Komerički in Mivšek, 2011). Oslabitev partnerskega odnosa lahko vodi v oddaljevanje in izgubo intimne povezanosti. To lahko pomembno vpliva na duševno zdravje študentk, njihove študijske dosežke ter osebno rast.

Partnerski odnosi, starševstvo in usklajevanje življenjskih vlog so teme, o katerih je veliko znanega, vendar pa so specifične izkušnje študentk mam pogosto spregledane. Njihove izpovedi o spremembah v partnerskem odnosu, izzivih pri usklajevanju različnih vlog ter o podpori, ki

jo imajo oziroma jo pogrešajo, menim, da še niso bile poglobljeno preučene. V magistrskem delu bo skušala odgovoriti na vprašanja: kako študentke mame doživljajo spremembe v partnerskem odnosu ob prehodu v materinstvo, s kakšnimi izzivi se soočajo pri ohranjanju partnerstva, kako usklajujejo različne življenjske vloge ter katere oblike podpore jim pri tem pomagajo oziroma bi jim bile v pomoč. Menim, da je razumevanje teh vidikov pomembno ne le za razvoj strokovnega znanja na področju socialnega dela, temveč tudi za oblikovanje podpornih programov, ki bi lahko prispevali k večji stabilnosti partnerskih odnosov in k uspešnejšemu usklajevanju življenjskih vlog študentk mam.

Raziskovalna vprašanja:

- Kakšne spremembe zaznavajo študentke na področju partnerstva, ko vstopijo v vlogo mame in so hkrati tudi študentke?
- Kaj študentkam mamam predstavlja največji izziv pri ohranjanju partnerstva?
- Kako se študentke mame soočajo z izzivi usklajevanja različnih vlog (vloga partnerice, vloga mame in vloga študentke itd.)?
- Kakšne vrste podpore imajo študentke mame, da lažje usklajujejo različne vloge in kakšno podporo bi še potrebovale?

2.2. Metodologija

Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, saj temeljno empirično gradivo sestavljajo besedni opisi in pripovedi žensk, ki so v partnerskem odnosu, obenem pa so tudi v vlogi mater in študentk. Podatke sem zbirala s pomočjo delno strukturiranega intervjuja, pri čemer sem poleg vnaprej pripravljenih vprašanj po potrebi postavljala dodatna vprašanja, da bi pridobila bolj poglobljene odgovore intervjuvank. Raziskava ima tudi eksplorativno naravo, saj do sedaj nisem zasledila podobnih študij, ki bi se osredotočale izključno na partnerske odnose mam, ki hkrati opravljajo študijske obveznosti (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009).

Merski instrument

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila delno strukturiran intervju. Za merski instrument sem uporabila smernice za delno strukturiran intervju, ki so vsebovale 23 odprtih vprašanj, dopolnjenih z dodatnimi podvprašanji, ki so omogočila pridobitev še natančnejših odgovorov. Da bi zagotovila večjo preglednost in strukturo, sem vprašanja razdelila v več tematskih skupin.

Prva skupina je zajemala *uvodna vprašanja*, kjer sem intervjuvanke spraševala o njihovem študijskem programu, stopnji študija ter trajanju partnerske zveze, starševstva in študija. Druga skupina vprašanj se je osredotočila na *partnerski odnos*. Z njo sem želela raziskati, kako intervjuvanke doživljajo svoj partnerski odnos, kakšna je njihova komunikacija s partnerjem, kako rešujeta konflikte, kako si delita vloge v odnosu ter kako si zagotavljata avtonomnost. Naslednja tema se je dotikala *sprememb v partnerstvu* po tem, ko so intervjuvanke prevzele vlogo matere in študentke. Preko vprašanj v tem delu sem želela spodbuditi razmišljanje o tem, kako sta materinstvo in študij povezana z njihovim partnerskim odnosom. Nadaljnji sklop vprašanj je bil osredotočen na *izzive pri ohranjanju partnerstva* ob teh spremembah. Podrobneje sem želela raziskati, s katerimi izzivi se soočata partnerja pri vzdrževanju odnosa, kakšni konflikti se pojavljajo, kako usklajujeta skupni čas ter na kratko preučiti vidike spolnosti in čustvene intimnosti v njihovem partnerskem odnosu. Četrti sklop vprašanj je obravnaval *usklajevanje različnih življenjskih vlog* intervjuvank, pri čemer je bil poudarek še vedno na partnerskem odnosu. Peta skupina je zajemala *vrste podpore in potrebe po dodatni podpori*. Posebej sem želela tudi raziskati, kakšno podporo intervjuvanke prejemajo od svojih partnerjev in okolice ter kakšne dodatne oblike podpore bi potrebovale za lažje usklajevanje svojih vlog in obveznosti, s ciljem ohranjanja kakovostnega partnerskega odnosa. Zadnja skupina vprašanj je bila usmerjena v *želje za prihodnost*, kjer so intervjuvanke izrazile svoje želje in pričakovanja glede razvoja in prihodnosti njihovega partnerskega odnosa.

Med izvajanjem intervjujev nisem vedno dosledno sledila zastavljenemu vrstnemu redu vprašanj. Vprašanja, zapisana v vodilu za izvedbo intervjuja, sem prilagajala glede na potek pogovora z vsako posamezno intervjuvanko, kar mi je omogočilo bolj fleksibilen pristop in bolj naraven tok pogovora. S tem sem lažje dosegla poglobljene in osebne odgovore, ki so prispevali k bolj celoviti analizi raziskovane teme.

Populacija in vzorec

Populacijo predstavljajo študentke na območju Slovenije v letu 2025, ki imajo ob študiju tudi vlogo partnerke in matere. Gre za specifično skupino žensk, ki morajo usklajevati več zahtevnih življenjskih vlog – študijske obveznosti, partnersko razmerje in skrb za otroke. Vzorec zajema 10 žensk, starih med 18 in 35 let, ki so vpisane v redni študijski program dodiplomskega študija (2., 3. in 4. letnik) in magistrskega študija (1. in 2. letnik) ali so bile v enega od študijskih programov vključene pred najmanj 5 leti. Vse sodelujoče udeleženke imajo vsaj enega otroka in so hkrati tudi v partnerskem odnosu.

Vzorec je neslučajnostni, saj sem želela pridobiti udeleženke, ki ustrezajo določenim specifičnim značilnostim, ki so ključne za obravnavano teme v magistrski nalogi. Ker gre za specifično populacijo, sem uporabila priložnostni vzorec, pri katerem sem se osredotočila na ženske, ki so mi bile najbolj dostopne in so izrazile pripravljenost za sodelovanje v raziskavi. Značilnosti vzorca so podrobneje predstavljena v rezultatih.

Zbiranje podatkov

Z zbiranjem podatkov sem pričela 10. novembra 2025 in zaključila s 30. marcem 2025.

S sogovornicami sem se predhodno dogovorila o času in kraju izvedbe intervjujev, vendar je bilo usklajevanje terminov zaradi različnih obveznosti zahtevno. V nekaterih primerih sva s sogovornico termin intervjuja uspeli uskladiti šele dan prej, zato je bila potrebna uporaba Zoom aplikacije. Obenem intervjuvanke niso imele vedno več ur časa in bi bilo srečanje v živo oteženo. Kljub tem izzivom sem šest intervjujev izvedla v živo, preostale štiri pa preko aplikacije Zoom, kar je omogočilo večjo prilagodljivost ter lažje usklajevanje, saj sogovornice prihajajo iz različnih regij Slovenije.

Pred začetkom vsakega intervjuja sem udeleženke prosila za soglasje za zvočno snemanje pogovora. Zvočni posnetki so bili ključni za natančno prepisovanje intervjujev, pripravo dodatnih vprašanj in kasnejšo analizo pridobljenih podatkov. Zvočne posnetke sem po oblikovanju transkriptov izbrisala. Trajanje intervjujev se je razlikovalo glede na sogovornico in potek pogovora, vendar je večina intervjujev trajala nekaj več kot trideset minut, kar je omogočilo dovolj časa za poglobljeno obravnavo tematik.

Obdelava in analiza podatkov

Pri obdelavi in analizi podatkov sem uporabila kvalitativno analizo, pri čemer sem si pomagala z metodo kodiranja. Najprej sem zbrano gradivo sistematično uredila in zapisala. Intervjuji so shranjeni na vpogled v mojem osebnem arhivu. Transkripte intervjujev sem označila z oznakami A, B, C, Č, D, E, F, G, H, I, da bi ohranila anonimnost udeleženk. Poleg vsake črke sem dodala zaporedno številko izjave. Nato sem začela z razčlenjevanjem vsebine intervjujev, pri čemer sem ključne odgovore in izjave organizirala v pregledno razpredelnico. Na tej točki sem definirala enote kodiranja, kar mi je omogočilo nadaljnjo analizo vzorcev, tem in povezav v zbranih podatkih. Nato sem opredelila kategorije, podkategorije in glavne teme. Za vsak intervju sem ustvarila ločeno tabelo za kodiranje, kar je pripomoglo k preglednosti in

organiziranosti podatkov. Vse tabele odprtega kodiranja intervjujev so vključene v prilogah, natančneje v oddelku 9.2.2.

Po zaključku odprtega kodiranja sem nadaljevala z osnim kodiranjem, ki mi je bil v pomoč pri oblikovanju rezultatov in predlogov. Podrobnosti osnega kodiranja so predstavljene v prilogi, v poglavju 9.2.3. Nato sem izvedla še odnosno kodiranje, ki je bilo dodatno orodje pri oblikovanju rezultatov, razprave, sklepov in predlogov. Odnosno kodiranje sem smiselno vključila pred razpravo in ga na kratko povzela, da bi bolje prikazala ključne povezave med različnimi ugotovitvami raziskave.

3. REZULTATI

V tem poglavju so predstavljene ugotovitve, pridobljene z desetimi opravljenimi intervjuji. Rezultati so razvrščeni glede na raziskovalne teme, ki vključujejo: demografske podatke, partnerski odnos, spremembe v odnosu po rojstvu otroka, spolnost in čustveno intimnost, usklajevanje vlog, podporo ter želje za prihodnost. Posamezne teme so obravnavane v podpoglavjih, medtem ko so raziskovalne kategorije zaradi večje preglednosti označene s krepkim tiskom in ločene od preostalega besedila. Podkategorije niso posebej označene, temveč so smiselno vključene v besedilo. Pojmi, ki so za raziskavo ključni, so zapisani s krepkim tiskom in podprti z neposrednimi citati intervjuvank.

3.1. Demografski podatki

Intervjuje sem opravila s desetimi ženskami, starimi med 25 in 35 let.

3.1.1. Izobrazba

Na začetku intervjujev sem udeleženke povprašala po njihovi izobrazbi, pri čemer so bili odgovori zelo raznoliki. Tri intervjuvanke trenutno obiskujejo dodiplomski študijski program na različnih fakultetah, ena pa je vpisana na magistrski študij. Tri sogovornice so že zaključile dodiplomski študij, pri čemer se je ena izmed njih kasneje vpisala na magistrski študij. Prav tako so tri intervjuvanke uspešno zaključile magistrski študij; ena med njimi je izpostavila, da se je po uspešno opravljenem strokovnem izpitu zaposlila.

Raznolikost izobraževalnih poti intervjuvank se kaže tako v študijskih smereh kot v fakultetah, ki so jih obiskovale. Udeleženke so se izobraževale na različnih področjih in fakultetah po Sloveniji, med drugim na Fakulteti za socialno delo ter na Fakulteti za arhitekturo Univerze v Ljubljani. Ena izmed sogovornic je zaključila dodiplomski študijski program dietetike – prehranskega svetovanja na UP Fakulteti za vede o zdravju v Izoli, druga pa trenutno obiskuje dodiplomski program zdravstvene nege (1. stopnja) na isti fakulteti. Ena od intervjuvank je magistrirala iz pedagoške slovenistike na Fakulteti za humanistične študije v Kopru, medtem ko je druga diplomirala iz kineziologije in se kasneje vpisala na študij fizioterapije na Alma Mater. Med sogovornicami je bila tudi udeleženka, ki študira specialno in rehabilitacijsko pedagogiko.

3.1.2. Dolžina partnerske zveze

Vse intervjuvanke so v partnerski zvezi že več kot pet let, pri čemer se trajanje zvez giblje med petimi in enajstimi leti. Najkrajša zveza v tej skupini traja pet let, nekoliko daljša pa pet let in pol. Dve sogovornici sta v zvezi sedem let, ena osem let, dve devet let ter dve deset let. Najdaljše trajanje zveze je enajst let, kar je poročala ena udeleženka. Ti podatki kažejo, da gre pri večini intervjuvank za dolgoročne partnerske odnose, kar lahko nakazuje na prisotnost stabilnih partnerskih zvez.

3.1.3. Dolžina študija

Vse sogovornice so študirale več kot pet let. Ena udeleženka je poročala o petih letih študija, štiri sogovornice pa o šestih letih. Ena intervjuvanka je študirala sedem let, tri pa osem let. Podatki kažejo, da je bil študij pri večini daljši, kar je lahko posledica menjave študijske smeri, dela ob študiju ali drugih okoliščin, ki so vplivale na njegov potek.

3.1.4. Materinstvo

Trajanje materinstva med intervjuvanimi se giblje med enim in šestimi leti. Na podlagi dolžine materinstva sem udeleženke razdelila v dve skupini. Prvo skupino sestavljajo matere z več kot petletno izkušnjo starševstva, med katerimi sta dve poročali o petih letih materinstva, ena pa o šestih letih. Drugo skupino predstavljajo matere z manj kot petletno izkušnjo materinstva: dve udeleženki sta navedli, da sta materi tri leta in pol, ena tri leta, ena dve leti in pol, ena štiri leta, najkrajše obdobje materinstva – eno leto – pa je poročala ena sogovornica. Med intervjuvanimi ima pet sogovornic dva otroka, preostalih pet pa ima enega otroka.

3.2. Partnerski odnos

3.2.1. Opis odnosa

Vsaka intervjuvanka je svoj partnerski odnos opisala na svoj način, z lastnimi besedami in skozi svoje osebne izkušnje. Čeprav so se v njihovih pripovedih pojavile podobne značilnosti, vsaka na svoj odnos gleda nekoliko drugače. Nekatere so poudarjale sproščenost in lahkotnost, druge stabilnost in podporo, spet tretje pa dinamiko ter skupno premagovanje izzivov.

Pri dveh intervjuvankah je bil pred starševstvom partnerski odnos zaznamovan kot **sproščen** *[»Preden sva postala starša, bi rekla, da je bil odnos sproščen.« (B5)], [»… odnos bi opisala*

predvsem sproščen, ljubeč.« (C5)], pogosto tudi **zabaven** *[»… sva se zabavala, veliko hodila naokrog in vikende preživljala sproščeno.« (B6)]* in **lahkoten**, kar je partnerjema omogočalo, da sta uživala v preprostih trenutkih in skupaj preživljala čas.

Nekatera razmerja so se **postopno razvijala** *[»Ena stvar, ki mi je všeč, je, da se je odnos razvijal počasi in spontano.« (F6)],* pri nekaterih pa je pomembno vlogo igrala skupna **usmerjenost v iste vrednote** *[»… imava iste vrednote, iste poglede na svet in se res ne kregava zaradi nekih težkih stvari ali da tega nebi mogla skomunicirat.« (C16)],* kar je služilo kot trdna osnova za rast in razvijanje. Skupne vrednote se v pripovedih sogovornic izkažejo kot eden ključnih temeljev za občutek stabilnosti in medsebojne povezanosti v partnerskem odnosu.

Vzdušje v zvezi je pogosto opisano kot **preprosto** *[»Najina zveza je preprosta in gre vse naravno.« (C48)],* a hkrati tudi **dinamično** *[»Dinamičen, poln vzponov in padcev. Praktično odrasla skupaj in doživela marsikaj – tako najlepše kot tudi najslabše.« (A5)], [»Odnos s partnerjem kot nekaj živega.« (E5)],* saj se partnerja znata prilagajati drug drugemu, vnašata živahnost in raznolikost v skupno življenje. Intervjuvankam partnerski odnos predstavlja **dom** *[»On predstavlja mojo družino, moj dom.« (E8)],* prostor topline in sprejetosti, kjer se oba počutita varno. Svoj odnos opišejo kot **stabilen**, **lep**, **ljubeč**, **trden**, **poln zaupanja** *[»Zaupava si. Jaz sem edina, ki ji on tako zaupa – in obratno.« (G20)]* in **zanesljivosti.** Partnerski odnos intervjuvankam predstavlja več kot zgolj čustveno vez – je prostor medsebojne podpore in skupnega ustvarjanja življenja. Razmerja so živa, trdna in izpolnjujoča, kar partnerjem daje občutek doma, pripadnosti in ljubezni.

Nekatere odnose so zaznamovali vzponi in padci, ki sta jih partnerja pri eni izmed intervjuvank doživljala kot priložnost za skupno premagovanje izzivov *[»… seveda so bili vzponi in padci, ampak nekako sva vedno našla skupno pot.« (F7)],* kar je dodatno krepilo občutek povezanosti. Pri eni sogovornici sta skupaj s partnerjem znala ohranjati tudi ravnovesje med bližino in osebno svobodo, kar se kaže kot ohranjanje lastne identitete v partnerstvu *[»… mi dopušča, da sem še vedno tudi jaz, N. Da se lahko vidim kot individualno osebo in kot del najinega odnosa.« (F7)].* To jima je omogočilo, da sta se osebno razvijala in doživljala osebno rast, ne le kot posameznika, ampak tudi kot par.

3.2.2. Komunikacija

Komunikacija je v partnerskem odnosu ključnega pomena, saj ustvarja temelje za medsebojno povezanost, razumevanje in občutek varnosti. V mnogih primerih so intervjuvanke izpostavile **odprto komunikacijo** *[»Zelo odprta komunikacija, kadar govoriva lahko govoriva o vsem.« (A6)], [»Mislim, da naju rešuje to, da se oba zelo rada pogovarjava in tako dava svoje misli ven in se o tem pogovoriva.« (C29)], [»Zelo veliko sva se pogovarjala že od začetka.« (I12)], [»Midva nisva narejena na način, da bi bila tiho, pa pustila stvari in da bi bila v zameri in se od tega ne bi pogovarjala, tega nihče od naju ne bi zdržal.« (E31)],* ki jim omogoča, da odkrito izražajo svoje misli, čustva in potrebe. Sogovornice poudarjajo, da s partnerjem lahko govorijo o vsem, da se veliko pogovarjajo že od začetka zveze ter da prav iskren pogovor omogoča sproščanje misli in preprečuje zadrževanje zamer.

Intervjuvanke izpostavijo **direktno** *[»Poveva si, kaj naju moti.« (G12)]* in **iskreno** komunikacijo *[»Sva iskrena, brez olepševanja.« (G13)],* kjer partnerja podelita vse. To omogoča pristnost in krepi občutek bližine. Ko je komunikacija uspešna, partnerja ne le rešujeta izzive, ampak tudi gradita trden odnos.

Pomemben del povezanosti se kaže tudi skozi **neverbalno komunikacijo** *[»…ko sva skupaj doma, se nama včasih ne ljubi toliko govoriti in je že tišina dovolj. Lahko bi rekla, da se bereva tudi brez besed.« (A7)], [»Že toliko se poznava, da veva, kaj se dogaja, tudi brez besed.« (G21)],* kjer že pogled, dotik ali telesna bližina sporočata razumevanje in naklonjenost. Prav zaradi dobrega medsebojnega poznavanja partnerja razumeta neizrečena sporočila in občutja. Tako neverbalna komunikacija pogosto nadomesti besede in omogoča globljo, intimnejšo izkušnjo odnosa, ob tem pa partnerja občutita, da sta v odnosu razumljena. Takšna komunikacija daje **občutek varnosti** *[»Dobra komunikacija mi daje občutek varnosti.« (D14)],* saj partnerja vesta, da lahko drug pri drugem iščeta oporo.

Dve intervjuvanki sta izpostavili tudi pomen **zavestnega ustvarjanja časa za pogovor** *[»Pogosto si zvečer odloživa telefone in izklopiva televizijo, da se pogovoriva.« (Č7)], [»Zdi se mi, da kljub temu včasih pridejo trenutki, ko se moraš res potruditi, da se lahko nekako pogovoriš, ker ni vedno enostavno, da imata oba enako stališče.« (F27)].* To kaže, da komunikacija v partnerski zvezi ni samoumevna, temveč zahteva zavestne odločitve in trud, da partnerja ustvarita prostor za pogovor. Na ta način lahko partnerja razrešita morebitne nesoglasja, ohranjata čustveno povezanost ter gradita občutek slišanosti. Ob tem se krepi tudi

zavedanje pomena medsebojnega razumevanja *[»…se zavedava, kako pomembno je, da se oba počutiva slišano in razumljeno.« (Č17)],* da sta v odnosu oba slišana in razumljena.

Kljub temu se pri komunikaciji v partnerskih odnosih pojavljajo tudi težave. Sogovornici sta izpostavili, da komunikacija **ni vedno odprta** in da se pogosto pojavlja **zadrževanje nestrinjanja** *[»Če me je kaj motilo, sem večinoma vse zadrževala zase in bila popustljiva.« (B8)], [»Jaz včasih molčim, potem pa eksplodiram.« (G14)].* To lahko vodi v občutek nerazrešenih napetosti in zmanjšano povezanost. Zadrževanje čustev in neizraženo nestrinjanje se pogosto kopičita ter sčasoma preoblikujeta v močnejše izbruhe, ki partnerstvo obremenjujejo še bolj, kot bi ga sproten pogovor, odprta komunikacija. Po drugi strani je ena izmed sogovornic kot izziv v komunikaciji izpostavila **pomanjkanje sproščenih pogovorov** *[»Trenutno imava res malo časa za globlje pogovore.« (Č10)].* To kaže, da lahko na kakovost komunikacije v odnosu pogosto vplivajo tudi zunanje okoliščine, kot so časovne obremenitve, službene obveznosti ali vsakodnevne skrbi in časa za globje pogovore zmanjka. Komunikacija je tako lahko tudi **odvisna od razpoloženja in dneva** *[»Komunikacija je odvisna od dneva,….« (H5)], [»Če so prisotni dejavniki utrujenosti, preveč obveznosti, opravkov, stres, komunikacija ne steče.« (H6)].* Ko ni prostora za daljše in sproščene pogovore, partnerja lažje zdrsneta v rutino, kjer komunikacija ostaja predvsem funkcionalna in usmerjena v **organizacijo vsakdana** *[»Zdaj je najina komunikacija pogosto osredotočena na organizacijo – kdo bo skuhal, kdo peljal otroke, ipd.« (D22)]* in je usmerjena v usklajevanje obveznosti in ne v pogovore, ki bi krepile partnerski odnos.

Razlike med partnerjema se kažejo tudi **v komunikacijskih slogih** *[»Mislim, da sem jaz v komunikaciji bolj ekspresivna in včasih preveč agresivna v pogovorih, medtem ko je on bolj tih in zadržan.« (E22)]. [»Jaz težje zaznam spremembe v njegovem vedenju, on pa si zadeve nekako 'čekira' v glavi in dela kot neke kljukce, kaj me moti. In potem poskušava vnesti spremembo. In jaz, ko sem jezna, včasih tega ne vidim.« (E34)].* Različni komunikacijski slogi ter načini izražanja čustev in odzivanja lahko otežijo medsebojno razumevanje. Medtem ko eden svoje občutke pokaže hitro in intenzivno, drugi spremembe raje uvaja bolj premišljeno in postopno. Takšna neujemanja lahko vodijo v nesporazume ali pa ustvarijo vtis, da eden od partnerjev v odnos ne vlaga dovolj truda.

Vse to kaže, da je komunikacija dinamičen proces, v katerem so prisotni tako pozitivni kot tudi negativni vidiki. Od partnerjev zahteva stalno zavestno prizadevanje za odprtost, iskrenost in

razumevanje, hkrati pa tudi prožnost pri soočanju z razlikami v izražanju potreb. Kadar teh razlik ni mogoče uskladiti, se v odnosu lahko pojavijo konflikti.

3.2.3. Konflikti

Prisotnost konfliktov v partnerskem odnosu je povsem naravna, njihova pogostost in intenzivnost pa sta pogosto **odvisni od situacije**. V nekaterih primerih se konflikti lahko kažejo kot **manjši nesporazumi**, ki nastanejo zaradi vsakodnevnih opravil, utrujenosti ali različnih pogledov na reševanje vsakdanjih nalog.

Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da so se **konflikti pogosteje pojavljali po zanositvi** *[»…konflikti pa so se začeli šele, ko sem prvič zanosila.« (B13)].* To obdobje lahko prinese nove skrbi, čustveno občutljivost in pričakovanja, kar lahko vodi v pogostejša nesoglasja. Dve intervjuvanki sta izpostavili, da jima je pri konfliktih pomembno, da je **pobudo za razreševanje konfliktov prevzel moški** *[»…ko pride do konflikta, mislim, da je pomembno, da se moški prvi odloči, da bo problem razrešil, namesto da čaka, da to vedno najprej stori ženska. Tako lahko pokaže, da mu je mar in da je pripravljen vlagati trud, kar ženski pomaga, da se počuti bolj varno in spoštovano.« (B24)].* Pobuda pri reševanju sporov ni razumljena le kot reševanje težave, temveč tudi kot simbol skrbi, odgovornosti v odnosu. Na tak način, partner da jasen znak, da si želi rešiti problem, da partnerki stoji ob strani, kar krepi občutek varnosti, zanesljivosti in enakovrednosti v odnosu.

Pri eni izmed sogovornic **otroci zmanjšujejo konflikte** *[»Otroci ... so neke vrste blažilci.« (D13)].* Zavestna želja po ustvarjanju mirnega domačega okolja in odgovornost do otroka pogosto spodbudita partnerja, da hitreje rešujeta nesoglasja ali se izogneta nepotrebnim sporom.

Vzroki za konflikte

V partnerskih odnosih se konflikti pogosto pojavijo zaradi različnih dejavnikov, ki so povezani tako z vsakdanjimi okoliščinami kot z globljimi osebnimi potrebami partnerjev. Eden najpogosteje izpostavljen vzrok je **premalo skupnega časa** *[»Težko najdeva čas za skupne trenutke, včasih pa tudi, ko imava čas, on raje preživlja čas s prijatelji.« (B15)]. [»Manj kot sva skupaj, bolj se kregava.« (G18)]. [»Čas je najino največje nesoglasje. O tem razpravljava skoraj vsak dan.« (H30)].* Zaradi številnih obveznosti, povezanih s službo, družino ali študijem, partnerja pogosto nimata dovolj trenutkov, ki bi jih namenila drug drugemu, kar zmanjšuje občutek bližine. Temu se pridružujeta tudi **preobremenjenost** *[»…ker sva oba preobremenjena*

in veliko delava.« (B14)] in **utrujenost** *[»…včasih pride do konfliktov zaradi utrujenosti oziroma preobremenjenosti.« (A19)], [»…kadar sva oba izmučena – ko je vsega preveč.« (G17)], [»Ko sva utrujena, se pojavi nepotrpežljivost.« (I20)], [»Ampak ni to, da ne vidiva dela drug druzga, ampak sva res izčrpana in ne moreva v tistmu trenutku druzga.« (E30)].* Konflikti pogosto niso posledica pomanjkanja ljubezni ali želje po povezanosti, temveč predvsem zunanjih okoliščin in notranjih obremenitev, kot so pomanjkanje časa, preobremenjenost in utrujenost. Poleg tega se pogosto pojavljajo **različni urniki** *[»Včasih pa imava težave, če imava oba naporen urnik in različen načrt v glavi, kar povzroči nesoglasja.« (D7)],* kar dodatno otežuje usklajevanje vsakodnevnih obveznosti in skupnega časa. Različni urniki tako postanejo vir frustracij.

Kot pogost vir konfliktov intervjuvanke navajajo tudi **pomanjkanje pozornosti** *[»Potem pa, če nekdo občuti, da ne dobi dovolj pozornosti ali ima kakšen strah, se te majhne stvari začnejo kopičiti.« (E18)].* Občutek oddaljenosti pogosto sproži napetosti, ki se lahko sprva kažejo v drobnih nesoglasjih, a se z dolgotrajnim ponavljanjem kopičijo v večje konflikte. S tem so lahko povezane **razlike v *potrebah*** *[»Ravno pred kratkim sva se o tem nekoliko sprla – jaz sem si želela, da bi kam šla, on pa na to ni niti pomislil, ker mu preprosto paše biti doma.« (Č13)]*, saj partnerja ne doživljata vedno enako želje po bližini, skupnem času,...

Pri eni izmed intervjuvank je bil vzrok za konflikte tudi **nesoglasje glede enakovrednosti študija in službe** *[»…bila stalna točka nesoglasij moj študij in to, kako pomemben je. Vztrajala sem, da moj faks ni nič manj pomemben od njegove službe. In tega ni najprej razumel.« (E81)].* Partner je različno vrednotili čas in trud, vložen v akademske obveznosti v primerjavi s službenimi. Takšna razlika v dojemanju pomembnosti je intervjuvanko privedla do občutka nerazumevanja.

Med praktičnimi vzroki izstopajo **finance** *[»Konflikti so večkrat nastali glede financ,…« (A8)],* ki pogosto predstavljajo občutljivo temo, saj lahko sprožijo občutke stresa, negotovosti. Podobno je s **hišnimi opravili**, kjer prihaja do nesoglasij glede delitve nalog, ter z **vprašanji vzgoje otrok**, kjer se partnerja ne strinjata glede pristopa. Konflikte v odnosih intervjuvank pa so sprožili tudi **nerešeni čustveni izzivi** *[»Je pa res, da trčiva ob neke ovire, ki pri nama vzbujajo neke stvari. Ob take stvari, ki v nama zbuja neke stvari, pri katerih imava težave še po tolikih letih.« (E21)], [»Včasih tudi zaradi svojih izkušenj ali vzorcev iz otroštva oba pristopava nekoliko bolj pozorno.« (F20)],* ki izvirajo iz preteklosti. Partnerja se lahko tudi po več letih

zveze soočata z ovirami, ki v njima prebujajo stare težave ali pa nanje vplivajo vzorci iz otroštva, zaradi katerih pristopata k določenim situacijam z večjo občutljivostjo. Vpliv na odnos kot vir nesoglasij so tudi **družinske zadeve** *[»Pogosto se tudi kregava zaradi njegove razširjene družine… Na žalost,…« (G16)],* ki predstavljajo še vir napetosti v partnerskih odnosih. Razširjena družina lahko posega v dinamiko para, kar lahko eden od partnerjev občuti, da se mora preveč prilagajati pričakovanjem razširjene družine.

Ena izmed intervjuvank je kot vzrok za konflikte navedla tudi različne **jezike ljubezni** *[»Jaz sem pa tako narejena, da rabim besede, pogovor, on pa dejanja. Sva si v tem različna in večkrat lahko pride do trenj zaradi tega.« (E35)].* Partnerja lahko izražata naklonjenost na različne načine – eden z besedami, drugi z dejanji – kar ob neprepoznanih razlikah vodi v občutek nerazumevanja in nezadostne povezanosti.

Strategije za reševanje konfliktov

Pari pri soočanju z nesoglasji uporabljajo različne pristope, ki so odvisni od značilnosti odnosa, osebnosti partnerjev in konkretne situacije. Dve sogovornici zagovarjata **takojšnje reševanje konfliktov** *[»Vedno poskrbiva, da ne greva spat, dokler ne razjasniva zadev.« (Č15)], [»…naju nesoglasja pogosto zanesejo do kričanja, ko je res napeto in pride do situaciji, ko je tako hudo, ko potem rečeva, zdej pa dovolj, se dejva usest in od tega pogovorit.« (E32)],* saj menita, da je pomembno, da se napetosti ne kopičijo. Poudarjata, da težav ne puščata nerazrešenih, ampak se trudita stvari razčistiti še isti dan. Čeprav se včasih zgodi, da nesoglasja zanesejo v burnejše prepire in napeto komunikacijo, se sogovornici zavedata pomena pogovora in vedno poskrbita, da se ob koncu umirita ter skupaj s partnerjema poiščeta rešitev.

Eden najpogosteje uporabljenih načinov je **pogovor** *[»Običajno začne tako, da jaz izrazim svoje mnenje in povem, kako se počutim. M. nato pove svoje, potem si dava nekaj prostora, da se oba umiriva.« (Č14)], [»Ko kaj ni v redu, vprašava: »Kaj je narobe?« Takoj se pogovoriva.« (G19)], [»Na koncu se vedno usedeva in se pomeniva.« (E33)].* Odkrit in iskren dialog partnerjema omogoča, da izrazita svoja čustva, potrebe in pričakovanja ter poiščeta kompromis.

Poleg besed pa pomembno vlogo igra tudi **fizična bližina** *[»Če sva jezna oba, se čez čas odtrmiva in "spoprijateljiva" z dotikom – se samo nasmejeva in objameva.« (A11)], [»Mislim, da se pa največkrat tudi reši tako, da greva en do drugega, si dava bližino. Na koncu vedno iščeva bližino in rešujeva stvari skupaj.« (E36)].* Dotik, objem ali zgolj telesna bližina pogosto

pomagajo preseči napetost in preusmeriti pozornost od konflikta k občutku povezanosti. Za nekatere pare pa je ključna strategija, da si vzamejo **čas in prostor** *[»Običajno si najprej dava nekaj časa in prostora, če je konflikt resen.« (D8)], [»Ali pa odloživa na bolj primeren čas za reševanje in tako si dava čas, za razmislek in bolj primerno okolje, prostor.« (H12)].* Ko si partnerja vzameta čas in prostor, ustvarita pogoje za umiritev in razmislek. To prepreči prenagljene reakcije in odzive na konflikt ter omogoča, da se konflikt naslovi takrat, ko sta oba sposobna bolj umirjenega pogovora.

Pomembno orodje pri reševanju sporov je tudi **humor** *[»Če je jezen samo eden, ga največkrat drugi poskuša nasmejati.« (A12)].* Smeh lahko razbije napeto vzdušje, zmanjša intenzivnost čustev in partnerjema pomaga, da na konflikt pogledala z drugega zornega kota. Ena izmed intervjuvanka kot pomembno strategijo navede **osebno refleksijo** *[»Najprej razčistiš pri sebi, kaj te moti ali bremeni.« (F22)], [»Najprej vsak pri sebi premisli, kaj občuti in kaj je bistvo težave, potem pa to podelita med sabo.« (F25)].* Ko partner premisli o svojem ravnanju, prepozna lastne napake ali čustvene odzive, lahko v konflikt vstopi bolj umirjeno in konstruktivno. Tako ozaveščanje lastnih čustev in vzrokov nezadovoljstva omogoča bolj jasno, umirjeno in spoštljivo izražanje potreb, kar prispeva k konstruktivnejšemu reševanju konfliktov.

Način strategij, ki jih izbereta partnerja, je pogosto kombinacija različnih pristopov, ki se prilagajajo okoliščinam in potrebam v odnosu.

3.2.4. Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo

Skupni čas

Eden ključnih dejavnikov za ohranjanje kakovostnega partnerskega odnosa je iskanje ravnovesja med povezanostjo in avtonomijo. Pari pogosto poudarjajo **trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti** *[»Ne gre vedno, ampak se trudiva vzeti čas za naju, brez ali s hčerko in odmisliti vse ter se spominjava, kaj sva vse že preživela.« (A23)], [»Mogoče, ker sva konec dneva že oba zelo utrujena in res poskušava, da tisti mali skupni čas ob koncu dneva izkoristiva.« (H25)],* saj se zavedajo, da bližina ne nastaja sama od sebe, temveč zahteva zavestno vlaganje energije. Pri tem se kaže tudi **trud za ohranjanje ravnovesja** med partnerskimi potrebami po bližini in posameznikovimi potrebami po osebnem prostoru. Pomembno je **zavedno vzdrževanje odnosa** *[»…dokler se oba strinjava, da je za ohranjanje*

zveze z otrokom potreben večji trud in se dejansko trudiva posvetiti, vzeti čas zase itd. ni strahu.« (A42)], kar nakazuje, da kakovost partnerske zveze temelji na aktivnem prizadevanju obeh strani. Zavestno vlaganje časa, energije in pozornosti omogoča, da se partnerski odnos kljub obremenitvam krepi, ohranja in razvija.

Intervjuvanke so navedle, da se večkrat zatekajo k **načrtovanju skupnega časa** *[»Midva se trudiva, da čas, ki ga imava skupaj, čim bolj kakovostno izkoristiva.« (A42)], [»Vnaprej določiva dva do tri večere zase.« (I25)],* kjer v naprej določijo skupni čas, saj jim to omogoča, da partnerski odnos ni potisnjen na stranski tir. **Skupne aktivnosti** *[»Zelo rada imava dobre filme / serije in čeprav veva, da se v tem času ne pogovarjava, mislim, da naju vseeno povezuje – skupni interes, ki lahko kasneje vodi v nek pogovor.« (A51)], [»Po poroki sva se vključila v zakonsko skupino. Tam se srečuje osem parov enkrat na mesec. Ni nujno, da vsebinsko odneseš veliko, ampak nama je to 'brca v rit', da si vzameva čas za naju.« (D34)], [»Hodila sva tudi v zakonsko skupino za pare.« (I14)], [»Službeno se mora partner udeležiti kakšne prireditve, dogodka. In takrat grem z njim in to nama tudi pomaga ohranjati odnos. Samo da sva skupaj.« (E106)]* – kot so sprehodi, izleti ali hobiji, skupno gledanje filmov – so priložnost za sprostitev, zabavo in krepitev vezi. Skupne aktivnosti delujejo kot strategija gradnje kakovostnega odnosa, saj omogoča kombinacijo sprostitve, skupnega interesa in povezanosti. Poseben pomen imajo tudi **skupni večeri** *[»…si zvečer samo prižgeva dober film / serijo in sva en ob drugem.« (A33)], [»Po večerji, ko otroka spita, skupaj pogledava kak film, klepetava ali pa se preprosto umiriva. Ti večeri so za naju res dragoceni.« (D37)], [»Zdaj si ob večerih, če le gre, vzameva čas, da skupaj pogledava kakšno serijo, kot je "Master chef" ali "Skrito v raju". Ni veliko, ampak je najin trenutek..« (E105)],* ko si partnerja namenita čas drug drugemu tako, da skupaj gledata film ali serijo. Čeprav gre na videz za preprosto dejavnost, jo dojemata kot dragocen trenutek sprostitve, bližine in priložnost za pogovor. Skupni večeri predstavljajo preprosto, a pomembno obliko povezanosti.

Poleg partnerskega časa je ključen tudi **čas za družino** *[»Najbolj cenimo čas, ko smo vsi trije skupaj.« (C27)], [»Ob nedeljah pa smo kot družina, samo mi trije.« (G28)],* saj skupne dejavnosti ustvarjajo občutek povezanosti med vsemi člani družine.

Eni izmed sogovornic je **druženje s prijatelji** izpostavila kot še vedno pomembno za ohranjanje socialne mreže, zato morata partnerja iskati ravnotežje med skupnimi obveznostmi in posameznimi potrebami. Pri tem ima pogosto pomembno vlogo tudi **pomoč družine pri**

varstvu otrok *[»…igrajo tudi pomembno vlogo vsi najini člani družine, ki vedno priskočijo na pomoč z varstvom.« (H17)],* ki omogoča, da si partnerja ustvarita prostor za svoj odnos.

Kljub prizadevanjem se pojavljajo tudi **težave pri iskanju in organizaciji skupnega časa** *[»Kar se tiče naju z možem, bi rekla, da si »kradeva« čas za naju, kolikor gre.« (E102)],* saj so urniki polni, obveznosti številne, prioritete pa se hitro spreminjajo. Posledično se lahko pojavi občutek, da je partnerski odnos potisnjen v ozadje, kar vpliva na povezanost in lahko privede do občutka oddaljenosti.

Čas zase

Za ohranjanje ravnovesja v partnerskem odnosu je poleg skupnega časa pomembno tudi **zavedanje pomena osebnega časa in skrbi zase** *[»Danes si to vzamem bolj zavestno in poskrbim, da grem na sprehod ali na kavo s prijateljico. Prav tako sem začela redno telovaditi, saj mi to zelo pomaga, da se sprostim in napolnim z energijo.« (B38)], [»Vsak trenutek, ki si ga vzamem samo zase, mi res pomaga, da se lažje soočam z vsakdanjimi izzivi. Sprostitev je zelo pomembna, saj imam potem več potrpljenja tudi v odnosu in v materinski vlogi. Poleg tega pa tudi čutim, da sem bolj mirna in zadovoljna, kar se odraža na vseh področjih življenja.« (B39)], [»Kadar imam vsega dovolj, se tudi umaknem sama in se posvetim sebi. Naučila sem se prepoznati trenutke, ko to zares potrebujem.« (E101)].* Čas zase izkoristijo za sprehode, druženje s prijateljicami ali za telesno aktivnost, ki jim pomaga sprostiti napetost in obnoviti energijo. Osebni čas tako deluje kot vir notranjega ravnovesja, ki posameznicam omogoča, da ohranjajo potrpežljivost, čustveno stabilnost in večjo prisotnost. Poleg tega prispeva k občutku zadovoljstva in samouresničitve, kar se pozitivno odraža tako na osebni ravni kot v kakovosti odnosa.

Sogovornice poudarjajo, da je kakovost odnosa večja, kadar imata oba partnerja priložnost, da se posvetita lastnim interesom in imata čas zase. To se kaže kot **spodbujanje osebne svobode znotraj partnerstva** *[»…on me je vedno podprl, da grem na kakšno potovanje s prijateljicami, tako sem šla za nekaj dni v Katar in na Sardinijo na primer, pred kratkim.« (C22)],* kar nakazuje, da podpora pri uresničevanju individualnih potreb krepi zaupanje in občutek enakovrednosti.

Med pogostimi oblikami osebnega časa se pojavljajo **druženja s prijateljicami** *[»Če imam dopoldne prosto, se rada dobim na kavi s prijateljico ali obiščem koga, ki dela od doma.*

Občasno delam tudi za faks pri prijateljici, kjer lahko zraven še malo poklepetava.« (E100)] ali **druge posamezne aktivnosti** *[»On gre na nogomet, jaz imam zbor ali sprehod.« (I28)],* ki posamezniku omogočajo sprostitev in ohranjanje lastne identitete. Takšne dejavnosti ne prispevajo le k dobremu počutju posameznika, temveč tudi k večji kakovosti partnerskega odnosa, saj se partner vrača v odnos z okrepljenim občutkom lastne identitete, kar omogoča bolj pristno in enakovredno povezanost. Obenem ima pomembno vlogo tudi **samoregulacija** *[»…jaz sem se naučila, da moram poslušati svoje telo. In takrat vem, da moram nekaj narediti zase.« (E18)],* saj posameznici omogoča prepoznavanje lastnih meja in potreb ter pravočasno ukrepanje, preden pride do preobremenjenosti. Sposobnost poslušanja samega sebe deluje kot zaščitni mehanizem, ki krepi notranje ravnovesje in preprečuje, da bi osebna napetost negativno vplivala na partnerski odnos.

Kljub zavedanju pomena tega vidika nekatere intervjuvanke navajajo, da se pogosto srečujejo s težavami, saj je **časa zase premalo** *[»Zdelo se mi je, da lahko samo delam ali skrbim za otroka, zase pa si nisem vzela časa.« (D16)], [»Čas za moža ali otroke mi ni težko najti, zase pa ga redko.« (D17)], [»Včasih si želim več zase, ampak zdaj sploh nimam več časa. Delam, kuham, pripravljam za faks.« (G31)].* Nekatere opažajo, da se pogosto posvetijo delu in skrbi za otroka, pri tem pa povsem zanemarijo svoje potrebe. Druge poudarjajo, da brez težav najdejo čas za partnerja ali otroke, težje pa ga namenijo sebi. Pomanjkanje osebnega časa vodi v občutke preobremenjenosti in zapostavljanja lastnih potreb, kar lahko oslabi notranje ravnovesje posameznika. To lahko vodi v frustracije, občutek utrujenosti in zmanjšano zadovoljstvo v odnosu.

Partnerja se lahko razlikujeta tudi v **potrebah po osebnem času** *[»M potrebuje več časa zase kot jaz.« (I27)].* Nekateri ga potrebujejo več, drugi manj, kar lahko vodi v nerazumevanje ali napetosti. Ključnega pomena je, da partnerja te razlike prepoznata, jih spoštujeta in skupaj poiščeta ravnovesje med skupnimi trenutki in osebno avtonomijo.

3.2.5. Delitev vlog in odgovornosti

Skozi leta se partnerski odnos pogosto preoblikuje, še posebej na področju delitve vlog in odgovornosti. Ključnega pomena postane **sodelovanje v odnosu** *[»Ko pa oba enakovredno sodelujeta, je vse veliko lažje.« (B27)],* saj partnerja le z medsebojno podporo in sodelovanjem lahko učinkovito obvladujeta nove izzive. Ob tem je pomembna tudi **enakomerna delitev vlog**

[»Gledava, da si odgovornosti glede hčerke razdeliva (priprava hrane, tuširanje, druženje, sprehodi…).« (A40)], [»Vloge se menjujejo glede na urnike v službi in so skoraj da 50:50 (izjema je perilo).« (A22)], [»Če pa to vlogo prevzame samo en partner, še posebej ženska, postane zelo naporno, saj prevzema vse odgovornosti – za dom, družino, otroke, pa še za odnos.« (B26)]. Sogovornici izpostavita, da se znotraj svojih partnerskih odnosov trudita, da so naloge glede skrbi za otroka čim bolj enakomerno razporejene, kot na primer priprava hrane, tuširanje, druženje ali sprehodi. Vloge se pogosto menjujejo glede na urnike v službi, kar omogoča skoraj enakovredno razdelitev obveznosti z manjšimi izjemami. Pravičnejša delitev nalog prinaša večjo občuteno enakovrednost in zmanjšuje možnost preobremenjenosti enega od partnerjev. Če pa odgovornost ostaja predvsem na ramenih enega, lahko to vodi v izčrpanost, občutek necenjenosti in posledično tudi v napetosti v partnerskem odnosu. Zato je fleksibilno sodelovanje, prilagajanje urnikom ter zavedanje pomena skupnega vložka ključno za ohranjanje stabilnosti in zadovoljstva v družinskem življenju. Zaradi nenehnih spremembe v odnosu je nujno **sprotno prilagajanje**. Partnerja se učita razporejati naloge glede na trenutno stanje in potrebe, kar se pogosto izraža kot **delitev vlog glede na situacijo** *[»Če eden v dnevu več dela / prej vstane … je posledično tisti dan manj s hčerko in zanjo bolj poskrbi drugi (tuširanje…), prav tako ta poskrbi za gospodinjska opravila (priprava obrokov, sesanje…).« (A21)]. [»Kdo kaj naredi, je odvisno od časa in praktičnosti.« (D25)]. [»In mislim, da je pri vsaki stvari tako, pri delitvi vlog, komunikaciji,… se razvijaš in prilagajaš situacijam v času.« (F30)].* To pomeni, da eden prevzame določeno odgovornost, vlogo in obratno, kar krepi občutek sodelovanja in fleksibilnosti.

V nekaterih odnosih sogovornic je **partner prevzel finančne odgovornosti** *[»Od tistega časa, ko sem bila še študentka, je večinoma on poskrbel za večje stroške, tudi ko sva šla kam ven.« (B34)]. [»Do zdaj je bilo tako, da je on več delal, ker sem bila jaz študentka in sem imela manj finančnih obveznosti.« (C15)]. [»Partner ima dve službi že od svojega 18. leta, tako nosi celotno finančno breme družine.« (G42)].* V nekaterih primerih je bil glavni nosilec finančnih odgovornosti partner, zlasti v obdobjih, ko so bile intervjuvanke še študentke.

Hkrati pa se pogosto pojavi tudi **prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu** s strani partnerke *[»Imam tudi pogosto občutek, da ženske nosijo večino bremena, ne samo pri domačih opravilih, ampak tudi pri čustveni skrbi za odnos.« (B21)]. [»Se pa na določenih segmentih opazi, da moram prevzeti večjo odgovornost jaz.« (H15)],* bodisi na področju vzgoje, skrbi za gospodinjstvo ali odločanja. Pri nekaterih sogovornicah so one **prevzele večino gospodinjskih**

obveznosti *[»Večinoma sem skrbela za gospodinjstvo sama, saj sem imela občutek, da tako bolje funkcionirava. Čez čas se mi je zdelo pomembno, da so te stvari urejene in z organizacijo mi je bilo tudi lažje.« (B31)].* Na področju gospodinjstva so nekatere sogovornice prevzele večino obveznosti, saj so menile, da z lastno organizacijo lažje poskrbijo za urejenost doma. Takšna razporeditev je prinašala občutek nadzora in učinkovitosti. Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da v njenem partnerskem odnosu prejema veliko podporo partnerja pri delitvi vlog. **Podpora partnerja je v nasprotju s tradicionalno delitvijo vlog** *[»Mož je odraščal v gospodinjstvu, kjer sta oba starša veliko prispevala, zato mu gospodinjska dela niso tuja.« (D26)]. [»…je bil pripravljen pomagati in seveda podpirati pri karieri. Pri nekaterih družinah se razmišlja bolj kot: »To je tvoja dolžnost,« pač glej, naredi. To je bilo pri mojih prijateljici in ji partner sploh ni pomagal, ker je bila to »njena naloga.« (D31)].* Takšna izkušnja kaže na odmik od tradicionalnih vzorcev, kjer so gospodinjske naloge razumljene kot izključno ženska odgovornost, ter prispeva k večji enakovrednosti in zadovoljstvu v odnosu.

Posebno področje delitve vlog in odgovornosti je vzgoja otrok. Pri dveh sogovornica so se pojavljale **razlike v vzgojnih pristopih** *[»Se mi zdi, da sva se s fantom večkrat pogovarjala pred rojstvom otroka, kako ga bova vzgajala, potem pa so bile situacije, ko sva popolnoma spremenila način, razmišljanje, ...« (F28,)].* Partnerja se pogosto znajdeta pred vprašanjem, kako uskladiti različna prepričanja glede vzgoje, pri čemer je ključno **skupno reševanje vzgojnih izzivov** *[»Velikokrat debatirava, kako se odzvati na njene izpade trme, ker sva se oba strinjala, da je pomembno ostati miren.« (Č9)].* Ob tem poudarjata pomen mirnosti in enotnega pristopa, saj to zagotavlja boljše reševanje izzivov.

Vse te izkušnje pa imajo globlji pomen – kljub izzivom in obremenitvam partnerja pogosto krepita **občutek varnosti v odnosu** *[»Ko vidi, da se partner res trudi in da želi rešiti konflikt, se počuti bolj mirno in zanesljivo. Gre za občutek, da ima ob sebi nekoga, ki mu je mar za skupno dobro, in ne nekoga, ki pušča, da se težave kopičijo.« (B25)].* Ko oba vesta, da si stojita ob strani, se lahko zanese drug na drugega, se partnerski odnos utrjuje in pridobiva novo dimenzijo trdnosti.

3.3. Spremembe v odnosu po rojstvu otroka

3.3.1. Spremembe

Rojstvo otroka vpliva na partnerski odnos na številnih ravneh in prinaša spremembe, ki jih starša doživljata vsak na svoj način. Sogovornica je izpostavila vidik **vpliva materinstva na partnerstvo** *[»Materinstvo je popolnoma spremenilo dinamiko med nama in tudi mojo usmeritev.« (B40)],* saj vloga matere prinese nove odgovornosti, obenem pa pogosto spremeni dinamiko odnosa. Partnerja se morata naučiti **boljšega usklajevanja vlog** *[»…veliko naučila o organizaciji časa in prioritetah.« (B44)],* saj vsakodnevno usklajujeta starševstvo, partnerski odnos in druge življenjske naloge.

Ena ključnih **sprememb se kaže v komunikaciji** *[»…odkar imava otroke, je komunikacija malo drugačna.« (D9)], [»Trudila sem se, da sem mu čim prej povedala, kaj mi je težko.« (F33)].* Medtem ko je bila prej osredotočena predvsem na partnersko bližino in skupne interese, postane po rojstvu otroka **pogosto usmerjena v vzgojo** *[»…komunikacija večino dneva osredotoča na vzgojo.« (A31)],* v izmenjavo informacij o potrebah, navadah in razvoju otroka.

Poleg izzivov pa spremembe prinašajo tudi pozitivne plati. Dve sogovornici sta izpostavili **večjo povezanost** v odnosu po rojstvu otroka *[»Najin odnos mislim, da je še boljši, kot je bil prej, pa je bil že prej super…« (C33)], [»Po rojstvu otroka sem pa do partnerja zgradila neko novo vez…« (H40)],* saj se partnerski odnos preoblikuje in se med partnerjema oblikuj nova vez. V odnos se vnaša tudi **večja skrbnost** *[»Največja sprememba – zdaj imava še eno bitjece, ki potrebuje pozornost.« (I29)].* Skrb za otroka postane skupna naloga, ki ju povezuje pri vsakodnevnih dejavnostih, oblikovanju rutine in sprejemanju odločitev.

Skupaj vse te spremembe oblikujejo novo različico partnerskega odnosa, ki ni nujno enostavnejša, a je pogosto globlja, bolj zrela in povezana s skupnim ciljem – skrbjo za družino.

3.3.2. Izzivi po rojstvu otroka

Rojstvo otroka s seboj prinese številne izzive, ki se odražajo tako v partnerskem odnosu kot v posameznikovem doživljanju. Eden najpogostejših je **pomanjkanje časa** *[»Po rojstvu prvega otroka sva še vedno posvečala čas odnosu, a z rojstvom drugega in sedanjim delovnim urnikom je postalo še težje.«(D21)], [»Ampak ja, v takih trenutkih ugotoviš, koliko premalo časa*

posvečaš odnosu.«(F11)]. Starši se znajdejo v povsem novih urnikih, kjer je večina dneva namenjena otroku, zaradi česar zmanjka trenutkov za počitek, skupno bližino. S tem je tesno povezano tudi **pomanjkanje energije** *[»Na koncu dneva si pogosto preutrujen za karkoli drugega. «(F10)], [» Partner vidi, da sem izčrpana. Da nimam več volje in želje, da bi še sedela z njim do polnoči, vsaj na kavču.«(G47)], [»Če si cel dan doma z otrokom, pride tako, da si konec dneva sit vsega: teh krikov, zvokov, rezljanja, tiskanja, dotikov, brcanja ... In na koncu znaš reči: »Prosim, pusti me. Pet minut se me ne dotikaj.«(G48)],* saj nenehna skrb za otroka povzroča utrujenost, ki vpliva na razpoloženje, potrpežljivost in občutke do partnerja.

Občutek stalne obremenjenosti vodi do **preobremenjenost**i *[»Izziv nama je bil tudi razporeditev pozornosti med vsemi obveznostmi ...je bilo kar preobremenjujoče.« (B66)].* Posledično **partnerstvo ni več na prvem mestu** *[»To, da se preveč "navadiš" in čustveno oddaljiš/odklopiš od osebe. Vsa pozornost se obrne na tretjo osebo – otroka in je partner "številka 2".« (A41)],* osrednja pozornost se preusmeri k otroku, partnerski odnos pa se pogosto postavi v ozadje. To prinaša tudi **manj pozornosti v partnerstvu** *[»…osredotočanje na hčerko in posledično manj pozornosti od in do partnerja.«(A30)], [»…jaz potrebujem veliko bližine in jaz zdaj te bližine ne morem dobiti v taki veliki meri kot prej, ker je tukaj tudi najina hčerka.« (C31)],* saj je večina pozornosti usmerjena v otroka, kar lahko pri partnerju povzroči občutek oddaljenosti in zmanjšano zadovoljstvo v odnosu. Zaradi pomanjkanja časa in pozornosti, je ena izmed intervjuvanka občutila **pomanjkanje povezanosti** *[»Počutila sem se izolirano in to je zelo vplivalo na najino povezanost.«(B49)].*

Pomanjkanje podpore partnerja *[»Potrebovala sem čustveno oporo, a nisem čutila, da bi partner skrbel tudi zame, ne samo za otroka. Tako sem se počutila precej sama, saj se je zdelo, kot da je vedno odsoten.« (B47)], [»…nisem dobila njegove podpore in takrat sem jo res potrebovala in res ni bilo lahko obdobje.« (B50)], [»Na začetku sem bila sama za vse. Prvo leto je bilo zelo težko.« (G39)*] je pri nekaterih intervjuvankah vodilo v frustracijo, občutek nerazumevanja in osamljenosti v vlogi starša. Temu se je pridružilo še dejstvo, da **partner ni bil pripravljen na spremembe** *[»Mislila sva, da bi to lahko kaj spremenilo, čeprav se je pozneje izkazalo, da ni bil pripravljen na večjo spremembo v najinem odnosu.« (B62)],* kar povzroči razlike v pričakovanjih in doživljanju novih okoliščin.

Pri dveh sogovornicah sta se oba partnerja soočala tudi s **kompleksnostjo več hkratnih življenjskih vlog** *[»Študij ni bil vedno enostaven, ker sem imela vlogo mame, partnerke in*

študentke, kar je zahtevalo veliko organizacije in usklajevanja.« (B41)], saj je bilo usklajevanje starševstva, partnerstva in osebnih potreb pogosto naporno in je zahtevalo veliko prilagajanja.

Nazadnje je ena izmed intervjuvanka izpostavila, da je bila velika sprememba po rojstvu otroka soočanje z občutkom izgube socialne mreže. **Izguba socialne mreže in občutek pripadnosti** *[»In takrat sme spet izgubila sošolke. Izguba občutka, da nekam spadam. Da sem del nečesa. Da gre vse s tokom naprej, jaz pa ostajam, da ne grem s faksom nikamor naprej. In sem izgubila kar velik del socialne mreže na ta način.« (E43)], [»V materinstvu se tudi spremenijo odnosi, se krog prijatelj nekoliko razredči in res moja socialna mreža je bila v tistem obdobju bolj okrnjena. « (E45)], [»Študij mi je bil zelo težak, še posebej na naši fakulteti, kjer se veliko govori o vključenosti. Sama sem se počutila izredno izključeno, kar je še dodatno otežilo mojo vrnitev. Ko sem se po porodu prvič vrnila na fakulteto, nisem mogla »zalaufati« v študijski ritem.« (E46)]* je prinesla občutek izoliranosti in ne vključenosti. Zaradi starševskih obveznosti je izgubila stik s sošolkami in imela občutek, da ne sledi več enakemu toku kot njene vrstnice. To jo je vodilo v občutek osamljenosti ter prepričanje, da izgublja pomemben del svoje socialne mreže. Ob vračanju v študijsko okolje je bil ta občutek še izrazitejši. Po porodu se je težko znova vključila v študijski ritem in se soočala s težavami pri ponovni integraciji. Takšna izkušnja je dodatno poglabljala njen občutek izključenosti ter oteževala usklajevanje starševske in študijske vloge.

3.3.3. Prilagoditve na spremembe v odnosu

Rojstvo otroka je prelomnica, ki močno vpliva na partnerski odnos in zahteva številne prilagoditve. Intervjuvanke so izpostavile kot enega ključnih vidikov **preživljanje skupnega časa** *[»Čas, ki ga preživljamo skupaj kot družina, je večinoma bolj kakovosten, kot sva ga preživljala sama. Otrok te nekako »prisili«, da nonstop nekaj delaš/nekam greš/raziskuješ … vsi imamo najrajši naše sprehode s kužkom.« (A37)].* Ohranjanje skupnih trenutkov jim je izredno pomembno, saj jim je pomagalo ohranjati občutek povezanosti in bližine. Da bi to bilo mogoče, je bilo pri dveh sogovornicah nujno **načrtovanje časa** *[»Zdi se mi sicer hecno, ampak skoraj moraš to zapisati na urnik.« (F13)].* Z načrtovanjem sta lahko poskrbeli, da sta svoje obveznosti enakomerno razporedili, si določili prioritete in si prihranili dovolj časa tudi za počitek ter sprostitev.

Starševstvo prinaša tudi potrebo po **večjem prilagajanju**. Pojavljajo se nove situacije in izzivi, ki zahtevajo fleksibilnost, razumevanje ter pripravljenost na spremembe. V tem procesu

partnerja pogosto razvijata potrpežljivost in sposobnost empatije, kar krepi njuno medsebojno povezanost.

Vse navedeno pa se na koncu odraža v **skupnem reševanju izzivov** *[»Največji čar je ravno to, da stvari rešujeva skupaj.« (F9)].* Partnerja, ki sta pripravljena sodelovati, iskreno komunicirati in si stati ob strani, ob težavah krepita medsebojno zaupanje in občutek povezanosti. Prav to sodelovanje ob soočanju z zahtevnimi življenjskimi okoliščinami postane eden najpomembnejših gradnikov trdnega in trajnega odnosa.

3.3.4. Pričakovanja in realnost

Rojstvo otroka pogosto prinese razlike med pričakovanji in dejansko izkušnjo starševstva. Intervjuvanke so se pred rojstvom otroka soočale s **strahom pred odtujitvijo** *[»…bala sem se, da se bova oddaljila, da bova postala različna, da se bova razšla.« (G38)],* saj spremembe in nove obveznosti lahko zmanjšajo prostor za partnersko bližino. Obenem se je pri eni intervjuvanki pojavil **strah pri usklajevanju različnih vlog** *[»Skrbelo me je, kako bom js še uspela študirat zdraven.« (C35)],* zlasti kako bo ob materinstvu zmogla usklajevati še študijske obveznosti.

Tako se v prvih mesecih po rojstvu otroka partnerja znajdeta med lastnimi pričakovanji in realnostjo vsakdanjega življenja. Prav soočanje s temi razlikami lahko postane ključni dejavnik pri rasti in utrjevanju odnosa.

3.4. Spolnost in čustvena intimnost

Sogovornice intimnost pogosto razumejo kot **temelj partnerskega odnosa** *[»Obema je spolnost pomembna, saj nama prinaša občutek povezanosti.«(C42)]. [»Intimnost je za naju temelj odnosa.« (Č54)]. [»Spolnost in čustvena povezanost sta zelo pomembni.« (H35)]. [»Spolnost nama je zelo pomembna, ker naju povezuje, daje občutek bližine in krepi najin odnos. Je temelj najinega odnosa.« (I32)],* saj predstavlja vir povezanosti in zaupanja. Ob tem se zavedajo, da intimnost ni statična, temveč se **spreminja skozi različna življenjska obdobja**, še posebej po rojstvu otrok. **Prilagajanje spremembam, ki jih prinese starševstvo** *[»Po rojstvu otrok sem se morala kar prilagoditi. Počutila sem se preobremenjeno in včasih nisem vedela, kako naj ga umestim v svojo novo realnost.«(E108)]. [» Jaz sem se morala naučiti, kako uskladiti najine potrebe in najti način, da se oba počutiva dobro. Zavestno sem vedela, da sem*

mu še vedno všeč, ampak mi je manjkalo nekaj, da bi se počutila resnično kot jaz.«(E110)], je po njihovem mnenju nujno za ohranjanje ravnovesja med starševskimi obveznostmi in lastnimi potrebami. Sogovornici sta opisali izzive pri iskanju načina, kako nove obveznosti umestiti v vsakdan in kako hkrati uskladiti potrebe partnerja ter lastne potrebe.

Za nekatere sogovornice **starševstvo pomeni celo vir globlje povezanosti** *[»Starševstvo tudi poskrbi za neko globo vez.«(A64)]*, saj skupna skrb za otroka poveča občutek enotnosti in partnerstvo postavi v novo, bolj intimno dimenzijo. Pri tem ima pomembno vlogo tudi **partnerjeva podpora po porodu** *[»Prav on mi je pomagal, da sem to sprejela, saj mi je stal ob strani, me spodbujal in mi dal občutek varnosti, da nisem bila v tem procesu sama.« (D44)],* ki krepi občutek medsebojnega spoštovanja in varnosti.

Kljub temu nekatere izpostavijo, da se je pogostost spolnih odnosov po rojstvu otroka zmanjšala *[»Količina intimnih trenutkov se zmanjša. To je povsem normalno.« (F54)], [»Sprejmeš, da morda en mesec ni seksa – in to je povsem normalno, če imava otroka.« (F54)],* kar vidijo kot nekaj popolnoma normalnega in pričakovanega. Vendar pa poudarjajo, da je v tem obdobju **spolnost pogosto še bolj cenjena** *[»… jo sedaj še bolj ceniva kot pred otrokom, saj se zavedava, da zanjo ni več samoumevno poskrbljeno, temveč jo morava ustvarjati zavestno in z več truda.« (C43)],* vendar pa poudarjajo, da je v tem obdobju spolnost pogosto še bolj cenjena, saj se zavedajo, da zanjo ni več samoumevno poskrbljeno.

V številnih primerih si pari prizadevajo **aktivno ohranjati intimnost** *[»Tudi če sva kdaj zelo zaspana, se zavedava, da je pomembno ohranjati to povezanost.« (Č52)], [»To ni nekaj, kar se zgodi samo od sebe; na tem moraš delati, drugače se odtujita.« (Č53)], [»Za naju je bil največji izziv ohraniti intimnost tako, da ne bi postala zgolj rutina.« (F55))],* kar kaže na to, da intimnost ni samoumevna, temveč zahteva zavesten trud, prilagajanje in skupno vlaganje energije. Nekatere sogovornice izpostavljajo, da je doživljanje spolnosti in čustvene bližine **odvisno od obdobja** *[»Različno…odvisno od obdobja.« (A56)], [»Vse je odvisno od dneva, volje, razpoloženja ter predvsem mojih hormonov/mentalnega stanja.« (A60)]*, kar potrjuje njeno dinamično naravo. Posebej poudarjajo pomen **obojestranske pripravljenosti** *[»Pomembno mi je, da sva oba 'za', da sva budna, prisotna – da sploh lahko kaj imava od tega odnosa.« (G57)],* saj je intimnost mogoča le, kadar oba partnerja izražata interes in trud za njeno ohranjanje.

3.4.1. Spremembe v odnosu po rojstvu otroka

Mame študentke so poročale o različnih spremembah pri spolnosti, ki jih je v partnerski odnos prinesel prihod otroka. Najpogosteje omenjajo **spremembe po rojstvu otroka**, ki vplivajo tako na dinamiko spolnosti kot tudi na kakovost intimnosti.

Nekatere sogovornice so opazile tudi **spremembe v svoji želji po intimnosti** *[»Ampak ni več tako, da bi si jaz tega želela na isti način kot prej, saj se je moj pogled na intimnost spremenil.« (G57)], [»Več dotikov od hčerke, manj od partnerja – zato jih manj pogrešam.« (I35)]* kot posledico telesnih, čustvenih ali psiholoških dejavnikov. Spolnosti ne želijo več na enak način kot prej, odnos do intimnosti je drugačen. Ena od sogovornic pove, da zaradi številnih dotikov, ki jih prejema od hčerke, manj pogreša partnerjevo telesno bližino. Ob tem pa nekatere sogovornice izpostavljajo, da je rojstvo otroka prineslo celo **povečan občutek čustvene in intimne povezanosti** *[»…je pa res, da sedaj čutim, da sva čustveno in intimno veliko bolj povezana« (B77)].*

3.4.2. Komunikacija

Sogovornice soglasno poudarjajo, da je **komunikacija eden ključnih dejavnikov povezanosti** v partnerskem odnosu *[»Komunikacija je bila ključna, da sva ponovno začela bolje razumeti potrebe drug drugega.« (B74)],* saj komunikacija ponovno vzpostavitvi razumevanja med partnerjema. Prav odprt pogovor omogoča bolje prepoznavanje in usklajevanje potrebe drug drugega**.** Ob tem pa opozarjajo, da pot do kakovostne komunikacije ni vedno enostavna. Nekatere so se **v preteklosti soočale s težavami** *[»Preden so se stvari izboljšale, sva težko našla skupen jezik« (B72)],* kar je vplivalo na občutek oddaljenosti in nerazumevanja v odnosu.

Kljub tem izzivom številne sogovornice izpostavljajo **pomen odprte komunikacije** *[»Govoriva specifično niti ne, sva pa, če pride do takšnega pogovora, zelo odprta. Oba se strinjava, da je to velik del zveze,…« (A54)], [»Oba sva čustveno zrela, kar je velik dejavnik v najinem odnosu, saj se odprto pogovarjava o čustvih in da se tako dobro razumeva (C46)], [»Oba se trudiva, da si sproti poveva stvari. (F58)], [»Sva direktna. Sem mu že rekla: »Danes ne morem. Je preveč vsega.« (G51)], [»O spolnosti se odkrito pogovarjava, brez zadržkov.« (H36)].* Pogovori o tej temi niso vedno zelo specifični, vendar se jih partnerja ne izogibata in jih razumeta kot bistvene za kakovost odnosa Ključna pri tem je čustvena zrelost, ki omogoča, da se o čustvih in intimnosti pogovarjata brez večjih zadržkov.

3.4.3. Izzivi pri ohranjanju spolnosti in intimnosti

Intervjuvanke so kot pomembne izzive v spolnosti po rojstvu otroka izpostavile več medsebojno prepletenih dejavnikov. Najpogosteje se soočajo s **pomanjkanjem energije** *[»…velik vpliv ima tudi utrujenost in pomanjkanje spanca...« (H38,)], [»Na koncu dneva sva pogosto utrujena; včasih se pogledava, nama je do bližine, ampak potem se samo stisneva, in oba hitro postaneva zaspana ter greva spat.« (E114)],* kar je posledica skrbi za otroka, gospodinjskih obveznosti in študija. Temu se pridružuje še **pomanjkanje časa** *[» Ni več tistega časa za vse to. Vedno je na hitro.« (G52)], [» Tudi občutek, da se lahko cel dan povezuješ s partnerjem in si vzameš čas za intimo, manjka…« (E113)],* ki ga zaznavajo kot enega največjih ovir pri ohranjanju partnerske bližine.

Eden od izzivov je tudi pomanjkanje intimnosti, ki neposredno **vpliva na kakovost odnosov in občutek povezanosti med partnerjem**a *[»Midva z M sva že pred časom ugotovila, da če nisva intimna vsaj dvakrat do trikrat na teden, začneva veliko več prepirati in se slabše razumeti.« (Č51)].* Med vzroki za to navajajo tudi različne **zadržke po porodu** *[»Po porodu sem imela zadržke, strahove, fizične bolečine ...« (D40)]. [»Okrevanje je bilo zelo težko in to je vplivalo na intimnost ...« (D41)],* ki so zmanjšali željo po bližini in so ustvarili občutek oddaljenosti v intimnosti. Poleg tega so bili pri eni izmed intervjuvank prisotni tudi **občutki krivde** *[»…jaz sem se počutila krivo, kot da je vse zaradi mene.« (*D43*)],* da je zaradi nje v odnosu primanjkovalo intimnosti in spolnosti.

3.4.4. Strategije in metode za ohranjene bližine

Sogovornice pri ohranjanju spolne in čustvene intimnosti izpostavljajo različne strategije, ki jim pomagajo graditi in negovati partnersko bližino. Kot eno izmed temeljnih strategij navajajo **pogovor** *[»Kljub težavam v komunikaciji in oddaljenosti sva se v tem vedno dobro ujela in se o tem tudi bolj pogovarjala« (B76)]. [»S tem, ko sva se začela bolj odprto pogovarjati, se je tudi najina povezanost izboljšala.« (B78)]. [»Pomembno je, da si prisluhneva in skupaj iščeva načine, kako se bolje povezati.« (B83)],* saj omogoča izražanje občutkov, razreševanje nesoglasij in ustvarjanje prostora za medsebojno razumevanje. Pomembno vlogo imajo tudi **fizični dotiki** *[»Včasih si izkaževa ljubezen tudi z masažami … to mi pomeni veliko, ker gre za nežnost in skrb.« (A70)], [»Intimnost vzdržujeva z dotiki.« (H41)],* ki jih razumejo kot osnovno obliko izražanja nežnosti in potrditve.

Skupno preživljanje časa *[»…večkrat si vzameva čas samo za naju, četudi je to le nekaj minut.« (B80)]. [»…če gre samo za trenutke miru, ko na hitro izmenjava misli.« (B84)],* partnerjem omogoča ceniti trenutke, ki jih namenita samo drug drugemu. Čeprav gre včasih za kratke, mirne pogovore in izmenjavo misli, ti trenutki pomembno prispevajo k občutku povezanosti in bližine v odnosu. V ta okvir uvrščajo tudi zavestno **načrtovanje časa za intimnost** *[»Ugotovila sva, da si morava za te trenutke načrtno vzeti čas.« (F56)].*

Sogovornica izpostavi pomen **presenečenj** *[»…razna mala presenečenja (večerja po dolgem dnevu…).« (A67)], [»…sporočilca na listkih …« (A68)],* ki prinašajo svežino in element igrivosti v odnos, pa tudi **usluge** in majhne geste *[»Oba sva zavedno vložila trud v izboljšanje odnosa, zato so tudi majhne geste zdaj veliko bolj cenjene.« (B81)],* ki delujejo kot vsakodnevni izrazi pozornosti. Ena izmed intervjuvank prepozna **humor** *[»Humor. Najin humor. Črni humor. Največkrat se delava norca iz situacije.« (G54)]* kot učinkovit način sproščanja napetosti v odnosu. Poleg tega poudari tudi pomen iskanja **drugih načinov bližine** *[»…poiščeš druge načine bližine. Včasih je dovolj, da se 10 minut stisneva, brez telefona. Tudi to nekaj pomeni.« (G59)],* ki omogočajo ohranjanje povezanosti in intimnosti.

Sogovornice so kot pomembne dejavnike za ohranjanje intimnosti izpostavile različne vidike, ki se medsebojno dopolnjujejo. Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da imajo pri ohranjanju intimnosti v njenem odnosu pomembno vlogo tudi **pretekle izkušnje**, ki krepijo občutek povezanosti, opominjajo na že premagane izzive ter omogočajo razumevanje težkih trenutkov kot prehodnih obdobij, ki jih je mogoče premagati. Te izkušnje prispevajo tudi k večji čustveni odpornosti in omogočajo vzpostavljanje **globlje povezanosti s partnerjem** *[»V težkih časih sva se in se še vedno na začetku rahlo oddaljiva, ampak s časom vidiva, da naju takšne situacije utrdijo in da je najina čustvena povezanost (tudi, če se na dnevni bazi ne opazi vedno) izredno globoka.« (A62)].*

Med omenjenimi strategijami so sogovornice izpostavile pomen **spontanosti**, ki v odnos vnaša svežino in igrivost.

3.5. Usklajevanje vlog

Sogovornice so kot enega ključnih dejavnikov uspešnega usklajevanja vlog izpostavile **ohranjanje partnerskega časa** *[»S partnerjem sva uspela ohranjati najine dneve, zmenke ipd.«*

(A75)] v obliki zmenkov in skupnih trenutkov. Menijo, da mora vloga partnerice ostati najpomembnejša, ne glede na starševske obveznosti, kar pogosto predstavlja velik izziv.

3.5.1. Izzivi pri usklajevanju vlog

Sogovornice so v svojih pripovedih izpostavile vrsto izzivov, s katerimi se soočajo pri usklajevanju vlog, ki jih imajo v življenju. Eden od najpogosteje omenjenih so bili **nepričakovani izzivi starševstva** *[»Materinstvo je tako nepredvidljivo – prav v trenutku, ko misliš, da imaš vse pod nadzorom, se pojavi nekaj novega, kar zahteva tvojo pozornost.« (D57)]. [»Možgani matere pa ti sploh ne pustijo, da bi razmišljal še o čem drugem.« (H47)].* Materinstvo se pogosto izkazuje kot nepredvidljivo obdobje. Misli so pri tem večinoma usmerjene predvsem na otroka, kar pogosto otežuje razmišljanje o drugih področjih življenja in ustvarja občutek stalne obremenjenosti.

Ena izmed intervjuvank je v začetnem obdobju usklajevanja različnih vlog močno občutila pritisk **popolnega materinstva** *[»Vloga mame pa je bila zahtevna, ne samo zaradi vseh obveznosti, ampak tudi zaradi pritiska, ki sem ga čutila.« (D58)], [»Hočeš biti najboljša za svojega otroka, ampak se začneš vrteti v krogu pričakovanj in idej.« (D59)]* ter prepričanje, da mora v vseh področjih delovati brezhibno, kar ji je povzročalo dodatno obremenitev, stres in občasno tudi občutek nemoči.

S tem je bila tesno povezana tudi **sprememba prioritet** *[»Zdaj pa mi je bolj pomembno, da smo kot družina dobro usklajeni in da imam dovolj časa za otroke.« (Č43)], [...nenehno sem mislila na svojega otroka, kaj če joka, kaj bo jedla. Hkrati sem jo še dojila, tako da je bila moja miselnost ves čas usmerjena k skrbi za njenega malčka. Takrat sem res začela razumeti, kaj pomeni »da se ti možgani skrčijo ko postaneš mamo«, saj se spremeni tvoje bistvo, kjer zadovoljuješ predvsem potrebe drugega človeka..« (E47)],* saj je otrok postal osrednja točka njihovega življenja, kar je zahtevalo prilagoditev ciljev, načrtov in življenjskega ritma. Otrok postane prioriteta, okrog katerega se oblikujejo druge obveznosti.

Nekatere so ob tem občutile, da **izgubljajo sebe** *[»Pogosto se bila zmedena, kdo sploh sem.« (E64)]. [»...hitro se zgodi, da pozabiš nase.« (E64)],* svojo identiteto. To je pogosto vodilo v **občutek izgube nadzora in kaosa** *[»Na trenutke se mi zdi, da imam vse pod nadzorom, a potem spet pride trenutek, ko se stvari zdijo kaotične.« (B85)]. [» Včasih mi zdi, da imam vse na vrvici, potem pa pridejo trenutki, ko se mi zdi, da ne zmorem več.« (B90)],* saj so imele občutek, da

jim življenje uhaja iz rok in ne morejo v svojem življenju vsega usklajevati. Ti občutki so bili pogosto prepleteni s **strahom in negotovostjo** *[»Predvsem me je bilo strah, kako bom usklajevala študij in družino.« (Č38)]. [»…čutila sem tudi ogromen strah – kaj če spet pride do zapletov? Najina prva hči je imela takrat tudi težave s spanjem, zato so bile vse skrbi še toliko bolj intenzivne. Poleg tega sem doživela tudi hudo poporodno depresijo, kar je situacijo še dodatno poslabšalo.« (E52)], [»Spraševala sem se, kdo sploh sem, če ne dokončam študija. Ne želim biti samo gimnazijska maturantka in mama; to ne more biti moj edini kriterij uspeha. Želela sem, da sem še nekaj več kot to – da sem N, mama in tudi socialna delavka.« (E68)]* – tako glede prihodnosti kot glede uspešnosti hkratnega usklajevanja vlog. Tako strah, kako bo mogoče usklajevati študij in družinske obveznosti, kot tudi strahovi zaradi preteklih zapletov, težav z otrokovim spanjem ter celo izkušnje poporodne depresije, so vplivali na sogovorice. Ena izmed sogovornic je izrazila strah, da jo ne bi določalo zgolj materinstvo, temveč da bi bila prepoznana tudi kot oseba in kot strokovnjakinja na svojem področju.

Velik izziv je predstavljalo tudi **usklajevanje študija in materinstva** *[»Sedaj, ko sem še študentka, imam dodatne obveznosti s študijem. Usklajevati, kdaj bom kaj uspela narediti za faks in kdo bo čuval M.« (G41)], [»Dopoldne sem študentka ali gospodinja. Če imam veliko dela za faks, delam to – seminarske, projektne naloge.« (G60)], [»Če je faks prioriteta, kuhanje odpade, potem zvečer nekaj na hitro.«(G61)],* razporediti svoj čas med predavanja, seminarske in projektne naloge ter skrb za otroka in gospodinjstvo. Kadar se študij postavi v ospredje, se nekatera gospodinjska dela odložijo ali opravijo na hitro. Za intervjuvanke je bilo tako zahtevno uskladiti **študijske obveznosti** *[»Po porodu sem hitro nadaljevala – že tri tedne po porodu sem šla na prvi izpit.« (Č26)], [»M je bila takrat stara pol leta in še vedno sem jo redno dojila. Dogovorili smo se, da jo starši pripeljejo na faks, da sem jo lahko podojila med odmori.« (Č27)], [»Takrat me je na porodniški začela prevevati huda tesnoba. Spraševala sem se, ali bom sploh še lahko nadaljevala. Vedela sem, da ne želim ostati samo gimnazijska maturantka in da je socialno delo moja strast, a nisem več videla poti naprej, kako bi lahko študij sploh dokončala.« (E54)],* pri čemer so morale usklajevati tudi skrb za otroka in se soočati z občutki tesnobe in negotovosti glede prihodnosti, ali bodo sploh zmogle dokončati študij. Študijske obveznosti so pogosto trčile ob zahteve materinstva in vloge partnerice, kar je pri nekaterih povzročalo **občutek krivde** *[»Še posebej v izpitnem obdobju sem pogosto čutila, da sem premalo doma, da premalo časa preživim z otroki ali ne prispevam dovolj h gospodinjstvu.« (D52)],* saj so menile, da zaradi študija zapostavljajo otroka ali partnerja.

Nekatere intervjuvanke opišejo, da so celotno situacijo usklajevanja vlog dodatno otežili dejavniki, kot so **partnerjeva prezaposlenost** *[»Odkar ima mož drugo službno, je situacija nekoliko lažja. Prej je imel izmensko delo, en teden dopoldne, en teden popoldne, kar je pogosto pomenilo, da nisem mogla na predavanja.« (E76)],* ki je pomenila manj vsakodnevne podpore doma, ter **težave z zagotavljanjem ustreznega varstva** *[»Ko pa so bila predavanja dopoldne in popoldne, z možem nisva imela skoraj nobene podpore. Moji starši so še vedno zaposleni, tašča in tast tudi.« (E82)].*

Ena izmed sogovornic je kot velik izziv pri usklajevanju vlog izpostavila **pomanjkanje podpore okolice** *[»Večkrat sem se morala boriti za čas za študij – preprosto ni vedno razumel, da jaz za faks moram gristi. Ni, da ne bi želel pomagati, le ni dojel pomena tega časa zame.« (E67)], [»Večkrat bi potrebovala pomoč, a je nihče ni ponudil – vsi so bili prezaposleni, tudi ko so videli mojo stisko.« (E67)]* in pomanjkanje razumevanja, kako težko je včasih najti dovolj časa, energije in notranje moči, da uspešno uskladiš študij, materinstvo, partnerski odnos in druge življenjske obveznosti.

Izzive pa so zaostrile še **težave pri sprejemanju pomoči** *[»Ko imaš otroke, je včasih težko prepustiti skrb za otroka nekomu drugemu ali pa reči "ne zmorem več." Tako si vpet v to vlogo, da je težko sprejeti pomoč.« (E97)],* saj je bilo nekaterim mamam težko priznati, da same ne zmorejo vsega in da v določenih trenutkih potrebujejo pomoč.

3.5.2. Strategije in metode za usklajevanje vlog

Intervjuvanke so v svojih pripovedih izpostavile številne strategije in metode, s katerimi si pomagajo pri zahtevnem usklajevanju študijskih, materinskih in partnerskih obveznosti. Večkrat so poudarile, da brez jasne strukture in načrta usklajevanje vseh vlog ni mogoče. Kot temelj so pogosto navajale **dobro organizacijo** *[»…mislim, da je ključno dobro planiranje in dober "urnik".« (A76)], [»Urnik sem si morala zelo natančno organizirati.« (Č31)], [»Da, imam zapisan urnik, sicer včasih pišem stvari dvakrat, da ne pozabim.« (F39)]* in **načrtovanje** *[»Imela sem tudi prakso – vedela sem, da moram do septembra oddelati določene ure, zato sem si to pravočasno organizirala.« (G66)], [»Več planiram vnaprej kot prej. Preden sem postala mama, sem bolj živela za vsak dan sproti.« (H28)], [»Običajno si pogledam vse izpite in ocenim: če sta dva izpita blizu skupaj, enega preložim, razen če ocenim, da bom zmogla oboje. Pri težjih predmetih začnem z učenjem vsaj en teden prej, da imam dovolj časa. Pustim si tudi dva dni*

odmora med učenjem, če se izkaže, da potrebujem premor.« (E70)], saj jim to omogoča pregled nad obveznostmi ter jasnejše postavljanje prioritet. Pomemben del je tudi razporeditev študijskih nalog in izpitnih rokov. Organizacija se pogosto kaže v tedenskih ali dnevnih razporedih, kjer je jasno določen čas za študij, čas z otrokom in skupni čas s partnerjem. Tako se lahko izognejo občutku kaosa in imajo večji nadzor nad vsakodnevnim potekom.

Pomembno mesto v njihovih pripovedih zavzema **učinkovita izraba časa za študij** *[»…sem se naučila res kvalitetno izkoristiti čas.« (D49)], [»Če sem imela varstvo, sem vedela, da moram ta čas izkoristiti maksimalno. To mi je dejansko pomagalo, saj sem bila bolj motivirana, da naredim čim več.« (D51)].* Mame pogosto izkoristijo prosti čas –otrokove počitke ali večere– za študij. Mnoge med njimi so izpostavile, da so se v takšnih okoliščinah naučile bistveno bolj osredotočiti na delo, saj se zavedajo, da imajo na voljo malo časa. Prav tako se sogovornice zavedajo pomena **prilagajanja materinstvu** *[»Študijske zadeve (ko je bila hčerka manjša) sem reševala, ko je spala.« (A73)], [»Ko je bila hči v vrtcu, sem čas izkoristila za študijske obveznosti.« (C50)], [»Če imam predavanja, ga dam v varstvo. Če ne gre, poslušam s slušalkami, medtem ko sem z njim.« (G63)].* Poudarjajo, da morajo biti ves čas pripravljene na spremembe načrtov, saj se zaradi usklajevanje vseh vlog in obveznosti večkrat zgodi, da morajo stvari preložiti ali na novo organizirati.

Dve intervjuvanki strategije povezujeta s **postavljanjem prioritet** *[»…sem tudi jaz začela presojati, kaj je res nujno in kaj lahko počaka.« (D55)]* ter **ciljev** *[»V preteklih dveh letih sem si postavila cilje.« (B97)], [»Na začetku leta sem si zapisala, kaj želim doseči.« (B98)],* saj se ob omejenem času in pomankanju energije ter drugih izzivih lažje osredotočijo na tisto, kar jim je v določenem trenutku resnično pomembno. Kot strategijo za usklajevanje vlog so navedle tudi redno izvajajo **mesečno spremljanje napredka** *[»Občasno si pripravim mesečni načrt, da vidim, kako napredujem.« (B99)],* kar jim pomaga ocenjevati, kako uspešno napredujejo pri študiju in drugih obveznostih.

Ena intervjuvanka je kot zelo pomembno izpostavila **opominjanje na motivacijo za dokončanje študija** *[»…sem se še bolj osredotočila na dokončanje študija, saj sem vedela, da bo to pomembno za mojo prihodnost in prihodnost najinih otrok.« (B55)], [»Najprej sem študij jemala bolj sproščeno, a ko sem se znašla v res težkih trenutkih, me je to še dodatno motiviralo, da sem ga čim hitreje dokončala.« (B56)].* Študij razumejo kot dolgoročno naložbo vase in v prihodnost svoje družine, kar jim daje dodaten zagon v težkih trenutkih. S tem je povezan tudi

občutek dosežka in moči *[»Študij mi je dal občutek dosežka in moči.« (B57)],* ki ga doživljajo ob uspešno opravljenih izpitih ali dokončanih nalogah, saj jim ti trenutki potrjujejo, da zmorejo usklajevati zahtevne vloge.

Pri tem imajo velik pomen tudi jasna **razporeditev vlog** *[»Zelo mi je pomembno, da imam jasno postavljene prioritete: najprej žena, potem mama, nato študentka.«(I37)],* **sprotno delo** ter **oblikovanje rutine** *[»Načeloma imam nek sistem: dopoldne imam obveznosti, študij in delo, popoldne pa sem z otrokoma« (F38)], [»Študij dopoldne, ko je otrok v vrtcu, seminarske zjutraj ali zvečer.« (I39)].* Jasno razdeljen dnevni ritem, kjer je dopoldne namenjeno študiju in delovnim obveznostim, popoldne pa času z otroki, omogoča večjo preglednost in občutek ravnovesja.

Urejeni delovni pogoji *[»Zelo pomembno mi je bilo, da imam urejeno okolje, v katerem delam, zato sem pogosto pospravljala prej.« (B101)]* prav tako prispevajo k boljši učinkovitosti, saj jim omogočajo, da se v omejenem času popolnoma osredotočijo na študijske naloge. Kot ena izmed ključnih prilagoditev se je izkazal študij na daljavo, zlasti preko **Zooma** *[»Covid in Zoom predavanja so pomagali.« (D47)], [»Imela sem kar nekaj sreče, ker smo v času korone imeli predavanja preko Zooma, kar je olajšalo organizacijo.« (F5)],[»Predavanja naj bi bila obvezna v Ljubljani, ampak jih imamo večinoma po Zoomu, kar mi olajša organizacijo.« (G65)].* Mnogim je omogočil večjo fleksibilnost, saj se jim ni bilo treba voziti na fakulteto, kar jim je prihranilo dragocen čas in energijo.

Poleg individualnih strategij pa so sogovornice izpostavile tudi pomen **močnega partnerskega odnosa** ter **skupnega planiranja** *[»Naučila sva se planirati vnaprej in beležiti stvari v skupni koledar.« (H32)], [»Dogovor in planiranje vnaprej sta najina trenutna temelja.« (H49)], [Imava pa eno stvar, ki nama zelo pomaga pri organizaciji – skupen koledar. Vse načrtujeva skupaj in določene aktivnosti označiva z različnimi barvami, da veva, kdaj ima kdo od naju čas in kdaj potrebujem avto.« (E104)].* Poudarjajo, da se usklajevanje vlog nanaša na celotno družino in družinsko dinamiko, kjer sta nujno sodelovanje in medsebojna podpora. Brez sodelovanja in podpore partnerja usklajevanje vlog ne bi bilo mogoče. Pri tem pomembno vlogo igra tudi **podpora okolice** *[»Veliko so in še vedno pomagajo starši (njeni stari starši) ter partner.« (A74)], [»Družina in prijatelji mi pogosto pomagajo, tako da se ohranja ta občutek skupnosti.« (B83)], [»Jaz sem imela veliko podporo družine in je bilo to veliko lažje, da sem vse naredila za faks.« (C70)].* Nekatere sogovornice so kot ključno izpostavile, da jim veliko

pomagajo starši, sorojenci ali prijatelji. Vendar pa ob tem poudarjajo, da so se morale tudi same **naučiti sprejemati podporo** *[»Moraš pridi do nekega priznanja, da včasih enostavno potrebuješ pomoč (varstvo).« (A80)],* saj so sprva težko priznale, da ne zmorejo vsega same.

Nazadnje so kot koristno metodo usklajevanje vlog omenile tudi **pogovor o strategijah** z drugimi mamami ali študentkami *[»Zdi se mi, da je ključno, da se o strategijah pogovarjam z drugimi.« (B86)], [»Tudi če gre za preproste stvari, kot so skupni projekti ali pa samo pogovor.« (B87)], [»…je pomembno, da se zavedam, da nisem sama v tem.«(B88)].* Takšni pogovori so jim pomagali pri izmenjavi izkušenj in jim dali občutek, da v svojih izzivih niso same. Medsebojna podpora jim je nudila tako praktične nasvete kot tudi čustveno razbremenitev.

3.5.3. Vloga, ki predstavlja največji izziv

Intervjuvanke so pri opisovanju svojih izkušenj pogosto izpostavile, da posamezne življenjske vloge prinašajo večje izzive kot druge. Ena izmed takšnih je vloga študentke *[»V času študija definitivno študij, saj sem si za to najtežje vzela čas zaradi 100% pozornosti, ki je bila potrebna.« (A81)],* ki zahteva veliko časa, energije in zbranosti, hkrati pa ga je pogosto težko uskladiti z drugimi obveznostmi.

Intervjuvanka, mama 3 letne punčke, je izpostavila, da ji trenutno največji izziv predstavlja **vloga partnerke** *[»Trenutno mogoče partnerstvo, saj hčerka res potrebuje veliko pozornosti pri tej starosti.« (A82)].* Čeprav si partnerja želita ohranjati povezanost in podporo, odnos pogosto zdrsne v ozadje zaradi skrbi za otroka ter drugih obveznosti.

Številne so kot najzahtevnejšo izpostavile **vlogo materinstva** *[»Vloga mame je bila najtežja, ker nikoli ne veš, kaj bo.« (D56)], [»Začetek materinstva je bil zame izredno težek. Kot mama sem bila tista, na katero so se vsi obračali.« (E62)].* Rojstvo otroka prinese veliko sprememb in odgovornosti, ki zahtevajo nenehno prilagajanje, odpovedovanje ter stalno prisotnost.

Vse to kaže, da največji izzivi pogosto izvirajo prav iz prepletanja različnih vlog – študentke, partnerke in matere, ki jih je treba vsakodnevno usklajevati. To usklajevanje pa zahteva veliko prilagodljivosti, podpore in notranje moči.

3.6. Podpora

Sogovornice so večkrat poudarile, da je kakovostna podpora ključnega pomena za uspešno usklajevanje materinstva, študija in partnerskega odnosa.

3.6.1. Partner

Najpogosteje so izpostavile pomen **spodbude in razumevanja** partnerja *[»Če vidi, da sem preutrujena, me spodbudi, naj se osredotočim na študij ali si vzamem čas zase.« (Č35)], [» Želi, da dokončam faks. Noče, da bi obstala na mestu.« (G37)],* ki jim daje občutek podpore.

Ob tem se je kot zelo pomembna pokazala tudi **zanesljiva in stalna pomoč** *[»Partner vedno postori vse, kar je v njegovi moči.« (H48)].* Ta se lahko kaže v prevzemanju dela gospodinjskih obveznosti, skrbi za otroka itd. Takšna podpora jim omogoča **čas za študij** *[»Ko sem se imela za učit, je po navadi partner odšel s hčerko ven in sem se jaz tisto uro, dve učila.« (C57)], [»Prvič sem čutila, da imam pri tem res njegovo podporo in prav pomislila sem: »Končno imam priložnost, da se posvetim faksu.« (E56)],* ki ga dojemajo kot nujen pogoj dokončanje študija.

Sogovornice izpostavljajo tudi pomen **moralne podpore** *[»T me je vedno opominjal, da je študij naložba za prihodnost.« (D53)], [»Vedno me spodbuja: "Znaš, zmoreš." Vedno mi stoji ob strani. Če kaj ne gre, iščeva rešitve skupaj.« (G67)].* Že sam občutek, da jih partner spodbuja, razume in verjame v njihove sposobnosti, jim predstavlja pomemben vir motivacije in vztrajnosti. Ob tem pa kot enako dragoceno izpostavljajo tudi **praktično pomoč** *[»Vedno me je podpiral in poskrbel, da sem lahko izpolnjevala obveznosti.« (Č37)], [»...cenim to, da namesto mene pobriše mizo ali da ob enajstih zvečer sam pospravi posodo iz stroja.« (G49)], [»Partner ima prilagodljiv delovni čas, lahko prevzame skrb za hčerko – velika opora.« (I41)],* saj pogosto prav ta odloča o tem, ali lahko svoje obveznosti opravijo pravočasno in z manj stresa.

Ob vprašanju podpore so se pojavila tudi **pričakovanja do partnerja** *[»Od partnerja pričakujem, da se drži dogovorov in vzgoje, ki sva jo skupaj dorekla.« (H52)].* Sogovornice so menile, da si želijo, da partner poleg čustvene opore prispeva tudi k enakovredni delitvi skrbi za otroka in gospodinjstvo.

3.6.2. Družina

Kot izjemno pomemben vir opore intervjuvanke pogosto izpostavijo **družino**, pri čemer imajo osrednjo vlogo predvsem **starši** *[»Moja starša rada popazita na punce, midva pa greva na večerjo ali v kino.« (Č21)], [»Moja mama mi ogromno pomaga, da lahko sploh razmišljam o usklajevanju vseh obveznosti.« (G70)].* Njihova pomoč se kaže na različne načine – od čustvene podpore in spodbude do praktične pomoči pri vsakodnevnih obveznostih. Zelo dragocena jim je izkazana **pomoč pri gospodinjstvu** *[»Tašča je vsak dan pomagala s kuhanjem, tako da sem lahko čas, ko je hčerka spala, namenila pisanju magistrske naloge.« (B53)], [» Da te mogoče ne vprašajo, kaj potrebuješ, mislm, mogoče se to sliši čudno, ampak jaz se videla, kako je ta »aktivna« pomoč dragocena. Da ti mogoče nekdo, kar tako, prinese skuhano kosilo in ti reče, boš imela za danes, če ne si spravi za jutri.« (B93)], [»…da pride k tebi, okej te prej pokliče, če si doma, ampak ko pride, da reče, dej ti pričuvam jaz ta male in ti naredi nekaj zase ali nekaj, kar odlašaš že nekaj časa, ko nisem imela časa.« (B94)],* kot je kuhanje, čiščenje ali nakupovanje, saj jim je razbremenitev na teh področjih omogočila več časa za študij in za otroka. Prav tako so sogovornice cenile **pomoč pri skrbi za otroka** *[»Bili so tam, da so pomagali pri otroku in tudi pri vsakdanjih opravilih, kar mi je zelo olajšalo.« (B103)],* saj jim je to omogočalo, da so lažje dohajale študijske obveznosti. Pogosto so omenile tudi pomen **varstva,** kar jim je dalo priložnost, da so se v miru posvetile študiju ali si vzele trenutke zase.

Ena izmed sogovornic je poudarila, da se lahko brez skrbi zanese na starše in druge družinske člane, kar ji omogoča več notranjega miru in občutka varnosti. Spet druga intervjuvanka je svojo družino opisale kot **odlično podporo** *[»…najožji krog ljudi nama daje vso podporo, kar jo premorejo...« (H51)], [»Brez nobene podpore družine doma pa menim, da je študij in materinstvo ... nemogoče izvedljivo.« (H54)],* ki ji je bila vedno na voljo, bodisi s konkretnimi dejanji bodisi s čustveno bližino.

3.6.3. Prijatelji

Pomemben vir podpore so za sogovornice predstavljali tudi **prijatelji in prijateljice** *[»Pomagalo mi je druženje s prijateljicami, kjer sem lahko bila samo N – brez vseh teh dodatnih vlog.« (E65)],* saj so jim omogočali prostor, kjer so se lahko sprostile, bile res one in za trenutek odmislile vsakodnevne obveznosti. Nekatere so poudarile, da je bilo **vzdrževanje prijateljstev ob starševstvu** *[»Moji prijatelji razumejo, da sem tudi mama, ampak nisem tak karakter, da*

zato, ker imam sedaj otroka, bom vse spremenila, si nebom vzela časa zanje in tako.« (C62)] zahtevno, saj se prosti čas zmanjša, prioritete pa se spremenijo. Ohraniti stike jim je pomenilo možnost, da ohranijo del svoje identitete, občutek normalnosti in nadaljevanje življenjskih poti zunaj vloge matere, kar jim je pomagalo krepiti ravnovesje med zasebnim življenjem, materinstvom in prijateljskimi odnosi.

Prijatelji so bili pogosto **vir čustvene opore** *[»Prijatelji so bolj moralna podpora, saj se z njimi pogosto pogovorim, ko potrebujem nasvet ali razbremenitev.« (Č22)]* in **moralne podpore** *[»…sem imela veliko moralne podpore od prijateljice, ki je bila v podobni situaciji.« (D61)].* Njihova spodbuda, pogovor ali že sama prisotnost so sogovornicam pomagali prebroditi težke trenutke. Nekatere so omenile tudi praktično pomoč pri študiju, denimo pri deljenju zapiskov ali skupnem učenju.

Kljub temu vse sogovornice niso enako intenzivno koristile prijateljske mreže. Nekatere so poudarile, da so **redko prosile za pomoč** *[»Prijatelji so bili vedno pripravljeni pomagati, vendar pa sama nisem pogosto prosila za pomoč.« (B105)],* saj so se počutile nelagodno ali so imele občutek, da bi s tem obremenile druge. Pri eni intervjuvanki pa je bila zaznana celo **odsotnost podpore s strani prijateljev** *[»Jaz na primer od prijateljic (vse brez otrok) nisem nikoli dobivala podpore, ki bi jo potrebovala, ampak to sedaj razumem in se sedaj, ko nekatere imajo otroke, trudim početi vse, kar bi takrat potrebovala jaz.« (A91)].* To je v tistem obdobju povečalo občutek osamljenosti, vendar danes sogovornica poudarja, da situacijo popolnoma razume – prijateljice takrat niso imele izkušnje starševstva, zato niso mogle dojeti, s kakšnimi izzivi se je soočala. Zdaj, ko so tudi same postale matere, se trudi vračati podporo in biti ob njih na način, kot bi si nekoč želela, da bi bile one ob njej.

3.6.4. Družba

Sogovornice so se v svojih pripovedih dotaknile tudi vloge širše družbe, ki pomembno vpliva na njihovo izkušnjo materinstva in študija. Nekatere so kot pozitivne izpostavile primere **družbenega razumevanja** *[»Kar se tiče družbe, imam večinoma pozitivne izkušnje.« (F46)], [»Ljudje so presenečeni, a hkrati razumevajoči.« (F47)],* ko je družba pokazala razumevanje za njihove okoliščine ter jim s prilagoditvami dodatno pomagala. Ena izmed študentk je bila iz strani družbe **deležna pozitivne percepcije** *[»Ko sem delala prakso, sem videla, da so me mentorice vzele bolj resno, ko so izvedele, da sem mama.« (Č46)], [»Ugotovile so, da sem bolj*

zrela, da se učim zato, ker hočem nekaj doseči.« (Č47)], saj so jo drugi videli kot odgovorno, zrelo in vztrajno osebo, ki zmore uspešno usklajevati več življenjskih vlog. Tak odnos je bil pogosto povezan tudi s spoštovanjem, ki so ga čutile, kadar je družba prepoznala njihove napore in trud. Pogosto je bilo prisotno tudi **začudenje ob usklajevanju vlog** *[»…večina bila tako: »Kako ti vse to uspe?« (C66)],* saj je okolica njihove življenje dojemala kot občudovanja vredno. A za tem občudovanjem so se včasih skrivali tudi **družbeni pritiski** *[»Zdaj čakam na pripravništvo, pa so me že spraševali, zakaj nisem vmes poiskala kakšne službe.« (Č44)],* povezani z idealiziranimi predstavami o materinstvu in vlogi študentke, ki so pri nekaterih povzročali občutek, da nikoli ne zmorejo izpolniti vseh pričakovanj. Ena izmed sogovornic je poročala celo o **diskriminaciji** *[»Poleg tega sem se res bala, da me zaradi otrok ne bodo zaposlili – »Imate dva otroka, boste pogosto na bolniški...«(Č45)],* izraženi v predsodkih, omalovaževanju ali zmanjšani podpori s strani institucij.

Kot težaven vidik je ena izmed sogovornik izpostavila tudi **tabu mladih mam študentk** *[»Širša družba je pogosto presenečena, če sliši, da si mlada mama, še posebej študentka…«(D66)], [»Včasih so celo vprašali: »Se je to zgodilo ponesreči?« Ljudje pač radi sodijo stvari, ki jih ne razumejo, čeprav to ni njihova stvar.« (D67)].* Ta tabu pogosto vodi v predsodke, namige in nepotrebna vprašanja, zaradi katerih se mlade matere počutijo stigmatizirane in nerazumljene. Namesto da bi bile njihove izkušnje prepoznane kot pogumne, se pogosto srečujejo z dvomi o njihovi zrelosti, odgovornosti in zmožnosti, da uspešno usklajujejo materinstvo in študij. V takšnem okolju so bile primorane razvijati **odpornost na družbene pritiske**, saj so se morale naučiti zavestno prezreti negativne komentarje in se osredotočiti na lastne cilje in prioritete.

3.6.5. Fakulteta

Izkušnje sogovornic s fakulteto so bile raznolike – od pozitivnih primerov prilagodljivosti in razumevanja do občutkov pomanjkanja podpore. Nekatere so posebej izpostavile **pomoč in prilagajanje profesorjev** *[»V 4. letniku sem pa prosila nekaj profesorjev, da sem nekatere obveznosti opravila prej, ker sem imela maja rok in potem ne bi časovno uspela zaključiti 4. letnika.« (C64)], [»So mi res prišli bližje, da sem lahko nekatere predmete opravila prej.« (C65)], [»Na faksu sem imela tudi nekaj razumevanja s strani profesorjev.« (Č23)],* ki so z večjo fleksibilnostjo pri rokih, opravljanju izpitov ali sodelovanju na vajah omogočili lažje usklajevanje.

V številnih primerih so zaznale **razumevanje profesorjev** *[»…ob pomoči mentorice, ki ima tudi sama izkušnje z materinstvom, sem uspela vse narediti.«(E58)], [»Fakulteta se trudijo razumeti, vendar je včasih težko uskladiti vse.« (F43)],* kar jim je dajalo občutek sprejetosti in dodatno motivacijo za nadaljevanje študija. Za eno intervjuvanko je imel pomembno vlogo tudi študij na daljavo preko **Zooma** *[»Zaradi korone smo imeli večino predavanj in vaj preko Zooma, kar mi je ustrezalo, ker sem bila v visoki nosečnosti.« (Č25)],* ki je omogočil večjo fleksibilnost in prihranek časa, saj se jim ni bilo treba fizično udeleževati vseh predavanj in vaj.

Na drugi strani pa so nekatere sogovornice poročale o tem, da so se srečale z odsotnostjo podpore in razumevanja. Profesorji in fakulteta v teh primerih niso pokazali pripravljenosti na prilagoditve, kar je materinstvo ob študiju še dodatno otežilo. Posebej zahtevno je bilo **prilagajanje urnika**, saj je veljalo, da je odgovornost v celoti na študentkah *[»…si na izrednem študiju – ti se moraš prilagajati njim, ne obratno.« (G72)].* Takšen odnos je pogosto vodil v občutke izključenosti in krivde, saj so morale študentke izbirati med materinskimi in študijskimi obveznostmi, pri čemer je pomanjkanje fleksibilnosti in razumevanja odsotnosti njihove stiske še poglabljalo. Čeprav so nekatere zaznale zadostno podporo fakultete, je bilo jasno, da so izkušnje med sogovornicami zelo različne.

Poleg formalnih prilagoditev je ena intervjuvanka izpostavila tudi **socialno podporo** pri študiju *[»…sem se povezala s tutorko, ki sem jo našla na internetu. Zdaj sva dobri prijateljici. Ko sva se prvič dobili, me je vprašala: "N, greš jutri na faks?" Najprej sem mislila, da bom šla morda naslednji teden, a mi je hitro dala vedeti, da je čas kritičen in da gre zares – bila je že pomlad. Rekla sem si: "V redu, grem!"« (E57)].* Takšna vrsta podpore je pogosto predstavljala ključen vir motivacije ter omogočala, da so lažje vztrajale pri študiju. Kljub temu pa so nekatere sogovornice poudarile, da same **redko aktivno iščejo podporo** *[»…sedaj na magisteriju nisem niti nobenemu govorila, da imam otroka, pač sem to vzela v zakup, da sem se sama odločila za študij« (C63)].*

3.6.6. Sistemske ureditve

V pripovedih sogovornic se je pokazalo, da imajo pomembno vlogo pri usklajevanju študija in materinstva tudi sistemske ureditve. Več jih je izpostavilo pomen **študentskega statusa** *[»Meni so na primer za eno leto podaljšali status, ker je naš faks plačljiv, in sem prihranila precej denarja.« (Č50)], [» Imam tudi status študenta starša, kar pomeni, da si lahko kakšen izpitni*

rok v izjemnih primerih prilagodim.« (E71)], ki jim omogoča večjo fleksibilnost pri študiju in dostop do določenih pravic, povezanih z materinstvom. Nekatere so kot olajševalno okoliščino omenile možnost **dodatnega leta** *[»Meni je študij "rešilo" dodatno študentsko leto…« (A90)],* ki jim je omogočila več časa za dokončanje študijskih obveznosti.

Kljub pozitivnim vidikom pa so sogovornice pogosto izpostavile **pomanjkljivo sistemsko podporo** *[»Potrebni bi bili jasni zakonski okviri in dejavnosti, ki bi omogočile lažje usklajevanje študija in starševstva.« (E86)], [»Pred korono so sicer obstajale organizacije in društva za podporo študentskim družinam, a so se ob koroni stvari precej spremenile in takšna podpora se je zmanjšala.« (E88)], [»Problematično je to, da pri 26 letih izgubiš marsikatero ugodnost študentskega statusa.« (F49)], [»Po eni strani se spodbuja, da bi bilo več mladih družin, a po drugi strani še vedno ostajajo določene stvari, ki niso rešene.« (F50)].* Menijo, da obstoječe rešitve niso dovolj prilagojene potrebam mamam študentk in da se morajo same znajti v zapletenih postopkih ter iskati rešitve. Dodatno težavo predstavlja izguba številnih ugodnosti, povezanih s študentskim statusom po dopolnjenem 26. letu starosti.

Pri tem so pogosto pogrešale **tudi jasna navodila za študentke z družino** *[»Potrebna bi bila jasna pravila za študentske starše.« (I45)],* saj so imele občutek, da so prepuščene same sebi. Sogovornice opozarjajo na razkorak med spodbujanjem mladih družin na eni strani in dejanskimi pogoji, ki jih sistem ponuja. To pa v praksi pogosto pomeni, da je breme preloženo na posameznice, kar povečuje občutek negotovosti in neenakosti v primerjavi z drugimi študenti.

3.7. Nasvet za mame študentke

Sogovornice so za druge mame študentke podelile več nasvetov, ki temeljijo na njihovih lastnih izkušnjah in prepoznanih strategijah za uspešno usklajevanje študija, družine in osebnega življenja. Kot eno izmed ključnih izhodišč poudarjajo **skrb zase** *[»Čas zase je ključen – spočita mama je boljša mama.« (A93)], [»Pomembno je, da poskrbijo zase, saj to pripomore k boljšemu počutju in s tem tudi k boljšemu počutju njihovih otrok.« (B103)], […one same so najpomembnejše v tej zgodbi – če bodo one dobro, bo tudi vse okoli njih dobro.« (E90)], […pomembna je njihova dobrobit, čas, ki ga preživijo z otrokom, in to, kako se počutijo glede svojega življenja in ciljev.« (E91)],* saj sta dobro počutje in skrb za zdravje temelj za uspešno izpolnjevanje vseh drugih življenjskih vlog. Intervjuvanke svetujejo, da druge mame študentke

sprejmejo občutek nepopolnosti *[»…da je v redu, če nisi vsak dan stoodstotna. Ker to ni mogoče.« (G74)],* da imajo realna pričakovanja do sebe in drugih ter zmanjšanje občutka pritiska.

Pomemben vidik, ki ga izpostavljajo, je **sprejemanje podpore** *[»…ne boj se vprašati za pomoč/nasvet.« (A92)]* in po potrebi aktivno **iskanje dodatne pomoč**i *[»Pomembno je, da si poiščeš dodatno oporo – na primer za varstvo ali celo partnersko terapijo, če je potrebno.«(F52)], [»Pomembno je, da se o težavah pogovarjaš z nekom bližnjim. Vse je faza in mine.«(I47)]*, pa naj gre za pomoč družine, prijateljev ali institucionalnih virov. Prav tako priporočajo **gradnjo zaupanja vrednega kroga ljudi** *[»Študentkam mamam svetujem, da si zgradijo zaupanja vreden krog ljudi, ki ti dajo res tisti občutek ljubljenosti, podpre,...«(H55)],* ki lahko nudi tako čustveno kot praktično oporo.

Nekatere sogovornice posebej poudarjajo, da je pomembno, da ženske **uresničijo željo po družini** *[»Rekla bi, da nikoli ne bo 'pravega' časa za otroke. Vedno bo nekaj – faks, služba, kariera.«(Č48)], [»Ne ustrašite se, če imate željo po družini. To je ena najbolj naravnih in človeških želja. Želja po družini ne pomeni, da morate slediti točno določenemu scenariju.«(F51)],* saj verjamejo, da odločitev za ustvarjanje družine ne bi smela biti odložena zgolj zaradi študijskih obveznosti ali družbenih pričakovanj.

Predlagajo **sprotno delo** *[»Mladim mamam bi svetovala, naj delajo sproti za faks, ker se obveznosti hitro naberejo in jih je potem težko pravočasno opraviti, kar povzroči še več pritiska.«(C69)],* saj po njihovih izkušnjah to pomaga zmanjšati stres in preprečiti kopičenje obveznosti. Prav tako priporočajo izrabo **porodniškega dopusta** *[»Naj si vzame eno leto porodniške res zase in za otroka.«(D68)], [»Predvsem pa izkoristi leto dni, ki ti je dano z otrokom. Tega dragocenega časa ne dobiš nikoli več nazaj.«(H56)],* ki omogoča postopno prilagajanje na novo življenjsko obdobje ter prinaša več kakovostnega časa z otrokom.

3.8. Odnos v prihodnosti

3.8.1. Želje in pričakovanja

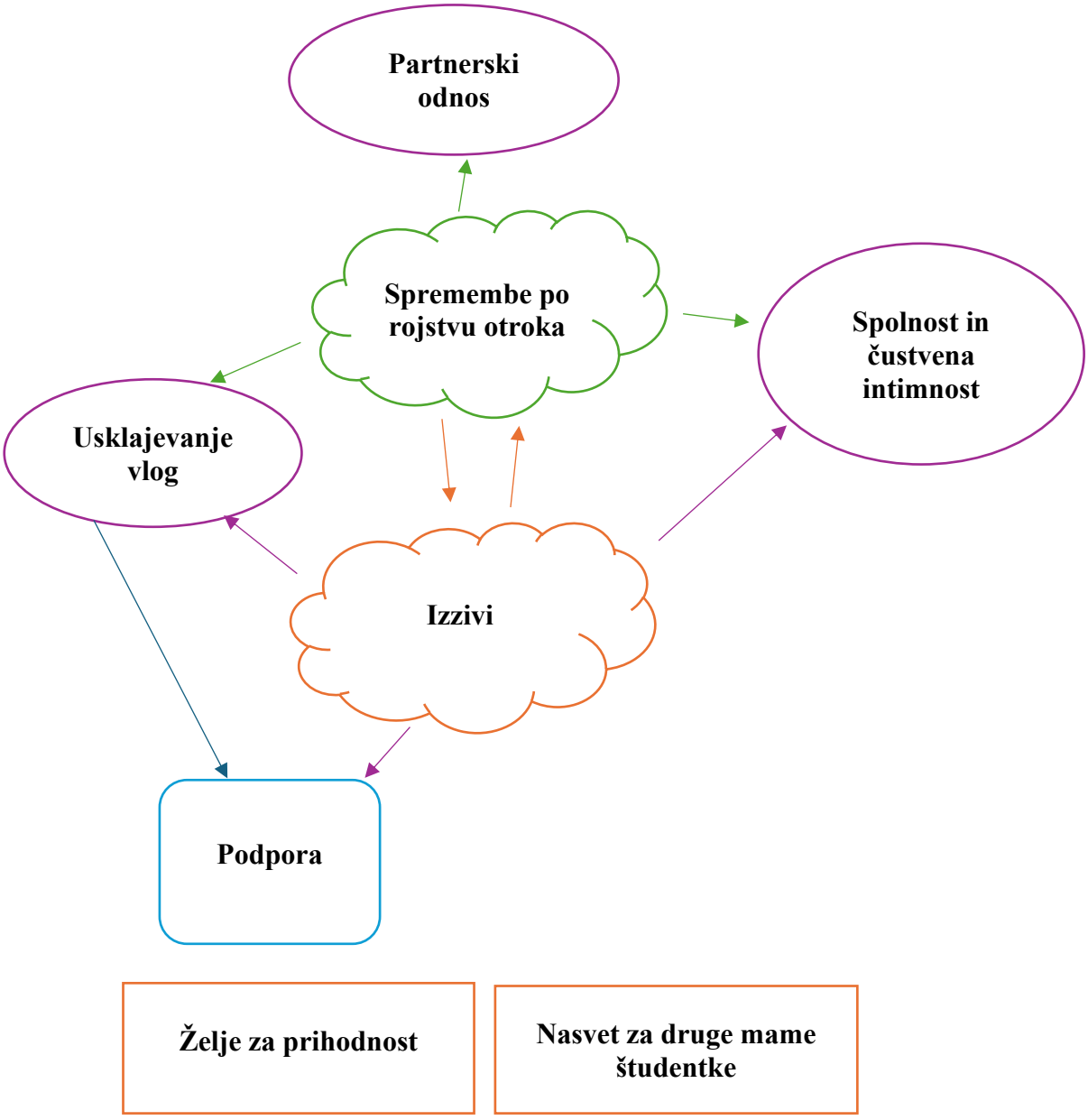
Vse sogovornice si v prihodnosti predvsem želijo **več skupnega časa** *[»…preživljanja časa skupaj…« (A99)], [»Še več časa za samo naju (A100)], [»Želela bi si več skupnih aktivnosti, kot je kak sprehod ali izlet, vendar je ob vseh obveznostih težko najti pravi čas.« (B69)], [»Želim*

si, da bi, ko otroci odrastejo, spet imela več časa za naju.« (Č56)], […imela več časa zase in da bi se naučila postopoma preusmerjati svoj fokus nazaj na naju.« (E118)], […Da bi več časa preživela skupaj – sama, brez otroka.« (G76)], ki bi ga lahko namenile partnerskemu odnosu in družini. Več skupnega časa razumejo kot priložnost za utrjevanje medsebojne povezanosti in poglabljanje čustvene intimnosti. Želijo si **več odprte komunikacij**e *[»Po mojem mnenju bi najino zvezo še bolj okrepila s še boljšo komunikacijo.«(H63)],* **medsebojnega razumevanja** ter biti **bolj slišane** s strani partnerja, kadar je to potrebno. Komunikacija in razumevanje sta po njihovem mnenju temelj za učinkovito reševanje nesoglasij, usklajevanje vlog ter ustvarjanje občutka varnosti in zaupanja v odnosu.

Obenem si želijo v prihodnosti **negovati partnerski odnos** *[»Moj cilj je, da oba vidiva smisel v tem, da negujeva najin odnos« (E117], […da negujeva odnos tudi, ko je vse v redu.« (I49)].* Želijo si **več spontanosti** *[»Oba si želiva nazaj malo najine prejšnje spontanosti... « (H62)]* in naravnega prepuščanja življenjskim dogodkom kot pred rojstvom otroka in študijskimi obveznostnimi in skupaj **uživati življenje** *[»Želim si, da bi še čez leta znala uživati skupaj, samo midva.« (G78)],* kar vključuje tako vsakodnevne trenutke kot tudi skupno načrtovanje prihodnosti.

Veliko jim pomeni **mirnejši življenjski tempo** *[»Kar se tiče zasebnega življenja, pa si želim, da bi se vse skupaj malo umirilo.«(D71)]* in **skupno staranje** *[»Želim si postarati z njim in še naprej vlagati energijo v najin odnos.« (E119)]*. Partnerski odnos si predstavljajo kot **usklajen tim** *[»Da bi delovala vedno, kot tim in ne kot nasprotnika.«(H58)],* v katerem oba partnerja prispevata k skupnim ciljem. Obenem se zavedajo, da je v določenih obdobjih življenja dobrodošla tudi **dodatna pomoč pri vsakodnevnih izzivih** (Č57), saj bi jim to omogočilo več časa, energije in notranjega miru za gradnjo ter ohranjanje kakovostnega odnosa.

4. RAZPRAVA



Slika 4.1: Odnosno kodiranje

Prehod v materinstvo ob hkratnem visokošolskem izobraževanju prinaša pomembne spremembe v partnerskih odnosih mladih mater študentk. Rojstvo otroka povzroči, da starševska vloga pogosto prevlada nad partnersko, kar vodi do zmanjšanja časa in pozornosti, namenjene odnosu. To je povezano s spermemebami na področju spolnosti in čustvene intimnosti, saj se partnerja soočata z novimi izzivi pri usklajevanju vlog matere, partnerke in

študentke. Posledično ti izzivi zahtevajo strategije, ki jih študentke mame razvijejo za usklajevanje vseh vlog. Navadno se pri tem oprejo tudi na podporo bližnjih in sistemskih ureditev. Na podlagi izvedenih intervjujev sem v raziskovalnem delu magistrske naloge s pomočjo dobljenih rezultatov iskala odgovore na štiri raziskovalna vprašanja. Svoje ugotovitve sem povezala s teorijo, ki sem jo predstavila v prvem delu diplomskega dela. Ugotovitve osvetljujejo kompleksnost usklajevanja vlog matere, partnerke in študentke in poudarjajo potrebo po krepitvi in ohranjanju partnerskega odnosa, enakopravnosti v partnerskih odnosih, podpori, izboljšanju sistemskih podpornih mehanizmov itd. Socialno delo lahko na podlagi teh spoznanj razvije pristope, ki bodo mladim materam študentkam omogočili lažje obvladovanje izzivov in izboljšanje njihovih partnerskih odnosov.

Kakšne spremembe zaznavajo študentke na področju partnerstva, ko vstopijo v vlogo mame in so hkrati tudi študentke?

Prehod v starševstvo prinaša globoke spremembe v partnerskem odnosu, ki zahtevajo prilagajanje, usklajevanje in zavesten trud obeh partnerjev. Cowan in Cowan (1992) opažata, da se ob prehodu v starševstvo pri obeh partnerjih zmanjša prizadevanje za ohranjanje partnerske vloge. Poudarjata, da je vlaganje v partnerski odnos ključno, saj se njegova kakovost odraža tudi v starševstvu, kjer partnerja v novih vlogah delujeta z večjo samozavestjo. Po rojstvu otroka starševska identiteta pogosto prevlada nad drugimi identitetami, zlasti pri ženskah, ki se hitreje prepoznajo v vlogi starša, kar lahko zmanjša njihovo psihološko osredotočenost na partnersko vlogo (Johnson, 2001). Študentke, ki vstopijo v vlogo matere, doživljajo številne spremembe v partnerskem odnosu, ki so povezane z novimi obveznostmi starševstva, študija. Te spremembe prinašajo tako izzive kot priložnosti za globljo povezanost odnosa, ki se odražajo v dinamiki odnosa, komunikaciji, delitvi vlog, intimnosti, iskanju ravnovesja med povezanostjo in avtonomijo itd. Po mnenju Rener in drugih (2006) je razporeditev vlog med partnerjema odvisna od njunega medsebojnega dogovora in usklajevanja. Čačinovič Vogrinčič (1993, str. 27) meni, da je po rojstvu otroka nujno na novo vzpostaviti ravnovesje v družini, kar zahteva veliko prilagajanja in usklajevanja med partnerjema. Pogosto pa se zgodi, da do nove vzpostavitve ravnovesja ne pride, zlasti če starša ne prepoznata, da sta vstopila v novo življenjsko obdobje, ki zahteva spremembe. Za prilagajanje in oblikovanje novih vzorcev je potrebna odprta in iskrena komunikacija. Komunikacija, ki je bila prej osredotočena na partnersko bližino, se pogosto preusmeri na vzgojo in potrebe otroka, kar lahko vodi v občutek, da je partner postavljen na stranski tir. Komunikacija je sedaj odvisna tudi od razpoloženja, utrujenosti in stresa, kar dodatno otežuje

globlje pogovore. Neverbalna komunikacija, kot so pogledi, dotiki ali telesna bližina, postane tako pomemben način izražanja razumevanja in naklonjenosti. Komunikacija med partnerjema, ki sta postala starša, je lahko tako prikrajšana za kvantiteto kot tudi za kvaliteto. Pari po rojstvu otroka zaznavajo več medsebojnih konfliktov kot pred rojstvom otroka (Cowan in Cowan, 1992). V raziskavi sogovornice izpostavijo, da prehod v starševstvo poveča pogostost in intenzivnost konfliktov, ki so sedaj pogosto povezani z zunanjimi pritiski, kot so pomanjkanje časa, preobremenjenost, utrujenost. Pomanjkanje skupnega časa je eden glavnih vzrokov za nesoglasja, saj zmanjšuje občutek bližine in poveča frustracije. Kljub temu pa mnoge študentke mame opazijo tudi pozitivne spremembe v odnosu po rojstvu otroka, kot je globlja povezanost, saj lahko skupna skrb za otroka krepi enotnost in skrbnost. V partnerskem odnosu se spreminja tudi delitev vlog in odgovornosti. Po Černigoj Sadar (1993, v Zupančič in Svetina, 2004, str. 699) lahko partnerstva glede na razporeditev nalog razdelimo na tri vrste: tradicionalno, kjer ženska prevzema glavno odgovornost za gospodinjstvo in vzgojo otrok; sodelovalno, kjer ženska skrbi za gospodinjstvo, vzgojo otrok pa si partnerja delita; ter egalitarno, kjer si partnerja enakovredno delita tako skrb za gospodinjstvo kot vzgojo otrok. Po mnenju Hawkinsa (1996, v Zavrl, 1999) lahko razdelitev družinskih obveznosti na podlagi spola negativno vpliva na partnerske odnose in duševno zdravje žensk. V raziskavi študentke mame poudarijo, da se njihovi partnerji trudijo za enakomerno razporeditev nalog, kot so skrb za otroka ali gospodinjska opravila, pri čemer se vloge pogosto prilagajajo glede na urnike in zmožnosti posameznika v določeni situaciji. Takšna fleksibilnost jim predstavlja občutek enakovrednosti. Kljub temu da v večini ženska še vedno opravlja večino gospodinjskih opravil in prevzema večino skrbi za otroka, nekatere v svojih odnosih opažajo odmik od tradicionalnih vlog, saj partnerji, ki so vajeni gospodinjskih del, prispevajo k večji enakopravnosti. Delitve vlog in odgovornosti po rojstvu otroka zahtevajo več usklajevanja in skupnega reševanja izzivov, saj je teh več, kar pa v odnosu po mnenju intervjuvank krepi občutek varnosti in zaupanja. Zaradi sprememb v vlogah in odgovornostih novih staršev skupaj s povečanim stresom, pomanjkanjem spanja in manj časa, ki ga par preživi sam, se želja po spolnosti po rojstvu otroka pogosto zmanjša (Ahlborg idr., 2005; Cowan & Cowan, 2000; Woolhouse, McDonald & Brown, 2012). Tudi intervjuvanke navajajo, da se po rojstvu otroka pogostost intimnih odnosov zmanjša zaradi utrujenosti, pomanjkanja časa ali fizičnih in čustvenih dejavnikov. Nekatere študentke opažajo, da s strani partnerja ne pogrešajo fizičnih dotikov zaradi večjega števila dotikov otroka. Intimnost postane bolj dragocena, vendar zahteva zavesten trud za ohranjanje in čas, saj v veliko odnosih ni več samoumevna, kot je bila prej. Poleg intimnosti, odkrite komunikacije in vsega navedenega pa je predvsem pomembno, da si partnerja najdeta čas za odnos in skupaj preživita

nekaj časa v dvoje. Stoppard (1999) predlaga, naj si poiščeta varstvo vsaj enkrat na mesec, še bolje pa enkrat na teden, da starševske obveznosti ne bodo zapolnjevale prav vsakega trenutka njunega življenja. Skupni čas je sedaj bolj načrtovan kot pred rojstvom otroka. Večeri za filme ali družinske aktivnosti pomagajo ohranjati povezanost in iskanje ravnovesja v odnosu.

Prehod v starševstvo prinaša spremembe in hkrati odpira priložnosti za globljo povezanost.

Kaj študentkam mamam predstavlja največji izziv pri ohranjanju partnerstva?

Zaradi materinstva in študija je največji izziv pri ohranjanju partnerskega odnosa pomanjkanje časa in pozornosti, ki jo sedaj lahko posvečajo partnerju. Kot že izpostavljeno, rojstvo otroka spremeni dinamiko odnosa, saj otrok preide v ospredje. Materinstvo se je v pripovedih sogovornic pokazalo kot najzahtevnejša in hkrati najintenzivnejša vloga. Študentke mame so izpostavile, da se z rojstvom otroka njihove misli največ usmerijo na otrokove potrebe, kar pogosto oteži osredotočanje na študij ali partnerski odnos. Po njihovih opisih je življenje z otrokom pogosto nepredvidljivo, saj se lahko v trenutku porušijo vsi zastavljeni načrti, kar lahko ustvari občutek negotovosti. Zaradi nepredvidljivosti in nenehnih sprememb materinstvo zahteva stalno prisotnost, pozornost in veliko energije. Obenem pa učenje zahteva veliko koncentracije in načrtovanja, kar je težko uskladiti z nenehnimi spremembami. Tudi študij je bil po izkušnjah intervjuvank pogosto izpostavljen kot zelo zahtevna vloga. Študij zahteva visoko stopnjo koncentracije, načrtovanje in tudi samodisciplino. Zaradi pomanjkanja časa in nenehnih sprememb so morale čas za študij nameniti med otrokovim spanjem, v poznih večernih urah ali ob pomoči varstva. Posledično je časa za partnerski odnos zmanjkovalo in partnerski odnos je pri nekaterih zdrsnil v ozadje. Pomanjkanje časa in pozornosti je po mnenju sogovornic vplivalo tudi na komunikacijo, ki je postala bolj funkcionalna in osredotočena na organizacijo vsakdana (npr. kdo pelje otroke, kdo kuha), namesto na poglobljene pogovore, ki krepijo povezanost v odnosu. Posledično so se kot dodati izzivi pojavljali konflikti, ki so pogosto izhajali iz utrujenosti, občutka zapostavljenosti itd.

Kljub izzivom Tasič (2017) izpostavlja devet dejavnosti, ki lahko partnerjema pomagajo ohranjati in krepiti odnos:

- *Pogovor:* Odprta komunikacija omogoča izražanje strahov, pričakovanj in občutkov, kar preprečuje nesporazume in krepi povezanost. Kratek globok pogovor je pomemben.
- *Dotiki*: Nežni objemi in poljubi, ne le spolnost, izražajo naklonjenost in občutek varnosti, kar partnerjema sporoča, da sta cenjena in ljubljena.

- *Obujanje lepih spominov*: Spominjanje skupnih veselih trenutkov sprošča telo, zmanjšuje negativne misli in vzbudi občutek sreče.
- *Pohvala*: Iskrena pohvala za trud, videz ali dobroto krepi samozavest in občutek vrednosti pri obeh partnerjih.
- *Zahvala*: Izražanje hvaležnosti za majhne stvari in skupne trenutke poudarja, da nič ni samoumevno, kar poglablja medsebojno spoštovanje.
- *Spoštovanje različnosti*: Sprejemanje in spoštljiv pogovor o razlikah v navadah ali mnenjih preprečuje konflikte in gradi razumevanje.
- *Enakovrednost*: Enakopravno upoštevanje potreb obeh partnerjev, podprto z odprtim pogovorom, preprečuje podrejanje in ohranja ravnovesje v odnosu.
- *Postavljanje meja*: Odnos je prostor samo za partnerja, zato je treba postaviti jasne meje do zunanjih vplivov, kot so sorodniki ali prijatelji.
- *Spreminjanje samega sebe*: Spremembe so mogoče le pri sebi, ne pri partnerju. Odgovornost za osebno rast nosi vsak posameznik, kar lahko okrepi odnos, če je to skupen proces.

Kljub številnim izzivom lahko partnerja odprto komunikacijo, zavestnim trudom za skupni čas in prilagajanjem novim okoliščinam odnos ohranjata in krepita. Partnerja vzpostavita novo ravnovesje, ki kljub zahtevam starševstva in študija krepi njun odnos.

Kako se študentke mame soočajo z izzivi usklajevanja različnih vlog (vloga partnerice, vloga mame in vloga študentke itd.)?

Ženska je prek materinske vloge zaradi svoje reproduktivne funkcije subjekt, ujet med naravo in kulturo. Njena biološkost je torej družbeno definirana in njena družbenost biološko determinirana (Švab, 2001, str. 96). Usklajevanje več različnih vlog je za ženske pogosto še dodatno oteženo zaradi globoko zakoreninjenih družbenih pričakovanj in norm. Številne študentke mame se soočajo s pritiskom »popolnega materinstva«. Občutek, da morajo biti v skrbi za otroka najboljše in vedno na voljo, pogosto vodi tudi v prepričanje, da morajo brezhibno delovati tudi v partnerskem odnosu in pri študijskih obveznostih. Pri usklajevanju več različnih vlog lahko ženske doživljajo občutek krivde, da zaradi študija ali partnerskega odnosa zapostavljajo otroka in obratno. Usklajevanje vlog matere, partnerke in študentke predstavlja za študentke mame kompleksen in večplasten proces, ki ga spremljajo številni izzivi in zahteve po stalnem prilagajanju. Tako z vidika dela in grajenja kariere družina predstavlja neko oviro in obveznost, prav tako tudi obratno, v družinskem okolju delo in grajenje kariere

predstavljata oviro za nemoteno delovanje družine (Švab, 2003, str. 1120). Študentke mame poročajo, da se pogosto znajdejo v položaju, kjer jih študijske obveznosti, kot so predavanja, izpiti, itd., silijo v zmanjševanje časa, ki bi ga želele nameniti družini. Po drugi strani pa skrb za otroka in partnerski odnos pogosto pomeni odlaganje študijskih obveznosti ali podaljševanje študija. Starševstvo in študij sta pomembni in zahtevni družbeni dolžnosti (Estes, 2011), zato je hkratno opravljanje teh dveh vlog za posameznika lahko psihično in fizično naporno. Študent, ki je hkrati tudi starš, se lahko počuti nezmožen izpolnjevati zahteve obeh vlog, saj prevzema dve vlogi in obenem nosi dvojno odgovornost (Lucchini Raies et al., 2018). V praksi to pomeni, da ženske stalno tehtajo, katera vloga bo v določenem trenutku postavljena v ospredje in kaj so trenutne prioritete. To zahteva visoko stopnjo organizacije in fleksibilnosti. Zaradi prepletov vlog študentke mame razvija različne strategije, s katerimi poskušajo doseči ravnovesje med vlogami materinstva, študija in partnerstva. V raziskavi je med mamami študentkami najpogosteje omenjena strategija natančnega načrtovanja in postavljanja prioritet. Študentke mame se zavedajo, da brez jasnega in natančnega načrtovanja ni mogoče, zato uporabljajo tedenske ali dnevne urnike, kjer so predvideni termini za študij, čas za otroke in skupni trenutki s partnerjem. Mnoge se šele po rojstvu otroka naučijo bolj sistematičnega načrtovanja, saj jih več hkratnih vlog prisili v večjo disciplino in strukturiranost. Pri tem jim pomaga dobro upravljanje s časom, ki je ključna veščina za študentke matere. Harvard Business Essentials (2005, 14) opredeljuje upravljanje časa kot zavestno prizadevanje za nadzor nad časovnimi viri in za določanje končnih časovnih virov. Učinkovito upravljanje časa ima veliko koristi: od zmanjšanja tratenja časa in preobremenitve z delom do višje stopnje osebne produktivnosti. Manktelow (1995, povzeto po Raspor, Macuh, 2016) navaja, da je upravljanje časa niz medsebojno smiselno povezanih veščin, ki pomagajo uporabiti čas na najučinkovitejši in najbolj produktiven način. Ker je čas velika omejitev pri usklajevanju različnih vlog, se študentke mame naučijo veščine upravljanja s svojim časom. Proste ure (med spanjem otrok, ko so otroci v vrtcu ali v večernih urah) izkoristijo za študij ali partnerski odnos. Pri tem tudi poročajo, da so zaradi pomanjkanja časa razvile boljše delovne navade kot v obdobju pred materinstvom. Namesto odlašanja so mame študentke usmerjene v takojšnje opravljanje nalog, kar obenem krepi njihovo delovno učinkovitost ter večjo osredotočenost na cilje. Pri vsem tem študentke mame žene tudi motivacija. Motivacija je bistven dejavnik, ki posameznike usmerja k doseganju najboljših rezultatov ter prispeva k uresničevanju ciljev (Islam, 1999). Ko smo notranje motivirani, pomeni, da uživamo v aktivnostih, iščemo priložnosti za raziskovanja, smo radovedni, imamo željo po učenju in osebni rasti (Strniša, 2020). Študij študentke mame dojemajo kot dolgoročno naložbo vase in v prihodnost otrok. Uspešno opravljen izpit ali oddana

naloga jim predstavlja pomemben vir samopotrditve, saj jim dokazuje, da zmorejo. Organizirano delovno okolje dodatno poveča produktivnost, saj spodbuja koncentracijo v omejenem času za študij. Poleg produktivnosti je za dobro počutje ključnega pomena tudi osebni čas. Avtorica Derganc (2004, str. 25–27) pravi, da prosti čas nekoč ni bil razumljen kot problem, saj je bil sestavina naravnega življenja in del vsakdanjega ritma. V industrijski družbi pa prosti čas postaja sredstvo za življenje, potreba za počitek in osvežitev, hkrati pa je njegov smisel tudi iskanje sebe, svobode in sreče (Derganc, 2004, str. 25–27). V raziskavi so intervjuvanke čas zase izpostavile kot pomembno strategijo pri usklajevanju različnih življenjskih vlog, saj jim ta omogoča sprostitev in obnovitev energije. Osebni čas ne le izboljša razpoloženje in zadovoljstvo, ampak tudi okrepi partnerske odnose, saj materam omogoča, da se vrnejo v odnose bolj umirjene. V raziskavi se izpostavi tudi pomemben vidik sposobnost samoregulacije, kot je poslušanje lastnega telesa in prepoznavanje omejitev, ki dodatno podpira ohranjanja dobrega počutja. V današnjem času je prosti čas razumljen kot svoboda in svojevrstna potreba, s katero posamezniki razpolagajo po svojih željah in svoji volji (Kristančič, 2007, str. 17). Ženske prosti čas izkoristijo za sprehode, druženja s prijateljicami ali telesno aktivnost, kar prispeva k boljšemu počutju, občutku zadovoljstva in samouresničitve. To ravnovesje je mogoče doseči le z močno podporo. Lovell (2014, str. 200) poudarja, da podporne storitve, kot so finančna pomoč, svetovanje, varstvo otrok in ozaveščanje o posebnih študentskih pravicah, povečujejo motivacijo študentov za usklajevanje študija in družinskega življenja. Pri tem je pomembno razlikovati med formalno in neformalno podporo, saj obe igrata ključno vlogo pri zagotavljanju pomoči študentskim družinam. Podpora partnerjev, družine, prijateljev in fakultete je nepogrešljiva za usklajevanje vlog. Ta podporna mreža jim omogoča, da si vzamejo čas tako za akademsko delo kot za čas zase in za preživljanje časa s partnerjem.

Kakšne vrste podpore imajo študentke mame, da lažje usklajujejo različne vloge in kakšno podporo bi še potrebovale?

Študentke mame se pri usklajevanju vlog zanašajo na različne oblike podpore, ki jim omogočajo lažje obvladovanje izzivov. Partnerji predstavljajo ključni vir podpore, saj v prvi vrsti nudijo čustveno pomoč s spodbudnimi besedami. Na pravi način izražena in v zadostni količini nudena emocionalna podpora omogoča posamezniku obvladovati vsakodnevne probleme in težke življenjske situacije, spremembe, ovire, pred katere je postavljen (Cramer, 2004, str. 534). Emocionalna podpora je tudi tista, ki posamezniku omogoča, da se ne počuti osamljenega, spodbuja boljše psihološko počutje. Vse to omogoča, da ima posameznik več pozitivnih izkušenj, manj negativnih emocionalnih stanj ter je bolj zadovoljen z življenjem na vseh

področjih (Šadl, 2005, str. 223–225). V raziskavi so ženske izpostavile, da jim partnerji praktično pomagajo s prevzemanjem gospodinjskih opravil, kot sta čiščenje ali pospravljanje, ter skrbjo za otroke, kar študentkam omogoča nekaj časa za študij ali čas zase. Vsaka mama si želi in potrebuje pomoč, a nekatere mame svojih pričakovanj ne izrazijo, ker se bojijo biti v breme, so preveč ponosne ali želijo ostati neodvisne, nekatere občutijo zadrego ali stigmo, spet druge pa menijo, da partnerji ne zmorejo zagotoviti zadostne podpore. Za kakovosten in obojestransko zadovoljujoč partnerski odnos je ključno, da se zadovoljijo potrebe obeh partnerjev, pri čemer so odprta komunikacija, pogovor in medsebojno razumevanje bistveni (Hribar, 2014, str. 44). V slovenski raziskavi (Komac, 2019) so starši študentje poročali, da jim največjo podporo in pomoč nudijo matične družne, moralno podporo in pomoč pri varstvu otrok dobijo najpogosteje pri svojih starših. Intervjuvanke v raziskavi so poročale, da družina, zlasti starši in tašče, zagotavlja pomemben vir čustvene in praktične podpore. Čustvena podpora družine nudi občutek varnosti, pri čemer je ena mama izpostavila, da brez njih študij in materinstvo ne bi bila mogoča. S praktično pomočjo družinski člani olajšajo vsakodnevne obremenitve s kuhanjem, čiščenjem, nakupovanjem ali prinašanjem pripravljenih obrokov, prevzemajo varstvo otrok, kar omogoča čas za študij, osebni čas ali skupno preživljanje s partnerjem. Poleg družine imajo pomembno vlogo tudi prijatelji in vrstniki, ki so v obdobju mladostništva in študija ključni vir socialne podpore (Possel idr., 2017). Njihova podpora prispeva k boljši prilagoditvi na novo okolje in izboljšanju splošnega počutja (Smith, 2015). Prijatelji študentkam mamam nudijo prostor za sprostitev in ohranjanje identitete zunaj njihovih vlog, pogovori z vrstniki v podobnih situacijah pa pomagajo z nasveti in krepijo občutek povezanosti. Občasno prijatelji nudijo tudi praktično pomoč pri študiju, na primer z deljenjem zapiskov, kar dodatno olajša usklajevanje obveznosti.

Na podlagi pripovedi študentk mam je razvidno, da tudi širša družba pomembno vpliva na njihovo usklajevanje materinstva, študija in partnerstva, pri čemer se prepletajo pozitivne in negativne izkušnje. Okolica pogosto izraža občudovanje nad usklajevanjem več različnih vlog, kar za ženske deluje kot potrditev njihovih dosežkov in jih dodano spodbuja. Vendar pa se za tem občudovanjem včasih skrivajo pritiski, povezani z ideali pričakovanj o materinstvu in študiju, ki povzročajo občutek, da nikoli ne morejo izpolniti vseh zahtev. Skladna samopodoba posamezniku omogoča razvoj in uresničevanje potencialov, medtem ko nesprejemanje značilnosti s strani družbe povzroča notranji konflikt, ki lahko vodi v čustvene, psihične ali osebnostne težave (Kobal Grum in Musek, 2009). Študentke mame se soočajo z družbenimi tabuji in pričakovanji, ki povzročajo stigmatizacijo, kar nekaterim povzroča dodaten izziv. Za

reševanje ter izzivov – negativnih občutkov – razvijajo odpornost, da se neglede na vse osredotočijo na svoje cilje. Pomemben del pri oblikovanju identitete študentov staršev je podpora družbe in fakultete. Če je študijsko okolje razumevajoče in sprejemajoče, to pozitivno vpliva tudi na njihov uspeh pri študiju. Velik pomen ima institucionalna podpora, saj prepoznava posebne okoliščine študentov staršev in jim prilagaja študijske obveznosti. To vključuje prilagajanje študijskih obveznosti njihovemu življenjskemu slogu ter upoštevanje njihovih specifičnih okoliščin (Lucchini-Raies, Marques-Doren, Herrera-Lopez, Valdes in Rodriguez, 2018). V raziskavi je podpora študentkam mamam na fakultetah različna. Nekateri profesorji nudijo prilagoditve izpitov ali zgodnje oddajanje nalog, profesorji na fakultetah z izkušnjami materinstva pa so jim nudili dodatno podporo. A ker podpora ni povsod enaka, se pogosto pojavi občutek izključenosti. Če študentsko okolje starše študente podpira, jim to daje občutek razumevanja in sprejetosti in jim omogoča prilagoditve študijskih obveznosti življenjskemu stilu (Lucchini-Rajes idr., 2018).

Pomemben vir pomoči študentom in študentkam staršem so tudi podporne storitve, ki s finančno podporo, svetovanjem, varstvom otrok in seznanjanjem s posebnimi študentskimi pravicami pripomorejo k večji motivaciji študentov in študentk, da lažje uskladijo več področji življenja (Lovell, 2014, str. 200). V Sloveniji Klub študentskih družin Slovenije povezuje študente starše ter z različnimi aktivnostmi skrbi za njihov pravni, socialni in ekonomski položaj (KŠDS, 2025). Fundacija Študentski tolar nudi finančno pomoč prek razpisov (Fundacija študentski tolar, 2025), Univerza v Ljubljani pa omogoča varstvo otrok v Viškem vrtcu (Zavod Študentska svetovalnica, 2025). Po 70. členu Zakona o visokem šolstvu (2012) se status študenta podaljša za eno leto na otroka. Državna štipendija je dostopna vsem študentom s statusom, starševstvo pa ne vpliva na njeno višino (Zakon o štipendiranju, 2013). Ob rojstvu otroka matere prejmejo enkratno pomoč, eden od staršev pa je upravičen do otroškega dodatka (Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih, 2014). Ker študenti starši nimajo pravice do starševskega nadomestila, lahko zaprosijo za starševski dodatek ali za denarno socialno pomoč (Študentska organizacija Slovenije, 2025). Vse pravice se uveljavljajo na Centru za socialno delo, pri čemer je ključno upoštevanje navodil in rokov za oddajo vlog. Poznavanje pravic in postopkov je zato bistveno. Informacije o pravicah študentskih družin so dostopne na spletnih straneh CSD-jev ali prek organizacij, kot je Študentska organizacija Slovenije, ki nudijo specifične informacije za študentske družine.

Kljub podpori, ki je namenjena študentskim družinam, v raziskavi sogovornice izpostavijo, da so sistemske ureditve za študentske družine včasih neugodne: ugodnosti pogosto prenehajo po

26. letu, navodila za študentke starše so navadno nerazumljiva in pomanjkljiva. Želijo si, da bi lahko dobile bolj konkretne usmeritve in navodila glede razpoložljivih oblik podpore, ki bi bile jasno predstavljene. Nekatere intervjuvanke so izpostavile tudi negativne izkušnje pri iskanju pomoči na centrih za socialno delo. Poročale so, da od strokovnih delavk niso prejele ustrezne pomoči, temveč so pogosto naletele na zavrnitev, neprofesionalen in nekorekten odnos, kar jih je dodatno prizadelo. Te izkušnje so jih odvrnile od ponovnega iskanja pomoči pri organizacijah, zato so pomoč iskale na različnih skupinah za mamice.

Sogovornice poudarjajo, da bi morale biti informacije o pravicah, finančnih pomočeh in drugih ugodnostih dostopne na enem mestu, z enostavnimi postopki za uveljavljanje. Dodatno izpostavljajo potrebo po dostopnih storitvah varstva otrok, ki bi bile cenovno ugodne in prilagojene urnikom študentk. Vrtci nudijo veliko oporo in pomoč, vendar zaradi popoldanskih predavanj pogosto primanjkuje možnosti za varstvo otrok, kar študentkam onemogoča udeležbo na predavanjih.

5. SKLEPI

V nadaljevanju navajam sklepe, ki sem jih oblikovala na podlagi pridobljenih rezultatov, ki temeljijo na intervjujih z desetimi mladimi materami študentkami, starimi med 25 in 35 let. Dodati je treba, da so pridobljeni rezultati zapisani na podlagi le desetih intervjujev, zato svojih rezultatov ne morem posploševati na celotno populacijo mam študentk:

Partnerski odnos

- Partnerski odnosi intervjuvank so raznoliki, vendar se kljub razlikam pojavljajo skupne značilnosti, kot so sproščenost, stabilnost, podpora in dinamika v odnosih.
- Komunikacija je v partnerskih odnosih ključnega pomena in predstavlja temelj partnerskih odnosov, saj ta omogoča izražanje čustev, potreb in razumevanje. Odprta, direktna in iskrena komunikacija krepi povezanost, medtem ko neverbalna komunikacija pogosto nadomešča besede in včasih poglablja intimnost.
- Konflikti so sestavni del partnerskih odnosov, njihova pogostost in intenzivnost pa sta odvisni od zunanjih in notranjih dejavnikov. Vzroki za konflikte so pomanjkanje skupnega časa, utrujenost, različni urniki, finance, hišna opravila, razlike v vzgojnih pristopih itd.
- Partnerji so razvili različne strategije za reševanje konfliktov, kot so takojšnji pogovor, fizična bližina, humor in osebna refleksija itd.
- Kakovosten partnerski odnos temelji na ravnovesju med povezanostjo in preživljanju skupnega časa. Skupne aktivnosti, kot so večeri ob filmih ali družinska druženja, krepijo povezanost, medtem ko čas zase posameznikom omogoča ohranjanje lastne identitete. Pomanjkanje časa zase ali za partnerja lahko vodi v frustracije in občutek oddaljenosti, zato je v partnerskih odnosih ključno načrtovanje skupnih trenutkov in časa zase.
- Delitev vlog in odgovornosti v partnerskih odnosih se spreminja glede na situacijo in potrebe. Enakomerna razporeditev nalog, zlasti pri skrbi za otroke in gospodinjstvu, zmanjšuje preobremenjenost partnerja in krepi občutek enakovrednosti.
- Partnerski odnosi, ki temeljijo na medsebojni podpori, zaupanju in skupnem premagovanju izzivov, partnerjem dajejo občutek doma, varnosti in pripadnosti. Pobuda za reševanje konfliktov, izražena iz strani partnerja, in enakovredno sodelovanje krepita partnerski odnos.

Spremembe v partnerskem odnosu po rojstvu otroka

- Rojstvo otroka je prelomnica, ki prinaša spremembe v partnerskem odnosu, saj prinaša nove vloge, odgovornosti in prioritete. Komunikacija se preusmeri iz pogovorov, ki krepijo partnerski odnos, na pogovor o otrokovih potreb.
- Spremembe lahko prinašajo tudi globljo povezanost in oblikujejo novo vez med partnerjema.
- Pomanjkanje časa in energije vodi v zmanjšano pozornost v partnerskem odnosu, čustveno oddaljenost. Matere študentke, vključene v raziskavo, se soočajo z dodatnimi izzivi, kot so preobremenjenost, pomanjkanje partnerjeve podpore, razlike v pričakovanjih partnerjev in izguba socialne mreže.
- Prilagoditve na novo nastale situacije vključujejo načrtno preživljanje skupnega časa s partnerjem, razvoj fleksibilnosti, potrpežljivosti in empatije ter skupno reševanje težav, kar krepi zaupanje in povezanost.
- Spolnost in intimnost sta temelj odnosa, a se po rojstvu otroka spremenita zaradi utrujenosti, pomanjkanja časa in telesnih/čustvenih dejavnikov. Pri tem je ključna komunikacija, saj odprti pogovori omogočajo lažje razumevanje potreb partnerja. V partnerskih odnosih so partnerji razvili različne strategije za ohranjanje intimnosti, ki vključujejo pogovore, fizične dotike, skupno preživljanje časa, majhne geste, presenečenja, humor in zavestno načrtovanje skupnega časa.

Usklajevanje vlog in izzivi

- Rojstvo otroka prinaša nepredvidljive izzive, ki zahtevajo nenehno prilagajanje, saj materinstvo pogosto prevlada nad drugimi vlogami in povzroča občutek stalne obremenjenosti. Obenem pritisk popolnega materinstva in sprememba prioritet povečujeta stres, saj otrok postane osrednja točka življenja matere.
- Usklajevanje študija in materinstva je zahtevno, ker primanjkuje časa in pogosto pride do čustvenih napetosti. Mame se ob tem srečujejo z občutki krivde, strahu pred neuspehom in izgubo lastne identitete. Težave povečujejo še partnerjeva prezaposlenost, pomanjkanje varstva, slaba podpora okolice ter težko sprejemanje pomoči.
- Ključne strategije, ki jih navajajo mame študentke, so dobra organizacija in načrtovanje (npr. urniki, razporeditev študijskih nalog), učinkovita poraba časa, prilagajanje materinstvu (npr. študij med otrokovim počitkom), postavljanje prioritet in ciljev.

- Skupno planiranje s partnerjem in podpora okolice (družina, prijatelji) sta ključna za uspešno usklajevanje, prav tako pogovori z drugimi mamami za izmenjavo izkušenj in nasvetov.
- Materinstvo prinaša največ nepredvidljivosti in odgovornosti, saj zahteva stalno prisotnost in prilagajanje, kar pogosto vodi v občutek preobremenjenosti.
- Vloga partnerke pogosto zdrsne v ozadje zaradi otrokovih potreb, kar otežuje ohranjanje partnerske povezanosti in bližine.

Podpora

- Za študentke mame je podpora ključna pri usklajevanju njihovih vlog, brez katere uspešno usklajevanje ne bi bilo mogoče. Partnerjeva moralna in praktična podpora, kot sta prevzemanje gospodinjskih obveznosti in varstvo otrok, sta bistveni za ohranjanje motivacije in dokončanje študija. Obenem starši in sorodniki prav tako prispevajo praktično pomoč, kot so varstvo otrok in pomoč pri gospodinjstvu, kar omogoča več časa za študij ali partnerski odnos. Prijateljstva nudijo priložnost za sprostitev in ohranjanje lastne identitete, pozitivno razumevanje družbe pa krepi občutek sprejetosti. Na institucionalni ravni prilagodljivost profesorjev, študij na daljavo ter študentski status z možnostjo dodatnega študijskega leta olajšajo usklajevanje.

Nasveti za mame študentke

- Skrb zase in sprejemanje nepopolnosti sta temeljna za dobro počutje. Sprotno delo in izraba porodniškega dopusta omogočata zmanjšanje pritiska in kakovostnejši čas z otrokom.
- Aktivno iskanje in sprejemanje podpore (družina, prijatelji, institucije) ter gradnja zaupanja vrednega kroga ljudi zmanjšujeta stres in osamljenost.

Želje glede partnerskega odnosa v prihodnosti

- Sogovornice si želijo več skupnega časa za utrjevanje partnerske povezanosti, bodisi preko vsakodnevnih trenutkov bodisi preko skupnih aktivnosti.
- Prizadevajo si za negovanje odnosa, več spontanosti, mirnejši življenjski tempo in delovanje kot usklajen tim, ki bo vzor otrokom.
- Dodatna podpora partnerja, družine in družbe pri vsakodnevnih izzivih bi jim omogočila več energije za gradnjo kakovostnega odnosa in skupno prihodnost.
- Potrebne so sistemske izboljšave, kot so jasni zakonski okviri, fleksibilni študijski programi in podpora študentskim družinam, da se zmanjša breme posameznic.

6. PREDLOGI

Na podlagi opravljene raziskave predlagam:

- Na fakultetah in univerzah, zlasti na tistih s področij, kot so družboslovje, psihologija, sociologija, pedagogika itd., kjer so teme, povezane z družinsko dinamiko, komunikacijo in organizacijo, že del študijskih vsebin, bi lahko uvedli posebne programe za pare, ki med študijem postanejo starši. Delavnice bi bile usmerjene v krepitev komunikacijskih veščin, učinkovito delitev nalog, načrtovanje skupnega časa ter soočanje s stresom. Poleg tega bi lahko vključile psihološko podporo in praktične nasvete o usklajevanju starševstva s študijem.
- Uveljavitev več oblik fleksibilnega študija, kot so hibridna predavanja, možnost snemanja vaj, seminarjev in predavanj ter bolj razširjeno uporabo e-učilnic.
- Poseben poudarek bi moral biti na dostopnosti popoldanskega varstva, saj se veliko predavanj in seminarjev izvaja prav v tem času. Cenovno dostopno in kakovostno varstvo bi omogočilo večjo vključenost mam v študijski proces ter zmanjšalo prekinjanje študija zaradi starševskih obveznosti.
- V okviru obvezne prakse ali študentskega dela bi lahko fakultete organizirale varstvo otrok. Pri tem bi študenti pridobivali izkušnje, starši pa bi imeli večjo podporo pri nadaljevanju študija. Varstvo bi potekalo v prilagojenih prostorih fakultete in v dogovorjenih terminih, ki sovpadajo z urnikom predavanj in vaj.
- Potrebna bi bila bolj enotna, pregledna in dostopna predstavitev vseh pravic in možnosti pomoči za študentske starše. Učinkovita rešitev bi bila lahko digitalni portal na nacionalni ravni, kjer bi bile zbrane vse informacije o štipendijah, subvencijah, prilagoditvah študija, možnostih varstva, psihosocialni podpori itd. (kot Zavod Študentska svetovalnica). Portal bi hkrati omogočal dostop do vseh potrebnih obrazcev in dokumentacije za uveljavljanje pravic.

7. LITERATURA

Ahlborg, T. (2004). *Experienced quality of the intimate relationship in first time parents: Qualitative and quantitative studies* (doktorska disertacija). Göteborg, Sweden: Nordic School for Public Health.

Barnes, C. M. (2015). *The ideal work schedule, as determined by circadian rhythms.* Harvard business review. Pridobljeno 10. 9. 2025 s https://hbr.org/2015/01/the-ideal-work-schedule-as-determined-by-circadian-rhythms

Bustillo, Rouie Christine T., Bustillo, Ryan Christian T. & Sayson, Jay Ann Vie (2024). Navigating the dual roles: Understanding the unique challenges of student mothers in pursuit of higher education. *Ignatian International Journal for Multidisciplinary Research, 2(2), 58–69.* Pridobljeno 25. 5. 2025 s https://works.hcommons.org/records/ajr3d-2gc64

Bašič Jančar, L. (2019). *Popolna ljubezen: ali popolna ljubezen obstaja?: navezanost v družini, partnerstvo in odnosi*. Ljubljana.

Belovič, N. (2022). *Socialna omrežja in partnerski odnosi* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Brajša, P. (1982). Človek, spolnost, zakon. Ljubljana: Delavska enotnost.

Boldin, A. (2013*). Družbena vloga starih staršev v modificirani razširjeni družini* (Magistrsko delo). Maribor. Pridobljeno 4. 10. 2024 s https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=42797

Chapman, G. (2002). *5 jezikov ljubezni: kako pokažete, da ljubite*. Ljubljana: Tuma.

Clemente, N. & Prosen, M. (2013). Priprava moških na rojstvo otroka in očetovstvo. *Obzor Zdravstvene Nega, 47(2):194–201.*

Coffelt, T. A. (2021). *Interpersonal sexual communication across the lifespan.* New York: Peter Lang.

Cohen, R. (2012). *Vrstniki razrešujejo konflikte*. Ljubljana: Zavod Rakmo.

Cowan C. P. in Cowan P. A. (1992). *When Partners become Parents: the big life change for couples*. The United States of America: Basic Books.

Cramer, Duncan. 2004. "Emotional Support, Conflict, Depression, and Relationship.

Satisfaction in a Romantic Partner." *The Journal of Psychology 138 (6): 532-542.* Pridobljeno 10. 9. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15612609/

Čačinovič Vogrinčič G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Čačinovič-Vogrinčič, G. (1993). Oče – pravica do stvarnosti. *Časopis za kritiko znanosti, 21 (162–163), str. 23–29*. Pridobljeno 13. 9. 2025 s

https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8JCXJJW4/b9f1d051-7077-44e6-b3f3-a9c60690ef1c/PDF

Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo, 42, 4/5,: 199–203.*

Čačinovič Vogrinčič G. (2008). *Socialno delo s družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2010). Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo, letnik 49, številka 4, str. 239-245, 272, 274*.

Čačinovič Vogrinčič, G & Mešl, N. (2020). *Socialno delo z družino: Soustvarjanje želenih izidov in družinska razvidnost*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Černigoj Sadar, Nevenka, 1992, Kvaliteta življenja v različnih življenjskih obdobjih. *Družboslovne razprave* [na spletu]. 1992. Vol. 9, no. 14, p. 48–62.

Day, R. D. (2010). *Introduction to family processes.* 5th ed. New York, London: Routledge.

Delgado Herrera, M., Aceves Gomez, AC., & Reyes Aguilar, A. (2024). Relationship between gender roles, motherhood beliefs and mental health. *PLoS ONE 19(3): e0298750.* Pridobljeno 23. 9. 2024 s https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0298750

Derganc, S. (2004). *Prosti čas mladih*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Deng, P. (2020). *Why It's Okay To Ask For Help* [Blog]. Pridobljeno 7. 10. 2024 s https://medium.com/change-your-mind/why-its-okay-to-ask-for-help-2327e0d61ab8

Deave, T., Johnson, D. in Ingram, J. (2008). Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood. BMC Pregnancy and Childbirth, št. 8. Pridobljeno 9.1.2025 s file:///C:/Users/pikka/Downloads/1471-2393-8-30.pdf

Estes, D. K. (2011). Managing the Student-Patenr Dilemma: Mothers and Fathers in Higher Education. *Symbolic Interaction 34(2)*, 198–219. Pridobljeno 20. 7. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1525/si.2011.34.2.198

Frank Rajčić, D. (2014). Motiviranost žensk za izobraževanje ob delu. *Zbornik 11. festivala raziskovanja ekonomije in managementa. Koper.*

Frisco, M. L., & Williams, K. (2003). Perceived housework equity, marital happiness, and divorce in dual-earner households. *Journal of Family Issues, 24*(1), 51–73. https://doi.org/10.1177/0192513X02238520

Frelih, M. (2024). *Vsebina komunikacije o spolnosti med heteroseksualnimi partnerji* (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Fundacija Študentski tolar (2025). Pridobljeno dne 15.9.2025 s https://www.studentski-tolar.si/

Gašperlin, I. (2016). *Čutim, torej sem*. Kranj. GI svetovanje.

Gril, A. & Videčnik, A. (2011). *Oblikovanje državljanske identitete mladih v šoli.* Ljubljana : Pedagoški inštitut.

Gostečnik, C. (2010). *Sistemske teorije in praksa.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2020). *Najgloblji izzivi ljubezni.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.

Hrženjak, M. (2007). Sprememba neplačanega reproduktivnega dela v plačano zaposlitev. *Družboslovne razprave, letnik 23, številka 56, str. 57–73.* Pridobljeno 2. 10. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-SYB34Y3Y/fb8b6877-6321-4bff-b5c6-2af471f29189/PDF

Hogg, M. A., Terry, D. J. & White, K. M. (1995). A tale of two theories: a critical comparison of identity theory with social identity theory. *Social Psychology Quarterly, 58(4), 255–269.* Pridobljeno 8. 10. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/27468524_A_Tale_of_Two_Theories_A_Critical_Comparison_of_Identity_Theory_with_Social_Identity_Theory

Horvat Kuhar, E. (2010). *Poporodni izziv: Ko dvojina postane množina.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Hribar, K. (2014). *Partnerski odnos po rojstvu otroka* [Diplomsko delo]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Islam, N. (1999). *A few aspects of motivation: An overview of concepts, theories and techniques*. Khulna University Studies. Pridobljeno 10. 9. 2025 s https://kus.ku.ac.bd/kustudies/article/view/727

Johnson, R. V. (2001). Vse o nosečnosti in otrokovem prvem letu: najpopolnejši vodnik za bodoče starše. Ljubljana: Educy.

Johnson, R. V. (2001). *Vse o nosečnosti in otrokovem prvem letu: najpopolnejši vodnik za bodoče starše*. Ljubljana: Educy.

Jug Došler, A. & Skubic, M. (2012). Dojemanje materinstva in starševstva skozi čas – preliminarna študija. *Andragoška Spoznanja.* Pridobljeno 18. 8. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/307806836_Dojemanje_materinstva_in_starsevstva_skozi_cas_-_preliminarna_studija

Kališnik, V. (2015). *Bela v ljubezni: pot do izpolnjujočega partnerskega odnosa*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Klub študentskih družin Slovenije (2015). Pridobljeno 15. 9. 2025 s https://www.facebook.com/studentskedruzine/?locale=sl_SI

Kmetec, N. (2016). *Tranzicijsko učenje na prehodu v starševstvo* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Kambič, M. & Frelih, M. (2022). Sodelovalno starševstvo : različne stroke za skupno dobro : strokovne smernice. Ljubljana : Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Pridobljeno 20. 9. 2024 s https://zdaj.net/wp-content/uploads/2022/07/Strokovne-smernice_Sodelovalno-starsevstvo-sodelovanje-strok-za-skupno-dobro-eknjiga.pdf

Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. Journal of Family Theory and Review, 2, 105–125.

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije [The perspectives of motivation]*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Kodele T. & Mešl N. (ur.) (2016). *Družine s številnimi izzivi: soustvarjanje pomoči v skupnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Komac, A. (2019). *Strategije usklajevanja družinskega življenja in študijskih obveznosti študentov staršev* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Kompan Erzar, K., Erzar, T. & Poljanec, A. (2009). *Med dvema ognjema: Družina v primežu generacij.* Ljubljana: Družina.

Kuhar, M., Rener, T. & Švab, A. (2006). Družina in njene nove podobe. V Javornik, S. J. (ur.), *Socialni razgledi 2006*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj.

Kustec K. & Vidonja P. (2016). Vzpostavljanje sodelovanja z družinami v izvirnem delovenm projektu pomoči. Kodele T. & Mešl N. (ur.). *Družine s številnimi izzivi: soustvarjanje pomoči v skupnosti* (str. 65 – 77). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Lovell, E. (2014). College Students Who are Parents Need Equitable Services for Retention. *Journal of College Student Retention Research Theory and Practice 16(2).* Pridobljeno 13. 9. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/270413180_College_Students_Who_are_Parents_Need_Equitable_Services_for_Retention/related

Lucchini-Raies, C., Marques-Dores, F., Herrera-Lopez, L. M., Valdes, C. in Rodriguez, N. (2018). The lived experience of undergraduate student parents: roles compatibility challenge. *Investigacion y education en Enfermadia, 36(2)*. Pridobljeno 13. 9. 2025 s https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/333652/20789614

Lukas, E. (1993). *Družina in smisel*. Celje: Mohorjeva družba.

Marjanovič Umek, L. & Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana : Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Mander, R. (2004). *Men and Meternity*. Routledge.

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B., Rape Žiberna, T. in Rihter, L. (ur.) (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: načrtovanje raziskave.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Moreno, J. L., & Moreno, Z. T. (2000). *Skupine, njihova dinamika in psihodrama.* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Muise, A., Kim, J.J., Impett, E.A. in O. Rosen, N. (2016). Understanding When a Partner Is Not in the Mood: Sexual Communal Strength in Couples Transitioning to Parenthood. *Arch Sex Behav 46, 1993–2006*. Pridobljeno 3.10.2024 s https://static1.squarespace.com/static/615a20501ce896399f8d5a13/t/617dd72e05e75d7319a06f86/1635637040042/Understanding+When+a+Partner+Is+Not+in+the+Mood-+Sexual+Communal+Strength+in+Couples+Transitioning+to+Parenthood.pdf

Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.

Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Niemistö, C., Hearn, J., Kehn, C., & Tuori, A. (2021). Motherhood 2.0: Slow Progress for Career Women and Motherhood within the 'Finnish Dream'. *Work, Employment and Society, 35(4), 696-715.* Pridobljeno 18. 9. 20024 s https://doi.org/10.1177/0950017020987392

Nichols, P. M. (2010). *Family therapy : concepts and methods.* Boston [etc.]: Allyn & Bacon.

Neff, L.A. & Karney, B. R. (2009). Stress and Reactivity to Daily Relationship Experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of personality and social psychology, 97 (3), 435–450.* Pridobljeno 8. 10. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/26747109_Stress_and_Reactivity_to_Daily_Relationship_Experiences_How_Stress_Hinders_Adaptive_Processes_in_Marriage

Oakley, A. (2000*). Gospodinja.* Ljubljana: Založba /*c.

Pahor, M. (2018). *Zdrava skupnost*: *priročnik za razvoj skupnostnega pristopa k zdravju.* Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pintarič, E. (2020). *Materinstvo kot svobodna izbira sodobne ženske* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Perelberg R. J. & Miller A. C. (1990). *Gender and power in families*. London and New York: Routledge.

Poljak Lukek, S. (2017). *Ko odnosi postanejo družina. Oblikovanje edinstvenosti in povezanosti skozi razvojna obdobja družine.* Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Potočnik, V. (2008). Družina kot zveza: družinske vezi v vrtincih sodobnosti. *Bogoslovni vestnik, letnik 68, št. 3, str. 313–336.*

Povšnar, E. (2016). Učenje partnerske komunikacije je naložba v medgeneracijske odnose. Kakovostna starost*, letnik 19, številka 3, str. 32-51.* Pridobljeno 30. 9. 2024 s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-FNND0YK6/f93db535-0fae-4ce4-8d2d-2ebac1b6240e/PDF

Prosen, S., & Pahole, M. (2013). Človek kot igralec vlog: teorija vlog v psihodrami. *Kairos – Slovenska Revija Za Psihoterapijo*, *7*(1-2). Pridobljeno 8. 10. 2024 s https://kairos.skzp.org/index.php/revija/article/view/203

Ramovš, J. (2014). Socialna mreža. *Kakovostna starost, letnik 17, številka 1, str. 50-54*. Pridobljeno 4.10.2024 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-ILDB7FD5

Rener, T., Sedmak, M., Švab, A., Urek, M., Rožanc-Darovec, V., Darovec, D., Antić Gaber, M., Lešnik, B., & Novak, N. (2006). *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče. Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno Primorsko. Pridobljeno 10. 9. 2025 s https://www.scribd.com/document/650557015/Druzine-in-Druzinsko-Zivljenje

Raspor, A. & Macuh, B. (2016). Dan je dolg 24 ur: kako se prebiti skozi vsakodnevno delo in prosti čas. Murska Sobota: BoMa. Pridobljeno 11. 5. 2025 s https://www.researchgate.net/profile/AndrejRaspor/publication/309463241_Dan_je_dolg_24_ur_kako_se_prebiti_skozi_vsakodnevno_delo_in_prosti_cas/links/5e21ba8a458515ba208f9f7b/Dan-je-dolg-24-ur-kako-se-prebiti-skozi-vsakodnevno-delo-in-prosti-cas.pdf

Rijavec Klobučar, N. (2011). Transformativno učenje v partnerskih odnosih na prehodu v starševstvo. *Andragoška spoznanja 17(3):32*. Pridobljeno 15. 8. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/307806851_Transformativno_ucenje_v_partnerskih_odnosih_na_prehodu_v_starsevstvo

Rottenberg, C. (2013). The Rise of Neoliberal Feminism. *Cultural Studies*, *28*(3), 418–437. https://doi.org/10.1080/09502386.2013.857361

Rožič T. (2009*). Lepota in bogastvo odnosa*. V Kompan Erzar, K., Erzar T., Poljanec A. in drugi, Med dvema ognjema: družina v primežu generacij (str. 23-26). Ljubljana: Družina.

Schmidt, A. (2016). Superženska: družbena norma ali patologija ženske sodobnega časa? *Kairos – Slovenska Revija Za Psihoterapijo*, *10*(3-4). Pridobljeno 1. 10. 2024 s http://kairos.skzp.org/index.php/revija/article/view/344

Skoberne, M. (2004). Spolnost in spolno zdravje: spolnost, 1. del. *Obzornik Zdravstvene Nege*, *38*(1), 31–41. Pridobljeno 3. 10. 2024 s https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2480/2413

Skubic, M., Komerički, K., & Polona Mivšek, A. (2011). Poporodno obdobje: stres in starševstvo. *Obzornik Zdravstvene Nege, 45(2), 121–128.* Pridobljeno 4. 7. 2025 s https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2822/2754

Slovar slovenskega knjižnega jezika (2024). *Spolnost*. Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Ljubljana : Založba ZRC.

Steničnik, P. (2012). Nove dimenzije očetovstva. *Socialna pedagogika 16(4): 405–35.* Pridobljeno 14. 8. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-PI2ZX5ZO/7357b023-1332-4393-9d30-e7aa45ef33d0/PDF

Strniša, K. (2020). *Motivacija – kaj je, zakaj jo velikokrat izgubimo in kako jo ponovno najdemo*. Brst Psihologija. Pridobljeno 11. 9. 2025 s https://www.brstpsihologija.si/motivacija/

Stoppard, M. (1999). *Nega dojenčka in malčka*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Šadl, Z. (2005). Družbene spremembe, travmatične emocije in emocionalna opora. *Družboslovne razprave, 19(49–50), 223–242.* https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-KADJEKP8/adbeac80-19fa-4259-a039-977f010e5ea4/PDF

Študentska organizacija Slovenije (2024). Pridobljeno 15. 7. 2025 s https://www.studentska-org.si/

Švab, A.(2000). Poti in stranpoti novih očetovskih identitet. *Teorija in praksa, letnik 37, številka 2, str. 248-263.* Pridobljeno 2. 2. 2025 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-BZUHDJQP

Švab, A. (2001). *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Švab, A. (2003). Skrb med delom in družino. Koncept usklajevanja dela in družinskih obveznosti v družinski politiki. *Teorija in praksa (str. 1112–1126).* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Tasič, A. (2017). Kaj lahko sami naredimo za izboljšanje partnerskega odnosa? Ljubljana: Izdano v samozaložbi.

Thomas, L., V Talbot, C., & Briggs, P. (2021). The Digital Lives of Student Mothers: A Consideration of Technologies That Support or Erode the Student/Parent Boundary. *International Journal of Human-Computer Studies, Volume 154.* Pridobljeno 15. 1. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1071581921001075?via%3Dihub

Trdina, A., Podlogar Kunstelj, A., & Pušnik, M. (2018). Materinstvo in materialnost. Annales, *Series Historia et Sociologia, 28, 2018, 1.* Pridobljeno 15. 8. 2024 s https://zdjp.si/p/annalesshs/page/3/

Trop, V. (2016). Individualizacija življenjskih potekov mladih na Koroškem (Magistrsko delo). Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Ule, M. & Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina, starševstvo. Spremembe življenjskih potekov v pozni moderni.* Ljubljana: Založba FDV.

Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: FDV.

Ule, M. (2009). *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M. (2014). Spremembe vsakdanjega življenja in življenjskih potekov v sodobnih globaliziranih družbah. *Teorija in praksa, letnik 51, posebna, str. 309-327, 423*. Pridobljeno 15. 8. 2024 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-GLJWBW0C

Utami, A.D. (2019). *Walking a tightrope: juggling competing demands as a phd student and a mother*. Wellbeing Dr. Educ. 77–91. Pridobljeno 20. 2. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/335728798_Walking_a_Tightrope_Juggling_Competing_Demands_as_a_PhD_Student_and_a_Mother

Zakon o visokem šolstvu (ZViS-UPB7). Ur. l. RS 32/2012. Pridobljeno 15. 9. 2025 s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2012-01-1406?sop=2012-01-1406

Zakon o štipendiranju (ZŠtip-1) (2013), Ur. l. RS 56/2013. Pridobljeno 15. 9. 2025 s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2013-01-2139

Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZSDP-1) (2014). Ur. l. RS 26/2014. Pridobljeno 15. 9. 2025 s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/117071

Zupančič, M. & Svetina M. (2004). Socialni razvoj v zgodnji odraslosti. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur), Razvojna psihologija (str. 691–709). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni Doživljanje nosečnosti in poroda inštitut Filozofske fakultete

Zaviršek, D. (2020). *Družinski pojmovnik za mlade.* Maribor: Aristej.

Zavod študentska svetovalnica (2025). Študentske družine. Pridobljeno 15. 9. 2025 s https://www.svetovalnica.com/pravno-svetovanje/studentske-druzine

Zavrl, N. (1999). *Očetovanje in otroštvo*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Woolhouse,H., McDonald, E.,& Brown, S. (2012). Women's experiences of sex and intimacy after childbirth: Making the adjustment tomotherhood. Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology, 33, 185–190. Pridobljeno 11. 9. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/230847321_Women%27s_experiences_of_sex_and_intimacy_after_childbirth_Making_the_adjustment_to_motherhood

8. PRILOGE

8.1. Vodilo za intervju

1. Kateri študijski program in katero stopnjo študija obiskujete/ste obiskovali?
2. Kako dolgo ste v partnerski zvezi? Kako dolgo ste/bili študentka in kako dolgo ste že mama?

Partnerski odnos

3. Kako bi opisali vaš partnerski odnos?
    a) Kako bi opisali komunikacijo s partnerjem?
    b) V kakšnih situacijah se običajno pojavljajo nesoglasja ali konflikti med vama?
    c) Kakšne strategije uporabljate za reševanje nesoglasij s partnerjem?
    d) Kako ocenjujete učinkovitost svoje komunikacije pri reševanju konfliktov?
    e) Kako ocenjujete kakovost in vpliv vaše komunikacije na dinamiko in zadovoljstvo v vašem partnerskem odnosu?
        - Ali menite, da komunikacija, ki jo imate s partnerjem, prispeva k občutku bližine in intimnosti?
    f) Kako se z vašim partnerjem dogovarjate o vlogah in odgovornostih v razmerju?
    g) Kako vam uspe najti ravnovesje med potrebo po avtonomiji in potrebo po povezanosti?

Spremembe v partnerstvu ob vstopu v vlogo mame in študentke

4. Kako se je vaše partnerstvo spremenilo, odkar ste postali mama in hkrati študentka?
    a) Kakšne spremembe ste zaznali v komunikaciji, delitvi odgovornosti ali skupnem preživljanju časa s partnerjem, odkar ste postali družina?
5. Kako ste se vi in vaš partner prilagodili spremembam v vašem odnosu po rojstvu otroka?
6. Kakšne so bile vaše glavne skrbi glede partnerstva, ko ste postali mama in študentka? So se te skrbi uresničile?

Izzivi pri ohranjanju partnerstva

7. Kateri so največji izzivi, s katerimi se soočate pri ohranjanju vašega partnerstva, odkar ste mama in študentka?
8. Kako pogosto se soočate s konflikti ali nesoglasji s partnerjem glede usklajevanja vaših novih vlog?
    a) S čim so ti konflikti povezani?
    b) Kako te konflikte rešujete?
9. Kako s partnerjem usklajujeta čas, ki ga preživita skupaj kot par in katere aktivnosti vama pomagajo pri krepitvi vajine povezanosti?
    a) Ali se soočata s težavami pri iskanju in organiziranju skupnega časa?

Spolnost in čustvena intimnost

10. Kako pomembna je spolnost v vaši zvezi?
11. Kako pogosto vi in vaš partner govorita o spolnosti? Kako ocenjujete odprtost in iskrenost teh pogovorov?
12. Kako se vaša spolnost spreminja skozi čas? Kakšne spremembe ste opazili v zadnjem času?

13. Kako pomembna je čustvena povezanost vaši zvezi?
14. Kako se vaša čustvena povezanost spreminja skozi čas? Kakšne spremembe ste opazili v zadnjem času?
15. Kakšne strategije uporabljate za ohranjanje intimnosti in povezave s partnerjem?

Usklajevanje vlog

16. Kako usklajujete vlogo mame, partnerice in študentke?
17. Kakšne strategije ali metode uporabljate, da uspešno usklajujete vse te vloge?
18. Katera vloga vam trenutno predstavlja največji izziv in zakaj?
19. Kako vaš partner sodeluje pri usklajevanju teh vlog?

Vrste podpore in potrebe po dodatni podpori

20. Kakšno podporo imate na voljo za usklajevanje različnih vlog? (npr. družina, prijatelji, univerzitetne storitve itd.)
    c) Ali menite, da je ta podpora zadostna? Če ne, kaj bi še potrebovali?
21. Kaj pričakujete od svojega partnerja glede podpore?
22. Kaj pričakujete od družbe na splošno glede podpore študentkam mamam?
23. Kakšna priporočila bi dali drugim študentkam mamam, ki se soočajo s podobnimi izzivi?

Želje za prihodnost

24. **Kakšne so vaše želje glede vašega partnerstva v prihodnosti?**
    a) Kako si predstavljate vaš odnos čez nekaj let in kaj si želite, da bi se razvilo ali spremenilo v prihodnosti?
    b) Katere spremembe ali izboljšave bi vam prinesle več zadovoljstva in povezanosti v vašem partnerskem življenju?
25. Kako bi po vašem mnenju še lahko okrepili vašo zvezo?

8.2. Odprto kodiranje

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
A1	Avgusta 2023 sem zaključila dodiplomski študij...	Zaključen dodiplomski študij		Izobrazba	Demografski podatki
A2	V partnerski zvezi 7 let…	7 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
A3	…študentka sem bila 5 let…	5 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
A4	…mama 3 leta in 9 mesecev…	3 leta in 9 mesecev	Manj kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
A5	Dinamičen, poln vzponov in padcev. Praktično odrastla skupaj in doživela marsikaj – tako najlepše kot tudi najslabše.	Dinamičen odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
A6	Zelo odprta komunikacija, kadar govoriva lahko govoriva o vsem.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
A7	…ko sva skupaj doma včasih se nama včasih ne ljubi toliko govoriti in je že tišina dovolj. Lahko bi rekla da se bereva tudi brez besed.	Neverbalna povezanost		Komunikacija	Partnerski odnos
A8	Konflikti so večkrat nastali glede financ,…	Finance	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
A9	…vzgoje,…	Vzgoja	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
A10	…opravil.	Hišna opravila	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
A11	Če sva jezna oba se čez čas odtrmiva in "spoprijateljiva" z dotikom – se samo nasmejeva in objameva.	Fizična bližina	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
A12	Če je jezen samo eden ga največkrat drugi poskuša nasmejati,	Humor	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
A13	…potem se pogovoriva.	Pogovor	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
A14	Odvisno od vrste konflikta, včasih ok, včasih pač ne gre.	Odvisno od situacije		Konflikti	Partnerski odnos
A15	V nekaterih primerih bi lahko bila boljša.	Želja po boljši komunikaciji		Komunikacija	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
A16	…komunikacija o pozitivnih zadevah / normalen pogovor zelo dobro vpliva na dinamiko.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
A17	Navadno v poznih urah, ko hčerka spi ali na kakšnem sprehodu. Čez dan nimava energije ali zmanjka časa.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A18	Nekako že veva svoji vlogi in kdaj kdo kaj naredi.	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A19	…včasih pride do konfliktov zaradi utrujenosti oziroma preobremenjenosti.	Utrujenost	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
A20	…preobremenjenosti.	Preobremenjenost	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
A21	Če eden v dnevu več dela/ prej ustane … je posledično tisti dan manj s hčerko in zanjo bolj poskrbi drugi (tuširanje…), prav tako ta poskrbi za gospodinjska opravila (priprava obrokov, sesanje…).	Delitev vlog glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A22	Vloge se menjujejo glede na urnike v službi in so skoraj da 50:50 (izjema je perilo).	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A23	Ne gre vedno ampak se trudiva vzeti čas za naju, brez ali s hčerko in odmisliti vse ter se spominjava kaj sva vse že preživela…	Trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A24	V nekaterih pogledih na boljše – večja povezanost,…	Večja povezanost		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A25	…večja skrbnost,…	Večja skrbnost		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A26	…kvalitetno preživet skupni čas….	Kvalitetno preživljanje skupnega čas		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A27	…manj potrpežljivosti,..	Manj potrpežljivosti		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
A28	…večja razdražljivost…	Večja razdražljivost		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A29	V drugih na "slabše" ali manj dobro – pomanjkanje časa,…	Pomankanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A30	…osredotočanje na hčerko in posledično manj pozornosti od in do partnerja.	Manj pozornosti v partnerstvu		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A31	…komunikacija večino dneva osredotoča na vzgojo	Komunikacija usmerjena v vzgojo		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A32	Pogovore in preživljanje časa v dvoje stisniti kjer je to mogoče.	Preživljanje skupnega časa		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A33	Včasih časa za to zmanjka ali sva preutrujena…	Pomankanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A34	…si zvečer samo prižgeva dober film/serijo in sva en ob drugem.	Pomankanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A35	Odgovornosti imava " razdeljene"…	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A36	…odvisno od poteka dneva in se o tem dogovarjava sproti.	Delitev vlog glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A37	Mislim, da se glede odgovornosti odkar smo postali družina ni nič spremenilo razen, da je teh več.	Več odgovornosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A38	Čas, ki ga preživljamo skupaj kot družina je večinoma bolj kakovosten kot sva ga preživljala sama. Otrok te nekako "prisili", da nonstop nekaj delaš / nekam greš / raziskuješ … vsi imamo najrajši naše sprehode s kužkom.	Preživljanje skupnega časa		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A39	Spremembe so in trudiva se ohranjati naju ampak to ne uspeva vedno.	Trud za ohranjanje odnosa		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
					rojstvu otroka
A40	Sedaj, ko je hčerka bolj samostojna je lažje kot kadar je bila dojenček.	Lažje zaradi otrokove samostojnosti		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A41	Gledava, da si odgovornosti glede hčerke razdeliva (priprava hrane, tuširanje, druženje, sprehodi…).	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A42	To, da se preveč "navadiš" in čustveno oddaljiš / odklopiš od osebe. Vsa pozornost se obrne na tretjo osebo – otroka in je partner "številka 2".	Partnerstvo ni več na prvem mestu		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A43	dokler se oba strinjava, da je za ohranjanje zveze z otrokom potreben večji trud in se dejansko trudiva posvetiti, vzeti čas zase itd. ni strahu.	Zavedno vzdrževanje odnosa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A44	…pomanjkanje časa,..	Pomankanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A45	…energije.	Pomankanje energije		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A46	Preobremenjenost.	Preobremenjenost		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
A47	Iz dneva v dan različno ampak glede vlog res ni pretirano veliko krega saj sem že omenila, da imava vse lepo razdeljeno oziroma se dogovarjava sproti.	Delitev vlog glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A48	…včasih pač pride do situacije očitkov kdo je več naredil ali kaj podobnega.	Delitev vlog glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
A49	…pogovor,…	Pogovor	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
A50	…fizični kontakt – objem…	Fizična bližina	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
A51	Zelo rada imava dobre filme/ serije in čeprav veva,	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	da se v tem času ne pogovarjava mislim, da naju vseeno povezuje – skupni interes, ki lahko kasneje vodi v nek pogovor.			avtonomijo in povezanostjo	
A52	…dobra hrana in film, kino, sprehodi, izleti, kavice…	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A53	Velikokrat, predvsem iz vidika varstva, če si želiva biti sama sama.	Težavami pri iskanju in organiziranju skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
A54	Govoriva specifično niti ne, sva pa , če pride do takšnega pogovora zelo odprta. Oba se strinjava, da je to velik del zveze.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
A55	Včasih enostavno ni energije.	Pomankanje energije		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
A56	Različno. Odvisno od obdobja	Odvisno od obdobja			Spolnost in čustvena intimnost
A57	Pogostost niha.	Odvisno od obdobja			Spolnost in čustvena intimnost
A58	Res mogoče ni več tako pogosto kot na samem začetku/ kadar sva bila sama ampak se trudiva.	Trud za ohranjanje intimnosti			Spolnost in čustvena intimnost
A59	Je pa sprememba v "trajanju" v smislu časa, ki je na voljo (vedno hitiva razen če sva sama in imava mir).	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
A60	Vse je odvisno od dneva, volje, razpoloženja ter predvsem mojih hormonov/ mentalnega stanja,…	Odvisno od obdobja			Spolnost in čustvena intimnost
A61	Tudi niha. Skupaj sva preživela vse mogoče,…	Pretekle izkušnje		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A62	V težkih časih sva se in se še vedno na začetku rahlo oddaljiva ampak s časom vidiva, da naju takšne situacije utrdijo in, da je najina čustvena povezanost (tudi, če se na dnevni bazi	Čustvena odpornost in globoka povezanost		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	ne opazi vedno) izredno globoka.				
A63	Starševstvo tudi poskrbi za neko globo vez.	Starševstvo kot vir globlje povezanosti			Spolnost in čustvena intimnost
A64	…spolnost,…	Spolnost		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A65	…fizični dotiki,…	Fizični dotiki		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A66	…pogovor.	Pogovor		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A67	Razna mala presenečenja (večerja po dolgem dnevu…).	Presenečenja		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A68	Sporočilca na listkih,…	Presenečenja		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A69	…usluge.	Usluge		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A70	Včasih si izkaževa ljubezen tudi z masažami … to mi pomeni veliko, ker gre za nežnost in skrb.	Fizični dotiki		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A71	Včasih moraš enostavno misliti samo na to osebo in kaj želi on in ne ti.	Osredotočenost na partnerjeve potrebe		Strategije za ohranjanje intimnosti in povezanosti	Spolnost in čustvena intimnost
A72	Potrebna je dobra organizacija.	Dobra organizacija		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A73	Študijske zadeve (ko je bila hčerka manjša) sem reševala, ko je spala.	Prilagajanje materinstvu		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A74	Veliko so in še vedno pomagajo starši (njeni stari starši) ter partner.	Podpora okolice		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
A75	S partnerjem sva uspela ohranjati najine dneve, zmenke ipd.	Ohranjanje partnerskega časa			Usklajevanje vlog
A76	Mislim, da je ključno dobro planiranje in dober "urnik"	Dobra organizacija		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A77	Ponavljam,…	Ponavljanje		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A78	Dobra organizacija.	Dobra organizacija		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A79	Dogovarjanje.	Dogovori		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A80	Moraš pridi do nekega priznanja, da včasih enostavno potrebuješ pomoč (varstvo).	Sprejemanje podpore		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A81	V času študija definitivno študij saj sem si za to najtežje vzela čas zaradi 100% pozornosti, ki je bila potrebna.	Študentka		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
A82	Trenutno mogoče partnerstvo saj hčerka res potrebuje veliko pozornosti pri tej starosti.	Partnerka		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
A83	Brez njega tako kot brez staršev ne bi šlo. Pomagal je od začetka in še vedno pomaga pri vsem.	Podpora okolice		Strategije in metode usklajevanja vlog	Usklajevanje vlog
A84	Partner,…	Partner		Partner	Podpora
A85	…starši,…	Starši		Družina	Podpora
A86	…vrtec.	Vrtec		Družba	Podpora
A87	…včasih tudi kakšna prijateljica…	Prijatelji		Prijatelji	Podpora
A88	To kar dela do sedaj. Pomoč kadarkoli jo potrebujem.	Zanesljiva in stalna pomoč		Partner	Podpora
A89	Sicer se večkrat pritožujem, ker nečesa ne stori sam od sebe… učim se, da če želim nekaj storjeno za to enostavno rečem / vprašam,	Pričakovanja do partnerja		Partner	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	da ve da potrebujem pomoč.				
A90	Meni je študij "rešilo" dodatno študentsko leto za materinstvo tako, da mislim, da je to odlično.	Dodatno leto		Sistemske ureditve	Podpora
A91	Jaz na primer od prijateljic (vse brez otrok) nisem nikoli dobivala podpore, ki bi jo potrebovala ampak to sedaj razumem in se sedaj, ko nekatere imajo otroke trudim početi vse kar bi takrat potrebovala jaz.	Odsotnost podpore prijateljic		Prijatelji	Podpora
A92	Ne boj se vprašati za pomoč / nasvet.	Sprejemanje podpore			Nasvet za druge študentke mame
A93	Čas zase je ključen – spočita mama je boljša mama.	Skrb zase			Nasvet za druge študentke mame
A94	Nimam nekih želja ali pričakovanj.	Odsotnost pričakovanj glede prihodnosti		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnost
A95	Mogoče še en otrok.	Razširitev družine		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnost
A96	…več komunikacije,…	Več komunikacije		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnost
A97	…povezanosti,…	Več povezanosti		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnost
A98	…preživljanja časa skupaj,…	Več skupnega časa		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnost
A99	Še več časa za samo naju.	Več skupnega časa		Spremembe ali izboljšave	Želje za prihodnost
A100	Več potrpežljivosti,…	Več potrpežljivosti		Spremembe ali izboljšave	Želje za prihodnost
A101	…poslušnosti,…	Več poslušnosti		Spremembe ali izboljšave	Želje za prihodnost
A102	…razumevanja.	Več razumevanja		Spremembe ali izboljšave	Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B1	Študijski program pedagoške slovenistike, druga stopnja magistrskega programa v Kopru.	Zaključen magistrski študij		Izobrazba	Demografski podatki

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B2	9 let.	9 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
B3	Študentka sem bila 7let, s vsem pavziranjem in vse, …	7 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
B4	…. mama pa 5 let.	5 let	Več kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
B5	Preden sva postala starša, bi rekla, da je bil odnos sproščen.	Pred starševstva, sproščen odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
B6	Sva se zabavala, veliko hodila naokrog in vikende preživljala sproščeno.	Zabaven odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
B7	Na začetku sva bila še precej mlada, poleg tega imava kar razliko v letih, zato nisem imela vzorcev, kako reševati konflikte.	pomanjkanje vzorcev za reševanje konfliktov		Komunikacija	Partnerski odnos
B8	Če me je kaj motilo, sem večinoma vse zadrževala zase in bila popustljiva	Zadrževanje nestrinjanja		Komunikacija	Partnerski odnos
B9	Nikoli se nisva veliko prepirala, a komunikacija ni bila zelo odprta.	Ni bila odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
B10	Naučila sem se bolje razumeti njegovo komunikacijo in se postaviti zase.	Asertivnost v odnosu		Komunikacija	Partnerski odnos
B11	Mislim, da jih pred starševstvom ni bilo veliko.	Konflikti po zanositvi		Konflikti	Partnerski odnos
B12	Takrat nisva živela skupaj, vsak je imel svoje obveznosti, …	Ločeno življenje		Konflikti	Partnerski odnos
B13	…konflikti pa so se začeli šele, ko sem prvič zanosila.	Konflikti po zanositvi		Konflikti	Partnerski odnos
B14	…ker sva oba preobremenjena in veliko delava.	Preobremenjenost	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
B15	Težko najdeva čas za skupne trenutke, včasih pa tudi ko imava čas, on raje preživlja čas s prijatelji.	Premalo skupnega časa	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
B16	Mogoče tudi zato, ker živimo v manjšem prostoru, kar pomeni manj zasebnosti.	Manj zasebnosti	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
B17	Hitro postanemo živčni že zaradi malenkosti.	Večja razdražljivost	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
		zaradi malenkosti			
B18	Zdi se mi, da sem v času nosečnosti jaz vedno popuščala.	Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B19	Zdaj, ko so otroci malo večji, imam več prostora zase in se lahko umaknem.	Več prostora zase	Čas zase	Ravnovesje mes avtonomijo in odgovornostjo	Partnerski odnos
B20	Tudi on je začel bolje sprejemati moje mnenje in delati na sebi.	Spodbujanje osebne svobode znotraj partnerstva	Čas zase	Ravnovesje mes avtonomijo in odgovornostjo	Partnerski odnos
B21	Imam tudi pogosto občutek, da ženske nosijo večino bremena, ne samo pri domačih opravilih, ampak tudi pri čustveni skrbi za odnos.	Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B22	Poleg vseh obveznosti doma in skrbi za otroke ženska pogosto nosi tudi odgovornost za reševanje konfliktov ali nesoglasij, za katere morda sploh ni kriva.	Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B23	Včasih se zdi, kot da mora ženska vlagati veliko več energije v to, da odnosi delujejo.	Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B24	…ko pride do konflikta, mislim, da je pomembno, da se moški prvi odloči, da bo problem razrešil, namesto da čaka, da to vedno najprej stori ženska. Tako lahko pokaže, da mu je mar, in da je pripravljen vlagati trud, kar ženski pomaga, da se počuti bolj varno in spoštovano.	Pobuda moškega za reševanje konflikta		Konflikti	Partnerski odnos
B25	Ko vidi, da se partner res trudi in da želi rešiti konflikt, se počuti bolj mirno in zanesljivo. Gre za občutek, da ima ob sebi nekoga, ki mu je mar za skupno dobro, in ne nekoga, ki pušča, da se težave kopičijo.	Pobuda moškega za reševanje konflikta		Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B26	Če pa to vlogo prevzame samo en partner, še posebej ženska, postane zelo naporno, saj prevzema vse odgovornosti – za dom, družino, otroke, pa še za odnos.	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B27	Ko pa oba enakovredno sodelujeta, je vse veliko lažje.	Pomembnost sodelovanja v odnosu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B28	…včasih zna biti izziv.	Izziv		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B29	Sama sem imela med študijem še veliko drugih obveznosti.	Študijske in druge obveznosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B30	…sva se kot par soočala z organizacijo domačih obveznosti in z usklajevanjem vsega, kar pride zraven.	Prevzem večine gospodinjskih obveznosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B31	Večinoma sem skrbela za gospodinjstvo prevzela sama, saj sem imela občutek, da tako bolje funkcionirava. Čez čas se mi je zdelo pomembno, da so te stvari urejene, in z organizacijo mi je bilo tudi lažje.	Prevzem večine gospodinjskih obveznosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B32	On pa je večinoma prevzemal finančno breme, …	Partner prevzel finančne odgovornosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B33	Od tistega časa, ko sem bila še študentka, je večinoma on poskrbel za večje stroške, tudi ko sva šla kam ven.	Partner prevzel finančne odgovornosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B34	Tako je lažje poskrbel, da sem se jaz lahko osredotočila na študij in druge obveznosti.	Partner prevzel finančne odgovornosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B35	Zdelo se mi je pomembno, da prevzameva odgovornost za svoj dom, in od takrat skrbim za te stvari.	prevzem večine gospodinjskih obveznosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
B36	Priznam, da na začetku, ko sva bila še mlada, nisem imela jasnega občutka, da potrebujem tudi čas samo zase. Takrat sem bila povsem zadovoljna s tem, da sem proste trenutke preživljala z njim, in nisem	Odsotnost potrebe po času zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	razmišljala, da bi si vzela čas zase.				
B37	A sčasoma sem ugotovila, da mi manjka nekaj prostora zase, nekaj, kar bi me sprostilo in mi omogočilo, da se posvetim tudi sebi.	Zavedanje pomena osebnega časa in skrbi zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
B38	Danes si to vzamem bolj zavestno in poskrbim, da grem na sprehod ali na kavo s prijateljico. Prav tako sem začela redno telovaditi, saj mi to zelo pomaga, da se sprostim in napolnim z energijo.	Zavedanje pomena osebnega časa in skrbi zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
B39	Vsak trenutek, ki si ga vzamem samo zase, mi res pomaga, da se lažje soočam z vsakdanjimi izzivi. Sprostitev je zelo pomembna, saj imam potem več potrpljenja tudi v odnosu in v materinski vlogi. Poleg tega pa tudi čutim, da sem bolj mirna in zadovoljna, kar se odraža na vseh področjih življenja.	Zavedanje pomena osebnega časa in skrbi zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
B40	Materinstvo je popolnoma spremenilo dinamiko med nama in tudi mojo usmeritev.	Vpliv materinstva na partnerstvo		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B41	Študij ni bil vedno enostaven, ker sem imela vlogo mame, partnerke in študentke, kar je zahtevalo veliko organizacije in usklajevanja.	Kompleksnost več hkratnih življenjskih vlog		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B42	…veliko naučila o organizaciji časa in prioritetah.	Učenje organizacije časa		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B43	Materinstvo je prineslo tudi veliko lepih trenutkov.	Lepi trenutki materinstva		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B44	Naučila sem se bolje usklajevati vloge, ki jih imam, da se v njih počutim izpolnjeno.	Boljše usklajevanje vlog		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B45	Veliko se je spremenilo, predvsem glede komunikacije in podpore.	Spremembe v komunikaciji		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B46	Na začetku sem se počutila, kot da živiva eden mimo drugega.	Manj pozornosti v partnerstvu		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B47	Potrebovala sem čustveno oporo, a nisem čutila, da bi partner skrbel tudi zame, ne samo za otroka. Tako sem se počutila precej sama, saj se je zdelo, kot da je vedno odsoten.	Pomanjkanje podpore partnerja		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B48	Res mi je pomagal pri oskrbi otroka, a ni bilo občutka podpore, da bi delovala kot ekipa.	Pomanjkanje podpore partnerja		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B49	Počutila sem se izolirano, in to je zelo vplivalo na najino povezanost.	Pomanjkanje povezanosti		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B50	…nisem dobila njegove podpore in takrat sem jo res potrebovala in res ni bilo lahko obdobje.	Pomanjkanje podpore partnerja		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
B51	…gospodinjske obveznosti sem večinoma prevzemala sama. K sreči sem imela nekaj zunanje podpore, predvsem od tašče in mame.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora
B52	Tašča je vsak dan pomagala s kuhanjem, tako da sem lahko čas, ko je hčerka spala, namenila pisanju magistrske naloge.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora
B53	Brez te podpore zunaj doma bi zelo težko usklajevala vse obveznosti.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora
B54	Partner mi pri tem ni pomagal in nisem čutila njegove opore pri študiju.	Pomanjkanje partnerjeve opore		Partner	Podpora
B55	Sem se še bolj osredotočila na dokončanje študija, saj sem vedela, da bo to pomembno za mojo prihodnost in prihodnost najinih otrok.	Motivacija za dokončanje študija		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B56	Najprej sem študij jemala bolj sproščeno, a ko sem se znašla v res težkih trenutkih, me je to še dodatno motiviralo, da sem ga čim hitreje dokončala.	Motivacija za dokončanje študija		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B57	Študij mi je dal občutek dosežka in moči.	Občutek dosežka in moči		Strategije in metode	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B58	Imela sem pričakovanje, da se bova po rojstvu otroka še bolj povezala,	Pričakovana večja povezanost		Pričakovanja in realnost	Spremembe v odnosu po otroku
B59	…a sem se hkrati bala, da se bo zgodilo nasprotno.	Strah pred odtalitvijo		Pričakovanja in realnost	premembe v odnosu po otroku
B60	Na žalost sva se dejansko oddaljila.	Pomanjkanje povezanosti		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku
B61	Že med prvo nosečnostjo najin odnos ni bil najboljši, in tudi po rojstvu otroka ni bilo bolje.	Težave v odnosu		Spremembe	Spremembe v odnosu po otroku
B62	Mislila sva, da bi to lahko kaj spremenilo, čeprav se je pozneje izkazalo, da ni bil pripravljen na večjo spremembo v najinem odnosu.	Partner ni bil pripravljen na spremembe		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku
B63	V tistem obdobju se nisva znala povezati.	Pomanjkanje povezanosti		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku
B64	…ko sem postala bolj samozavestna in postavila jasne meje, se je tudi partner začel bolj truditi	Postavljanje meja		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po otroku
B65	…največji izziv sedaj povzročajo finance, …	finance		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku
B66	Izziv nama je bil tudi razporeditev pozornosti med vsemi obveznostmi… je bilo kar preobremenjujoče.	Preobremenjenost		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku
B67	…usklajevanje skupnega časa, …	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku
B68	Najin »skupen čas« pravzaprav trenutek na kavču, ko pride domov utrujen in zaspi ob televiziji.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
B69	Želela bi si več skupnih aktivnosti, kot je kak sprehod ali izlet, vendar je ob vseh obveznostih težko najti pravi čas.	Več skupnega časa			Želje za prihodnost
B70	Delava oba, poleg tega ima on še dodatno delo, tako da je najino usklajevanje res velik izziv.	Delo		Izzivi	Spremembe v odnosu po otroku

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B71	Čustvena bližina mi je zelo pomembna.	Čustvena bližina pomembna			Spolnost in čustvena intimnost
B72	Preden so se stvari izboljšale, sva težko našla skupen jezik.	Težave v preteklosti		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
B73	…ampak zdaj sva glede tega bolj odprta in se o tem pogovarjava.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
B74	…to je bilo ključno, da sva spet začela bolje razumeti potrebe drug drugega.	Komunikacija ključna za povezanost		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
B75	Spolnost mi je pa tudi zelo pomembna in je bila vedno del najinega odnosa, ki me povezuje z njim.	Spolnost		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B76	Kljub težavam v komunikaciji in oddaljenosti vsa se v tem vedno dobro ujela in se o tem tudi bolj pogovarjala.	Pogovor		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B77	Je pa res da sedaj čutim, da sva čustveno in intimno veliko bolj povezana.	Povečan občutek čustvene in intimne povezanosti		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B78	S tem, ko sva se začela bolj odprto pogovarjati, se je tudi najina povezanost izboljšala.	Pogovor		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B79	Pomaga, da sva začela graditi strategije, s katerimi ohranjava stik.	Ohranjanje povezanosti		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B80	…. večkrat si vzameva čas samo za naju, četudi je to le nekaj minut.	Skupni čas		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B81	Oba sva zavedno vložila trud v izboljšanje odnosa, zato so tudi majhne geste zdaj veliko bolj cenjene.	Majhne geste in zavestni trud		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B82	Večkrat si vzameva čas, da se pogovoriva o stvareh, ki so nama pomembne, ali da izraziva, kaj naju teži.	Pogovor		Strategije za ohranjanje spolnosti in	Spolnost in čustvena intimnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
				čustvene bližine	
B83	Pomembno je, da si prisluhneva in skupaj iščeva načine, kako se bolje povezati…	Pogovor		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B84	…če gre samo za trenutke miru, ko na hitro izmenjava misli.	Skupni čas		Strategije za ohranjanje spolnosti in čustvene bližine	Spolnost in čustvena intimnost
B85	Na trenutke se mi zdi, da imam vse pod nadzorom, a potem spet pride trenutek, ko se stvari zdijo kaotične.	Občutek nadzora in kaosa		Izzivi	Usklajevanje vlog
B86	Zdi se mi, da je ključno, da se o strategijah pogovarjam z drugimi.	Pogovor o strategijah z drugimi		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B87	Tudi če gre za preproste stvari, kot so skupni projekti ali pa samo pogovor, …	Pogovor o strategijah z drugimi		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B88	…je pomembno, da se zavedam, da nisem sama v tem.	Pogovor o strategijah z drugimi		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B89	Družina in prijatelji mi pogosto pomagajo, tako da se ohranja ta občutek skupnosti.	Podpora okolice		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B90	Včasih mi zdi, da imam vse na vrvici, potem pa pridejo trenutki, ko se mi zdi, da ne zmorem več.	Občutek nadzora in kaosa		Izzivi	Usklajevanje vlog
B91	Zunanji dejavniki, kot so pomoč prijateljev ali družine, so ključni.	Podpora okolice		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B92	…nekdo, ki pride in skuha obrok, ko sem zasedena z drugimi obveznostmi, ali pa mi priskoči na pomoč, ko moram peljati otroka v vrtec.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora
B93	Da te mogoče ne uprašajo kaj potrebuješ, mislm, mogoče se to sliši čudno, ampak jaz se videla kako je ta »aktivna« pomoč dragocena. Da ti mogoče nekdo, kar tako, prinese skuhano kosilo in ti reče, boš imela za danes, če ne si spravi za jutri.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
B94	…da pride h tebi, okej te prej pokliče če si doma, ampak ko pride, da reče, dej ti pričuvam jaz ta male in ti naredi nekaj zase, ali nekaj kar odlašaš že nekaj časa ko nisem imela časa.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora
B95	…mislm, da nas veliko mladih mam, mam nasplošno v upraša za pomoč, kljub temu, da jo potrebujemo, ker si mislim, da mogoče si bo kdo mislim, da kako tega ne zmore sama, …	Težava pri sprejemanju podpore		Izzivi	Usklajevanje vlog
B96	…ampak nočem obremenjevat ljudi s svojimi težavami.	Težava pri sprejemanju podpore		Izzivi	Usklajevanje vlog
B97	V preteklih dveh letih sem si postavila cilje.	Postavljanje ciljev		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B98	Na začetku leta sem si zapisala, kaj želim doseči, …	Postavljanje ciljev		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B99	Občasno si pripravim mesečni načrt, da vidim, kako napredujem.	Mesečno spremljanje napredka		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B100	Prilagajala sem se tudi glede na to, kako je otrok spala in kako je potekal njen dan.	Prilagajanje materinstvu		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B101	Zelo pomembno mi je bilo, da imam urejeno okolje, v katerem delam, zato sem pogosto pospravljala prej.	Urejeni delovni pogoji		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
B102	Pomoč mame in tašče je bila pomembna, še posebej v prvih mesecih po porodu.	Pomoč pri otroku in opravilih		Družina	Podpora
B103	Bili so tam, da so pomagali pri otroku in tudi pri vsakdanjih opravilih, kar mi je zelo olajšalo.	Pomoč pri otroku in opravilih		Družina	Podpora
B104	Prijatelji so bili vedno pripravljeni pomagati, vendar pa sama nisem pogosto prosila za pomoč. Mislim, da bi bilo včasih dobro, da bi se večkrat obrnila nanje.	Redko prosila za pomoč		Prijatelji	Podpora
B105	Družba bi bila podporna, …	Razumevanje družbe		Družba	Podpora
B106	Velikokrat se ljudje bojijo ponuditi pomoč, ker ne	Ovire pri nudenju pomoči		Družba	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	vedo, kaj storiti. Mislim, da že to da si pripravljen pomagati veliko pove o človeku in je zelo dragoceno.				
B107	Mladim mamam bi svetovala, naj si najdejo trenutke zase.	Skrb zase			Nasvet za druge študentke mame
B108	Pomembno je, da poskrbijo zase, saj to pripomore k boljšemu počutju in s tem tudi k boljšemu počutju njihovih otrok.	Skrb zase			Nasvet za druge študentke mame
B109	Iskreno, nimam posebnih pričakovanj	Odsotnost pričakovanja glede prihodnosti		Pričakovanja glede odnosa	Želje za prihodnost
B110	V zadnjem letu se mi zdi, da se odnos razvija v pozitivno smer, in upam, da bo tako tudi v prihodnje.	Optimizem glede odnosa		Pričakovanja glede odnosa	Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
C1	Obiskovala sem Fakulteto za socialno delo in magistrirala na tej fakulteti.	Zaključen magistrski študij		Izobrazba	Demografski podatki
C2	V partnerski zvezi sem 5 let.	5 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
C3	Študentka sem bila 6 let.	6 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
C4	Mama sem 2 leta in pol.	2 leti in pol	Manj kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
C5	Odnos bi opisala predvsem sproščen, ljubeč	Sproščen odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
C6	Dobra komunikacija,	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
C7	Zaupanje.	Zaupanje		Opis odnosa	Partnerski odnos
C8	Podporen.	Podporen		Opis odnosa	Partnerski odnos
C9	Pa tudi ko pride do kakšnih konflikta, pride prej do kakšnega nesporazuma.	Manjši nesporazumi		Konflikti	Partnerski odnos
C10	Imava takšen odnos, kjer vse obrneva na hec	Humor	Strategije in metode reševanja	Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
C11	Ne dajem takšne teže konfliktom.	Manjši nesporazumi		Konflikti	Partnerski odnos
C12	Imava iste vrednote, iste poglede na svet in se res ne kregava zaradi nekih težkih stvari, ali da tega nebi mogla skomunicirat.	Iste vrednote		Opis odnosa	Partnerski odnos
C13	Karkoli je se pogovoriva,…	Odprta komunikacija	Strategije in metode reševanja	Komunikacija	Partnerski odnos
C15	Do zdaj je bilo tako, da je on več delal, ker sem bila jaz študentka in sem imela manj finančnih obveznosti.	Partner prevzel finančne odgovornosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C16	Kar sem jaz prinesla finančnega je bilo res minimalno.	Partner prevzel finančne odgovornosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C17	Glede vlog, pa mislim, da imava kar razdeljene.	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C18	Jaz skrbim več za dom.	Prevzem večine gospodinjskih obveznosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C19	…je to obema samoumevno, to razdeljevanje vlog.	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C20	…ko je npr. on doma se ful posveti otroku in naredi kej doma.	Enakomerna delitev vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C21	Prilagodila sva se spontano in obema to ustreza.	Sprotno prilagajanje		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
C22	On me je vedno podprl, da grem na kakšno potovanje s prijateljicami, tako sem šla za nekaj dni v Katar in na Sardinijo na primer pred kratkim.	Spodbujanje osebne svobode znotraj partnerstva	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C23	Res nikoli ni bilo nobenih težav, je vedno rekel, da naj grem, kamor koli želim.	Spodbujanje osebne svobode znotraj partnerstva	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C24	On pa razmišlja tako, da ko dela v tujini, tam poskuša narediti čim več službenih zadev in ko pride domov, da je čim več z nama.	Usklajevanje obveznosti	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C25	Ima svoje hobije tudi, ampak si jih poskuša tako uskladit,	Usklajevanje obveznosti	Čas zase	Ravnovesje med	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	da gre npr. zgodaj zjutraj tečt, ko ta mala spi.			avtonomijo in povezanostjo	
C26	…je res čim več z nama.	Čas za družino	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C27	Najbolj cenimo čas, ko smo vsi trije skupaj.	Čas za družino	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C28	To naju povezuje, da čas skupaj kot družina.	Čas za družino	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C29	Mislim, da naju rešuje to, da se oba zelo rada pogovarjava in tako dava svoje misli ven in se o tem pogovoriva.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
C30	…večeri, ko gre punčka spat.	Večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
C31	…jaz potrebujem veliko bližine in jaz zdaj te bližine ne morem dobiti v taki veliki meri kot prej, ker je tukaj tudi najina hčerka.	Manj bližine v odnosu		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
C32	Najin odnos mislim, da je še boljši kot je bil prej pa je bil že prej super.	Boljši partnerski odnos		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
C33	Na začetku je bilo malo težje, je bila kriza malo, ampak zdaj veva, da lahko dava vse skupaj skozi.	Večja povezanost		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
C35	Skrbelo me je kako bom js še uspela študirat zdraven.	Strah		Pričakovanja in realnost	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
C36	Sva imela tudi podporo staršev, da so tudi oni počuvali.	Varstvo		Družina	Podpora
C38	Se mi zdi da mi je bil mogoče najtežji faks, pa ne iz tega vidika, da bi bilo težko, ma ker se mi ni dalo.	Študentka		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
C39	Jaz res popolnoma zaupam svojemu partnerju in mojim in njegovim staršem.	Zaupanje		Družina	Podpora
C40	…sem vedela, da se ima D lepo in da ji jaz ne manjkam ne vem kako in sem bila	Sprejemanje podpore		Partner	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	pomirjena in sem šla brez slabe vesti na faks.				
C41	Mi je on pomaga in mi omogočil, da sem dokončala ta študij.	Omogočen čas za študij		Partner	Podpora
C42	Obema je spolnost pomembna, saj nama prinaša občutek povezanosti.	Intimnost kot temelj odnosa			Spolnost in čustvena intimnost
C43	… jo sedaj še bolj ceniva kot pred otrokom, saj se zavedava, da zanjo ni več samoumevno poskrbljeno, temveč jo morava ustvarjati zavestno in z več truda.	Spolnost bolj cenjena			Spolnost in čustvena intimnost
C44	O tem se tudi veliko pogovarjava.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
C45	Je veliko več faktorjev kdaj si bova lahko vzela čas za to.	Primanjkovanje časa		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
C46	Oba sva čustveno zrela, kar je velik dejavnik v najinem odnosu, saj se odprto pogovarjava o čustvih in da se tako dobro razumeva.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
C47	…vse pride spontano.	Spontanost		Strategije in metode	Spolnost in čustvena intimnost
C48	Najina zveza je preprosta in gre vse naravno.	Preprosta zveza		Opis odnosa	Partnerski odnos
C49	Se ne mučiva v njej, se trudiva, ampak ni tako, da bi morala iti iz svojih con udobja, da bi zvezo ohranjanja, ampak je vse enostavno.	Preprosta zveza		Opis odnosa	Partnerski odnos
C50	Ko je bila hči v vrtcu, sem čas izkoristila za študijske obveznosti.	Prilagajanje materinstvu		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
C51	Partnerski odnos je bil spontano urejen, ko sva bila skupaj sva bila skupaj.	Spontan odnos	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomnostjo in povezanostjo	Partnerski odnos
C52	…da ko sem prišla iz faksa sem se v celoti poskušala posvečati njej.	Prilagajanje materinstvu		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
C53	Vikendi so bili za družino.	Prilagajanje materinstvu		Strategije in metode	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
C54	Bila sem dosledna in organizirana.	Dobra organizacija		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
C55	Imela sem seznam.	Načrtovanje		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
C56	…in sproti delala, kar je bilo treba.	Sprotno delo		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
C57	Ko sem se imela za učit je po navadi partner odšel z hčerko ven in sem se jaz tisto uro, dve učila.	Omogočen čas za študij		Podpora partnerja	Podpora pri usklajevanje vlog
C58	Brez težav mi je omogočil čas, tako da sem se lahko posvetila študiju.	Omogočen čas za študij		Partner	Podpora pri usklajevanje vlog
C59	Ko potrebujeva varstvo veva, da eden od naših staršev jo bo lahko počuval.	Varstvo		Družina	Podpora pri usklajevanje vlog
C60	Tudi ona rada preživlja čas z njimi in potem nimam težav s tem.	Varstvo		Družina	Podpora pri usklajevanje vlog
C62	Moji prijatelji razumejo, da sem tudi mama, ampak nisem tak karakter, da zato ker imam sedaj otroka, bom vse spremenila, si nebom uzela časa zanje in tako.	Vzdrževanje prijateljstev ob starševstvu		Prijatelji	Podpora pri usklajevanje vlog
C63	Sedaj na magisteriju nisem niti nobenemu govorila, da imam otroka, pač sem to uzela v zakup, da sem se sama odločila za študij.	Odsotnost iskanja podpore		Fakulteta	Podpora pri usklajevanje vlog
C64	V 4 letniku sem pa prosila nekaj profesorjev, da sem nekatere obveznosti opravila prej, ker sem imela maja rok in potem ne bi časovno uspela zaključiti 4 letnika.	Pomoč in prilaganje profesorjev		Fakulteta	Podpora pri usklajevanje vlog
C65	So mi res prišli bližje, da sem lahko nekatere predmete opravila prej.	Pomoč in prilaganje profesorjev		Fakulteta	Podpora pri usklajevanje vlog
C66	…večina bila tako: »Kako ti vse to uspe?«	Začudenje ob usklajevanju vlog		Družba	Podpora pri usklajevanje vlog
C67	Nisem imela neke negativne izkušnje.	Razumevanje družbe		Družba	Podpora pri usklajevanje vlog
C68	četudi bi mi družba ker rekla negativnega v tej smeri, se me bi glede tega sekirala, obremenjevala.	Odpornost na družbene pritiske		Družba	Podpora pri usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
C69	Mladim mamam bi svetovala, naj delajo sproti za faks, ker se obveznosti hitro naberejo in jih je potem težko pravočasno opraviti, kar povzroči še več pritiska.	Sprotno delo			Nasvet za druge mame študentke
C70	Jaz sem imela veliko podporo družine in je bilo to veliko lažje, da sem vse naredila za faks.	Podpora okolice		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
C71	Iskreno, se postarati skupaj.	Skupaj se postarati		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnosti
C72	Oba želiva delati in potem uživati življenje.	Uživati življenje		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnosti
C73	Želiva uživati življenje skupaj, početi stvari skupaj in se imeti rada in se podpirati v stvareh, ki nama veliko pomenijo.	Več skupnega časa		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnosti

Oznaka enote	Enota	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
Č1	Najprej sem študirala kineziologijo in sem diplomirana kineziologinja.	Zaključen dodiplomski študij		Izobrazba	Demografski podatki
Č2	Kasneje sem se vpisala na študij fizioterapije na Almi Mater.	Vpis na študij fizioterapije		Izobrazba	Demografski podatki
Č3	Letos sem diplomirala tudi iz fizioterapije in zdaj čakam na pripravništvo.	Diploma in čakanje na pripravništvo		Izobrazba	Demografski podatki
Č4	Skupaj bova 10 let.	10 let	Več kot 10 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
Č5	Moja prva hčerkica se je rodila leta 2021, tako da je zdaj stara 3 leta in pol.	3 leta in pol	Manj kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
Č6	Trenutno se zelo pozna, da imava malo časa drug za drugega.	Pomanjkanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
Č7	Pogosto si zvečer odloživa telefone in izklopiva televizijo, da se pogovoriva.	Zavestno ustvarjanje časa za pogovor		Komuniakcija	Partnerski odnos
Č8	Pri vzgoji je mož je nekoliko bolj strog in pogosto bolj neposreden.	Razlike v vzgojnih pristopih		Delitev vlog in odgvoornosti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
Č9	Velikokrat debatirava, kako se odzvati na njene izpade trme, ker sva se oba strinjala, da je pomembno ostati miren.	Razlika v vzgojnih pristopih		Delitev vlog in odgvoornosti	Partnerski odnos
Č10	Trenutno imava res malo časa za globlje pogovore,	Pomanjkanje sproščenih pogovorov		Komunikacija	Partnerski odnos
Č11	…zato se pogosto pogovarjava šele, ko pride do kakšne težave.	Pogovor	Stategije reševanja nesoglasij	Konflikti	Partnerski odnos
Č12	Ampak vedno se pomiriva in razčistiva stvari.	Pogovor	Strategija reševanja nesoglasij	Konflikti	Partnerski odnos
Č13	Ravno pred kratkim sva se o tem nekoliko sprla – jaz sem si želela, da bi kam šla, on pa na to ni niti pomislil, ker mu preprosto paše biti doma.	Neskladje v potrebah po skupnem preživljanju časa	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
Č14	Običajno začne tako, da jaz izrazim svoje mnenje in povem, kako se počutim. M. nato pove svoje, potem si dava nekaj prostora, da se oba umiriva.	Pogovor	Strategija reševanja nesoglasij	Konflikti	partnerski odnos
Č15	Vedno poskrbiva, da ne greva spat, dokler ne razjasniva zadev.	Takojšnje reševanje konfliktov	Strategija reševanja nesoglasij	Konflikti	partnerski odnos
Č16	Pomembno je, da ne potlačiva težav,	iskrena komunikacija		Komunikacija	partnerski odnos
Č17	…se zavedava, kako pomembno je, da se oba počutiva slišano in razumljeno.	"Zavedanje pomena medsebojnega razumevanja"		Komunikacija	partnerski odnos
Č18	Včasih sva si lažje vzela čas za naju.	Pomankanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
Č19	Zdaj je težje zaradi vseh obveznosti in otrok,	Partnerstvo ni več na prvem mestu		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
Č20	…trudiva se najti ravnovesje.	Trud za ohranjanje ravnovesja		Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	partnerski odnos
Č21	Moja starša rada popazita na punce, midva pa greva na večerjo ali v kino.	Starši		Družina	Podpora
Č22	Prijatelji so bolj moralna podpora, saj se z njimi pogosto pogovorim, ko	čustvena opora prijateljev		Prijatelji	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	potrebujem nasvet ali razbremenitev.				
Č23	Na faksu sem imela tudi nekaj razumevanja s strani profesorjev,…	Pomoč in prilagajanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
Č24	…mi je olajšalo usklajevanje študija, nosečnosti in družinskih obveznosti.	Pomoč in prilagajanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
Č25	Zaradi korone smo imeli večino predavanj in vaj preko Zooma, kar mi je ustrezalo, ker sem bila v visoki nosečnosti.	Zoom		Fakulteta	Podpora
Č26	Po porodu sem hitro nadaljevala – že tri tedne po porodu sem šla na prvi izpit.	Študij		Izzivi	Uskajevanje vlog
Č27	M je bila takrat stara pol leta in še vedno sem jo redno dojila. Dogovorili smo se, da jo starši pripeljejo na faks, da sem jo lahko podojila med odmori.	Podpora okolice		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
Č28	Ko je bila M stara eno leto, sem imela 10-tedensko prakso.	Študij		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č29	Pisanje diplomske sem razporedila čez dve leti, ker drugače enostavno ni šlo.	Podaljšano pisanje diplome		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
Č30	Ko so majhni, veliko spijo, zato lahko več narediš.	Lažje usklajevanje ob majhnih otrocih			Usklajevanje vlog
Č31	Urnik sem si morala zelo natančno organizirati.	Dobra organizacija		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
Č32	Po moje je bila vloga partnerice najtežja.	Partnerka		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Uskaljevnaje vlog
Č33	Midva se trudiva, da čas, ki ga imava skupaj, čim bolj kakovostno izkoristiva.	Načrtovanje skupnega časa		Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
Č34	Mož, če opazi, da je kaj ostalo za narediti, poskrbi za to.	Pommebno sodelovanje v odnosu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
Č35	Če vidi, da sem preutrujena, me spodbudi, naj se osredotočim na študij ali si vzamem čas zase.	Spodbuda in razumevanje		Partner	Podpora
Č36	Ko sem imela kolokvije ali izpite, je šel z menoj v	Praktična pomoč		Partner	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	Koper, da sem lahko dojila najmlajšo.				
Č37	Vedno me je podpiral in poskrbel, da sem lahko izpolnjevala obveznosti.	Praktična pomoč		Partner	Podpora
Č38	Predvsem me je bilo strah, kako bom usklajevala študij in družino.	Strah in negotovost		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č39	Skrbelo me je, kdo bo zaposlil mamo dveh otrok brez delovnih izkušenj.	Strah in negotovost		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č40	Stara sem 29 let in še vedno študiram, nimam zaposlitve.	Strah in negotovost		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č41	Svoje prioritete sem prilagodila.	Sprememba prioritet		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č42	Bolj kot kariera mi je pomembno, da imam stabilno službo z rednim delovnim časom.	Sprememba prioritet		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č43	Zdaj pa mi je bolj pomembno, da smo kot družina dobro usklajeni in da imam dovolj časa za otroke.	Sprememba prioritet		Izzivi	Usklajevanje vlog
Č44	Zdaj čakam na pripravništvo, pa so me že spraševali, zakaj nisem vmes poiskala kakšne službe.	Družbeni pritiski		Družba	Podpora
Č45	Poleg tega sem se res bala, da me zaradi otrok ne bodo zaposlili – »Imate dva otroka, boste pogosto na bolniški...«	Diskriminacija		Družba	Podpora
Č46	Ko sem delala prakso, sem videla, da so me mentorice vzele bolj resno, ko so izvedele, da sem mama.	Pozitivna percepcija		Družba	Podpora
Č47	Ugotovile so, da sem bolj zrela, da se učim zato, ker hočem nekaj doseči.	Pozitivna percepcija		Družba	Podpora
Č48	Rekla bi, da nikoli ne bo »pravega« časa za otroke. Vedno bo nekaj – faks, služba, kariera.	Spodbuda k uresničitvi želje po družini		Načrtovanje družine	Nasvet za druge študentke mame
Č49	Če si to res želiš, je konec faksa super čas, ker imaš še nekatere študentske ugodnosti.	Spodbuda k uresničitvi želje po družini		Načrtovanje družine	Nasvet za druge študentke mame
Č50	Meni so na primer za eno leto podaljšali status, ker je	Študentski status		Sistemske ureditve	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	naš faks plačljiv, in sem prihranila precej denarja.				
Č51	Midva z M sva že pred časom ugotovila, da če nisva intimna vsaj dvakrat do trikrat na teden, začneva veliko več prepirati in se slabše razumeti.	Pomanjkanje intimnosti vpliva na odnose		Izzivi	Spolnost in čustvena bližina
Č52	Tudi če sva kdaj zelo zaspana, se zavedava, da je pomembno ohranjati to povezanost.	Trud za ohranjanje intimnosti		Spolnost	Spolnost in čustvena bližina
Č53	To ni nekaj, kar se zgodi samo od sebe; na tem moraš delati, drugače se odtujita.	Trud za ohranjanje intimnosti		Spolnost	Spolnost in čustvena bližina
Č54	Intimnost je za naju temelj odnosa,	Intimnost kot temelj odnosa		Spolnost	Spolnost in čustvena bližina
Č55	…naju povezuje in sprošča.	Intimnost kot temelj odnosa		Spolnost	Spolnost in čustvena bližina
Č56	Želim si, da bi, ko otroci odrastejo, spet imela več časa za naju.	Več skupnega časa		Odnos v prihodnosti	Želje za prihodnost
Č57	Včasih si želim, da bi imela več pomoči, recimo varuško, ki bi nama omogočila več časa za naju.	Želja po dodatni pomoči		spremembe ali izboljšave	Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
D1	Jaz sem lani, novembra – v bistvu je zdaj ravno eno leto – magistrirala. Sem magistrica socialnega dela.	Zaključen magistrski študij		Izobrazba	Demografski podatki
D2	7 let.	7 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
D3	Mama pa že 4 leta.	4 leta	Manj kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
D4	Približno 8 let vsega skupaj.	8 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
D5	Ključni preboj je bil lani jeseni, septembra, ko sem naredila strokovni izpit. Zdaj sem redno zaposlena.	Zaposlitev po strokovnem izpitu		Zaposlitev	Demografski podatki
D6	Rekla bi, da na splošno zelo dobro komunicirava.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
D7	Včasih pa imava težave, če imava oba naporen urnik in različen načrt v glavi, kar povzroči nesoglasja.	Različni urniki	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
D8	Običajno si najprej dava nekaj časa in prostora, če je konflikt resen.	Čas in prostor	Strategija reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
D9	…odkar imava otroke, je komunikacija malo drugačna.	Spremembe v komunikacije ob rojstvu otroka		Spremembe	Spremembe v odnosu po otroku
D10	…več je prilagajanja in manj trmarjenja.	Več prilagajanja		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po otroku
D11	…so otroci prioriteta.	Otroci prioriteta		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po otroku
D12	Včasih na primer ne morem biti jezna na moža, ker mora nekdo skuhati večerjo ali dati otroke spat. Takrat si vzameva čas in pozneje v miru rešiva težave.	Pričakovanja do partnerja		Partner	Podpora
D13	Otroci ... so neke vrste blažilci.	Otroci zmanjšujejo konflikte	Spremembe	Konflikti	Partnerski odnos
D14	Dobra komunikacija mi daje občutek varnosti.	Občutek varnosti zaradi dobre komunikacije		Komunikacija	Partnerski odnos
D15	Po rojstvu drugega otroka sem pisala magistrsko, kar me je povsem zaposlilo.	Pisanje magistrske po rojstvu drugega otroka		Izzivi	Usklajevanje vlog
D16	Zdelo se mi je, da lahko samo delam ali skrbim za otroka, zase pa si nisem vzela časa.	Pomanjkanje časa zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D17	Čas za moža ali otroke mi ni težko najti, zase pa ga redko.	Pomanjkanje časa zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D18	Pogosto se počutim krivo, če grem kam brez otrok ali moža.	Občutek krivde	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D19	Ko me kakšna prijateljica spodbudi, se zavem, da bi bilo to zame pomembno.	Zunanja podpora pri skrbi zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
D20	Pred otroki sva imela veliko časa za naju, ker sva oba študirala.	Pomanjkanje časa		Spremembe	Spremembe v odnosu po otroku rostvu otroka
D21	Po rojstvu prvega otroka sva še vedno posvečala čas odnosu, a z rojstvom drugega in sedanjim delovnim urnikom je postalo še težje.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
D22	Zdaj je najina komunikacija pogosto osredotočena na organizacijo – kdo bo skuhal, kdo peljal otroke, ipd.	Komunikacija osredotočena na organizacijo		Komunikacija	Partnerski odnos
D23	Čas za naju morava načrtovati bolj premišljeno.	Načrtovanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D24	Nimava strogo določenih vlog.	Delitev glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
D25	Kdo kaj naredi, je odvisno od časa in praktičnosti.	Delitev glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
D26	Mož je odraščal v gospodinjstvu, kjer sta oba starša veliko prispevala, zato mu gospodinjska dela niso tuja.	Podpora partnerja v nasprotju s tradicionalno vlogo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
D27	Edini večji izziv je bil čas, ko sem pripravljala strokovni izpit.	Študij		Izzivi	Usklajevanje vlog
D28	Takrat sem imela večino časa usmerjenega v priprave, a tudi takrat sva se potrudila uskladiti obveznosti.	Študij		Izzivi	Usklajevanje vlog
D29	V začetki ko sva postala staša, je mogoče malo trpel najin odnos,…	Partnerstvo ni več na prvem mestu		Spremembe	Spremembe v odnosu po otroku
D30	…je bil v tistem času potisnjen na stranski tir.	Partnerstvo ni več na prvem mestu		Spremembe	Spremembe v odnosu po otroku
D31	…je bil pripravljen pomagati in seveda podpirati pri karieri. Pri nekaterih družinah se razmišlja bolj kot: »To je tvoja dolžnost,« pač glej, naredi. To je bilo pri mojih	Podpora partnerja v nastoptju s tradicionalno delitvijo vlog		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	prijateljici in ji partner sploh ni pomagal, ker je bilo to »njena naloga«.				
D32	Preden sva se poročila, sva hodila na eno skupino za pripravo na zakon.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D33	Ta srečanja so bila res nekaj posebnega, saj sva se morala nanje pripravljati in poglabljati pogovore o pomembnih temah.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D34	Po poroki sva se vključila v zakonsko skupino. Tam se srečuje osem parov enkrat na mesec. Ni nujno, da vsebinsko odneseš veliko, ampak nama je to »brca v rit«, da si vzameva čas za naju.	Partnerska Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D35	Redno obiskujeva skupino, zmenkov pa nimava veliko.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D36	Zvečer si vedno vzameva čas zase.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D37	Po večerji, ko otroka spita, skupaj pogledava kak film, klepetava ali pa se preprosto umiriva. Ti večeri so za naju res dragoceni.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
D38	Ko so otroci še dojenčki, jih lahko pelješ na sprehod, so tiho in se lahko pogovarjaš. Zdaj...je to čisto druga zgodba.	Lažje Usklajevanje ob majhnih otrokih			Usklajevanje vlog
D39	…se pogovarjava o tem. Ni to najbolj pogosta tema, ampak ni pa tabu.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena bližina
D40	Po porodu sem imela zadržke, strahove, fizične bolečine,…	Zadržki po porodu		Izzivi	Spolnost in čustvena bližina
D41	Okrevanje je bilo zelo težko in to je vplivalo na intimnost.	Zadržki po porodu		Izzivi	Spolnost in čustvena bližina
D42	Tilen je to povsem razumel in spoštoval.	Partnerjeva podpora po porodu			Spolnost in čustvena bližina

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
D43	…jaz sem se počutila krivo, kot da je vse zaradi mene.	Občutek krivde		Izzivi	Spolnost in čustvena bližina
D44	Prav on mi je pomagal, da sem to sprejela, saj mi je stal ob strani, me spodbujal in mi dal občutek varnosti, da nisem bila v tem procesu sama.	Partnerjeva podpora po porodu		Izzivi	Spolnost in čustvena bližina
D45	Pomagalo mi je, da sem imela načrt.	Dobra organizacija		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D46	Pisala sem diplomsko, ko je Lovro spal.	Prilagajanje materinstvu		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D47	Covid in Zoom predavanja so pomagali.	Zoom		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D48	Ko se je bližalo izpitno obdobje, sem si vzela več popoldnevov za učenje.	Več časa za študij v izpitnem obdobju		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D49	Hkrati sem se naučila res kvalitetno izkoristiti čas.	Učinkovita izraba časa za študij		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D50	Če sem imela samo uro ali dve, sem v tem času naredila več kot kolegica, ki je imela cel dan.	Učinkovita izraba časa za študij		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D51	Če sem imela varstvo, sem vedela, da moram ta čas izkoristiti maksimalno. To mi je dejansko pomagalo, saj sem bila bolj motivirana, da naredim čim več.	Učinkovita izraba časa za študij		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D52	Še posebej v izpitnem obdobju sem pogosto čutila, da sem premalo doma, da premalo časa preživim z otroki ali ne prispevam dovolj k gospodinjstvu	Občutek krivde zaradi študija		Izzivi	Usklajevanje vlog
D53	T me je vedno opominjal, da je študij naložba za prihodnost.	Moralna podpora		Partner	Podpora
D54	…sem se naučila postaviti prioritete.	Postavljanje prioritet		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D55	…sem tudi jaz začela presojati, kaj je res nujno in kaj lahko počaka.	Postavljanje prioritet		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
D56	Vloga mame je bila najtežja, ker nikoli ne veš, kaj bo.	Mama		Vlog, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
D57	Materinstvo je tako nepredvidljivo – prav v trenutku, ko misliš, da imaš vse pod nadzorom, se pojavi nekaj novega, kar zahteva tvojo pozornost.	Nepričakovani izzivi starševstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
D58	Vloga mame pa je bila zahtevna, ne samo zaradi vseh obveznosti, ampak tudi zaradi pritiska, ki sem ga čutila.	Pritisk popolnega materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
D59	Hočeš biti najboljša za svojega otroka, ampak se začneš vrteti v krogu pričakovanj in idej.	Pritisk popolnega materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
D60	Vedno, ko sem si vzela čas za študij ali kaj drugega, sem čutila, da bi morala biti z otrokom.	Pritisk popolnega materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
D61	Sem imela veliko moralne podpore od prijateljice, ki je bila v podobni situaciji.	Moralna opora		Prijatelji	Podpora
D62	Praktično pa sta največ pomagala Tilnova brat in sestra, ki sta še študenta.	Sorojenci		Družina	Podpora
D63	Stari starši so oddaljeni 100 kilometrov, tako da praktično niso mogli pomagati.	Starši		Družina	Podpora
D64	Fakulteta sicer ni neposredno pomagala pri usklajevanju, čeprav so bili profesorji razumevajoči.	Razumevanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
D65	Midva sva vedela, da ni druge možnosti. Če ne jaz, bo moral partner.	Sprotno prilagajanje		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
D66	Širša družba je pogosto presenečena, če sliši, da si mlada mama, še posebej študentka.	Tabu mladih mam študentk		Družba	Podpora
D67	Včasih so celo vprašali: 'Se je to zgodilo ponesreči? Ljudje pač radi sodijo stvari, ki jih ne razumejo, čeprav to ni njihova stvar.	Tabu mladih mam študentk		Družba	Podpora
D68	Naj si vzame eno leto porodniške res zase in za otroka.	Koriščanje porodniške			Nasvet za druge mame študentke
D69	Sama sem si ustvarjala dodaten stres, ko sem ob prvem otroku pisala	Koriščanje porodniške			Nasvet za druge mame študentke

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	diplomsko, ob drugem pa magistrsko.				
D70	Kar zadeva kariero, bi rada res osvojila področje, na katerem zdaj delam. Poglobiti znanje in se uveljaviti.	Bolj umirjeno življenje		Pričakovanja	Želje za prihodnost
D71	Kar se tiče zasebnega življenja, pa si želim, da bi se vse skupaj malo umirilo.	Bolj umirjeno življenje		Pričakovanja	Želje za prihodnost
D72	Rada bi si nato vzela več časa zase, za otroke in za T– z manj slabe vesti in bolj strukturirano.	Več skupnega časa			Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E1	Študij socialnega dela na magistrskem študiju, modul Vzgoja in izobraževanje.	Magistrski študij		Izobrazba	Demografski podatki
E2	V partnerski zvezi 11 let.	11 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
E3	Študentka približno 8 let.	8 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
E4	Mama 6 let.	6 let	Več kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
E5	Odnos s partnerjem kot nekaj živega.	Dinamičen odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
E6	Kakor vsak odnos imava tudi midva vzpone in padce.	Podporen		Opis odnosa	Partnerski odnos
E7	Veliko podpore imava drug do drugega.	Veliko podpore		Opis odnosa	Partnerski odnos
E8	On predstavlja mojo družino, moj dom.	Dom		Opis odnosa	Partnerski odnos
E9	…mi dopušča, da sem še vedno tudi jaz, N. Da se lahko vidim kot individualno osebo in kot del najinega odnos.	Ohranjanje lastne identitete v partnerstvu		Opis odnosa	Partnerski odnos
E10	…sva partnerja in starša, podpornika in prijatelja, a tudi samostojni osebi.	Ohranjanje lastne identitete v partnerstvu		Opis odnosa	Partnerski odnos
E11	Na začetku najine zveze sem čutila veliko potrebo po združitvi, spojitvi, da sva nekako eno. Najin odnos ni bil ravno zdrav.	Potreba po simbiozi v začetku zveze		Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E12	Iskala sem stabilnost v njemu, saj sem bila mlada in polna negotovosti. Pravzaprav sem iskala očeta, tko neko starševsko vlogo, nekoga ki bi me imel rad in me sprejemal tako kot sem.	Iskanje varnosti v partnerju		Opis odnosa	Partnerski odnos
E13	Sem odrasla z njim v odnosu.	Iskanje varnosti v partnerju		Opis odnosa	Partnerski odnos
E14	Pri tem sem ras potrebovala neko zunanjo strokovno pomoč.	Osebna rast		Opis odnosa	Partnerski odnos
E15	Mislim, da je bil on že od začetka nekoliko te stvari bolj razčiščene kot jaz,…	Partnerjeva čustvena zrelost ob začetku zveze		Opis odnosa	Partnerski odnos
E16	Ne vidi tega, da jaz potrebujem čas za npr. delat za faks.	Potreba po osebnem prostoru	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E17	On ima tudi tako službo, ko ni veliko doma. In ima veliko obvez in je včasih težko.	Pomanjkanje časa za družino	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
E18	…jaz sem se naučila, da moram poslušati svoje telo. In takrat vem, da moram nekaj narediti zase.	Samoregulacija	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E19	O tem se tudi veliko pogovarjava.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
E20	Na splošno nama gre komunikacija dobro.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
E21	Je pa res da trčiva ob neke ovire, ki pri nama vzbujajo neke stvari. Ob take stvari, ki v nama zbuja neke stvari, pri katerih imava težave še po tolikih letih.	Reševanje čustvenih vzorcev	Vzrok	Konflikti	Partnerski odnos
E22	Mislim, da sem jaz v komunikaciji bolj ekspresivna in včasih preveč agresivna v pogovorih, medtem ko je on bolj tih in zadržan.	Razlike v komunikacijskem slogu		Komunikacija	Partnerski odnos
E23	Večkrat moram sama sebe ustaviti in mu pustiti prostor, da pove svoje.	Čas in prostor	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E24	Pogosto na koncu reši bližina – objameva se ali se stisneva drug k drugemu.	Fizična bližina	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E25	Takrat moram jaz seveda v celoti poskrbeti za otroka, sem v minusu s obveznostmi za faks, v minusu z stvarmi, ki jih je potrebno narediti doma, pa jih noben od naju ne naredi, glede gospodinjskih opravil.	Usklajevanje študija in materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
E26	…mi manjka njegova bližina, da bi lahko jaz se k nekomu stisnila in prepustila.	Pomanjkanje povezanosti		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E27	In po celem tednu, pride neka stvar, da ga potem ni doma, ker gre na primer na pijačo. In to mene vedno trigira.	Pomanjkanje povezanosti		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E28	…da sva oba utrujena in da ne moreva počivat, ker imava otroka in se potem začneva »pričkati«, dejansko tekmujeva kdo je bolj utrujen in kdo je več naredil.	Primerjanje vložka	Vzroki konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E29	Glede pospravljanja, se en druzga mal obtožujeva kdo kaj ni naredil in se začneva bockat.	Primerjanje vložka	Vzroki konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E30	Ampak ni to, da ne vidiva dela drug druzga, ampak sva res izčrpana in ne moreva v tistmu trenutku druzga.	Utrujenost	Vzroki konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E31	Midva nisva narejena na način, da bi bila tiho, pa pustila stvari in da bi bila v zameri in se od tega ne bi pogovarjala, tega nihče od naju ne bi zdržal.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
E32	Naju nesoglasja pogosto zanesejo do kričanja, ko je res napeto in pride do situaciji, ko je tako hudo, ko potem rečeva, zdej pa dovolj, se dejva usest in od tega pogovorit.	Takojšno reševanje konfliktov	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E33	Na koncu se vedno usedeva in se pomeniva.	Pogovor	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E34	Jaz težje zaznam spremembe v njegovem vedenju, on pa si zadeve	Razlike v komunikacijskem slogu		Komunikacija	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	nekako 'čekira' v glavi in dela kot neke kljukce, kaj me moti. In potem poskušava vnesti spremembo. In jaz ko sem jezna včasih tega ne vidim.				
E35	Jaz sem pa tako narejena, da rabim besede, pogovor, on pa dejanja. Sva si v tem različna in večkrat lahko pride do trenj zaradi tega.	Različni jeziki ljubezni	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
E36	Mislim, da se pa največkrat tudi reši tako, da greva en do drugega, si dava bližino. Na koncu vedno iščeva bližino in rešujeva stvari skupaj.	Fizična bližina	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
E37	Oba hrepeniva po povezavi, ljubljenosti.	Trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E38	In včasih, še preden sva imela otroke, je on to npr. zaznal in je rekel, ej sem kupil karte za Kolosej. In je zaznal neki in je vedu kar rabiva.	Trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E39	Zmanjka nama časa za naju.	Pomanjkanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E40	Midva na nak način »pripravila« sva se na starševstvo zaradi zdravljenja neplodnosti, ki sva ga prestajala pet let. Ampak to govorim iz vidika, da sva si želela otroka in ni bilo to nekaj kar se je samo zgodilo. Mislim, da je tudi po pomembno omeniti, ker mislim, da je bil celoten ta proces kot uvod v neko starševstvo.	Načrtovano starševstvo			Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
E41	Sem že tukaj čutila nek manjko okolice, zdej kot mama študentka mi je včasih težko, takrat oa ti sploh noben ne prizna da ti je težko. in jaz sem že takrat čutila, da se je moja vloga spremeila in da nisem več študentka.	Pomanjkanje podpore okolice		Izzivi	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E42	Po rojstvu otroka pa se je res veliko spremenilo. Jaz sem že pred tem imela težak splav in sem takrat nehala hoditi na faks. In sem takrat vzela dodatno leto zaradi bolezni. Potem sem zanosila, ravno ko sem se vrnila nazaj na faks in sem spet morala pustiti faks, zaradi zdravstvenih težav.	Prekinitev študija zaradi zdravstvenih težav		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E43	In takrat sme spet izgubila sošolke. Izguba občutka da nekam spadam. Da sem del nečesa. Da gre vse s tokom naprej, jaz pa ostajam, da ne grem s faksom nikamor naprej. In sem izgubila ker velik del socialne mreže na ta način.	Izguba socialne mreže in občutka pripadnosti		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E44	Vsi ljudje se spremenijo, še niti profesorji te ne prepoznajo in kot da bi na novo nekam prišel in tukaj sem res čutila malo občutka varnosti. En velik del socialne mreže ti je odvzet.	Izguba socialne mreže in občutka pripadnosti		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E45	V materinstvu se tudi spremenijo odnosi, se krog prijatelj nekoliko razredči in res moja socialna mreža je bila v tistem obdobju bolj okrnjena.	Izguba socialne mreže in občutka pripadnosti		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E46	Študij mi je bil zelo težak, še posebej na naši fakulteti, kjer se veliko govori o vključenosti. Sama sem se počutila izredno izključeno, kar je še dodatno otežilo mojo vrnitev. Ko sem se po porodu prvič vrnila na fakulteto, nisem mogla »zalaufati« v študijski ritem.	Izguba socialne mreže in občutka pripadnosti		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
E47	Nenehno sem mislila na svojega otroka, kaj če joka, kaj bo jedla. Hkrati sem jo še dojila, tako da je bila moja miselnost ves čas usmerjena k skrbi za njenega malčka. Takrat sem res začela razumeti, kaj pomeni »da se ti možgani skrčijo ko postaneš mamo«, saj se spremeni tvoje bistvo,	Sprememba prioritet		Izzivi	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	kjer zadovoljuješ predvsem potrebe drugega človeka.				
E48	Predmeti v drugem letniku so se mi takrat tudi zdeli nepomembni in »drugorazredni.« Kaj mi je mar metodologija in statistika, ko pa moram poskrbeti za otrok.	Sprememba prioritet		Izzivi	Usklajevanje vlog
E49	Potem je prišla še korona in z njo zaprtje vrtcev, vse se je preselilo na Zoom. S takrat z dvoinpolletnim otrokom sama doma, vaje preko zooma…	Študij na daljavo z otrokom		Izzivi	Usklajevanje vlog
E50	Mož je takrat delal tudi po 13 ur na dan, praktično nikoli ni bilo doma.	Partnerjeva prezaposljenost		Vzroki obremenitve	Usklajevanje vlog
E51	Poleg tega, sem preden sem resnično pustila faks, ugotovila, da sem, brez vsakršnega načrtovanja, ponovno noseča.	Nenačrtovana nosečnost		Izzivi	Usklajevanje vlog
E52	…čutila tudi ogromen strah – kaj če spet pride do zapletov? Najina prva hči je imela takrat tudi težave s spanjem, zato so bile vse skrbi še toliko bolj intenzivne. Poleg tega sem doživela tudi hudo poporodno depresijo, kar je situacijo še dodatno poslabšalo.	Strah in negotovost		Izzivi	Usklajevanje vlog
E53	…ker sem bila večinoma sama, sva se s hčerko popolnoma "zaciklali" v rutino	Nepričakovani izzivi starševstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
E54	Takrat me je na porodniški začela prevevati huda tesnoba. Spraševala sem se, ali bom sploh še lahko nadaljevala. Vedela sem, da ne želim ostati samo gimnazijska maturantka in da je socialno delo moja strast, a nisem več videla poti naprej, kako bi lahko študij sploh dokončala.	Študij		Izzivi	Usklajevanje vlog
E55	Potem, pa je moj mož uspel dobiti podaljšano porodniško.	Podaljšana porodniška		Sistemske ureditve	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E56	Prvič sem čutila, da imam pri tem res njegovo podporo in prav pomislila sem: »Končno imam priložnost, da se posvetim faksu.«	Omogočen čas za študij		Podpora partnerja	Podpora
E57	Sem se povezala s tutorko, ki sem jo našla na internetu. Zdaj sva dobri prijateljici. Ko sva se prvič dobili, me je vprašala: »N, greš jutri na faks?« Najprej sem mislila, da bom šla morda naslednji teden, a mi je hitro dala vedeti, da je čas kritičen in da gre zares – bila je že pomlad. Rekla sem si: "V redu, grem."	Socialna podpora pri študiju		Fakulteta	Podpora
E58	Ob pomoči mentorice, ki ima tudi sama izkušnje z materinstvom, sem uspela vse narediti.	Razumevanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
E59	Bilo je najtežje usklajevati vlogo mame in študentke.	Usklajevanje materinstva in študija		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
E60	Vse, kar sem se naučila na fakulteti, sem skušala implementirati v vzgojo svojih otrok, a to je bilo res peklensko težko.	Poskus implementacije znanja iz faksa v vzgojo otrok		Strategije	Usklajevanje vlog
E61	Kot otrok nisem imela izkušnje brezpogojne ljubezni, zato mi je primanjkovalo čustvenih kapacitet, da bi naredila vse, kar naj bi. Razumela sem, kaj bi morala, ampak včasih so mi otroški jok in nenehne potrebe sprožili tako močne občutke, da nisem zdržala več.	Pomanjkanje čustvenih kapacitet zaradi lastnih otroških izkušenj		Izzivi	Usklajevanje vlog
E62	Začetek materinstva je bil zame izredno težek. Kot mama sem bila tista, na katero so se vsi obračali.	Mama		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
E63	Kot študentka pa sem imela manjšo vlogo, manj moči. To, da sem lahko sedela na fakulteti, samo poslušala in delala stvari zase, me je resnično napolnilo. Prvič sem res začutila, kaj pomeni biti študentka. Prej tega nisem cenila – fakulteta je	Mama		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	zastonj, znanje ti servirajo, ti pa samo sediš in poslušaš! V tem sem našla novo identiteto.				
E64	Pogosto se bila zmedena, kdo sploh sem.	Izguba sebe		Izzivi	Usklajevanje vlog
E65	Pomagalo mi je druženje s prijateljicami, kjer sem lahko bila samo N – brez vseh teh dodatnih vlog.	Prijateljice		Prijatelji	Podpora
E66	Včasih mi je študij služil tudi kot pobeg iz družinskega življenja – ko sem bila res preobremenjena, sem rekla: »Grem na teraso študirat, vi pa se znajdite.« Tako sem se lahko fizično umaknila in se osredotočila nase.	Postavljanje prioritet		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
E67	Večkrat sem se morala boriti za čas za študij – preprosto ni vedno razumel, da jaz za faks moram gristi. Ni, da ne bi želel pomagati, le ni dojel pomena tega časa zame.	Pomanjkanje podpore okolice		Izzivi	Usklajevanje vlog
E68	Spraševala sem se, kdo sploh sem, če ne dokončam študija. Ne želim biti samo gimnazijska maturantka in mama; to ne more biti moj edini kriterij uspeha. Želela sem, da sem še nekaj več kot to – da sem N, mama in tudi socialna delavka.	Strah in negotovost		Izzivi	Usklajevanje vlog
E69	…sem dojela, da nisem samo mama in da to ne more biti moja celotna identiteta.	Strah in negotovost		Izzivi	Usklajevanje vlog
E70	Običajno si pogledam vse izpite in ocenim: če sta dva izpita blizu skupaj, enega preložim, razen če ocenim, da bom zmogla oboje. Pri težjih predmetih začnem z učenjem vsaj en teden prej, da imam dovolj časa. Pustim si tudi dva dni odmora med učenjem, če se izkaže, da potrebujem premor.	Načrtovanje		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
E71	Imam tudi status študenta starša, kar pomeni, da si	Status študenta starša		Sistemske ureditve	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	lahko kakšen izpitni rok v izjemnih primerih prilagodim.				
E72	Profesorji so večinoma zelo prilagodljivi in razumevajoči, kar mi je res pomagalo.	Razumevanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
E73	…edino, kar me res moti, dodatno delo, ki ga dobim kot nadomestilo, če moram manjkati. Na primer, pri nekem predmetu so zahtevali, da pošljem dodatne študije primerov, čeprav sem se na vaje že pripravila in sem že imela veliko drugih obveznosti.	Študij		Izzivi	Usklajevanje vlog
E74	Želim biti prisotna in čim več odnesti od predavanj. Ne gre za to, da bi se izogibala obveznostim – ravno nasprotno, želim pridobiti čim več znanja. Na tem področju bi mi morda res lahko prišli bolj naproti.	Študij		Izzivi	Usklajevanje vlog
E75	Predavanja so pogosto popoldne, in lani sem imela urnik, ki mi ni dopuščal veliko prilagoditev. Letos sem si poskusila predmete izbrati glede na urnik, ampak vseeno imam ob četrtkih grozovit dan z zelo polnim urnikom.	Časovno usklajevanje		Izzivi	Usklajevanje vlog
E76	Odkar ima mož drugo službno, je situacija nekoliko lažja. Prej je imel izmensko delo, en teden dopoldne, en teden popoldne, kar je pogosto pomenilo, da nisem mogla na predavanja.	Partnerjeva prezaposlenost		Izzivi	Usklajevanje vlog
E77	Moji starši so še vedno zaposleni, tašča dela, tast pa je že v letih, tako da tudi on ne more pomagati.	Varstvo		Izzivi	Usklajevanje vlog
E78	Moji hčerki sta tako občasno hodili z mano na predavanja, ko drugače ni šlo.	Otroci na predavanjih		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
E79	Otroci zdaj še razne dejavnosti izven vrtca, kar predstavlja še en izziv pri usklajevanju.	Otrokove obveznosti		Izzivi	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E80	Ko pa so bili še mlajši in so pogosto zboleli, je bilo še težje.	Bolezen		Izzivi	Usklajevanje vlog
E81	…bila stalna točka nesoglasij moj študij in to kako pomemben je. Ustrajala sem, da moj faks ni nič manj pomemben od njegove službe. In tega ni najprej razumel.	Nesoglasja glede enakovrednost študija in službe	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
E82	Ko pa so bila predavanja dopoldne in popoldne, z možem nisva imela skoraj nobene podpore. Moji starši so še vedno zaposleni, tašča in tast tudi.	Varstvo		Izzivi	Usklajevanje vlog
E83	Pisala sem celo koordinatorju prakse in predlagala, da bi lahko pripeljala otroka s seboj na faks, kjer bi ju študent ali študentka prvega ali drugega letnika pazila kot del humanitarne prakse. Koordinator se je strinjal, a noben študent se za to ni javil, kar je bila res škoda, saj bi to bila rešitev za obe strani.	Inovativna rešitev varstva		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
E84	…je manjkala možnost popoldanskega varstva, saj vrtec popoldne ne deluje, kar je za mnoge starše težava.	Varstvo		Izzivi	Usklajevanje vlog
E85	Zdi se, da družba ne ponuja veliko podpore študentkam, ki so tudi mame.	Pomanjkanje sistemske podpore		Sistemske ureditve	Podpora
E86	Potrebni bi bili jasni zakonski okviri in dejavnosti, ki bi omogočile lažje usklajevanje študija in starševstva.	Pomanjkanje sistemske podpore		Sistemske ureditve	Podpora
E87	Res je, pogosto predlagajo najem varuške, vendar si to večina študentk težko privošči, saj nimamo rednih dohodkov.	Pomanjkanje sistemske podpore		Sistemske ureditve	Podpora
E88	Pred korono so sicer obstajale organizacije in društva za podporo študentskim družinam, a so se ob koroni stvari precej	Pomanjkanje sistemske podpore		Sistemske ureditve	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	spremenile in takšna podpora se je zmanjšala.				
E89	…naj se zavedajo, da je njihova izobrazba enakovredna delu njihovega partnerja	Nasvet o enakovrednosti izobrazbe		Nasvet za druge mame	Nasvet za druge študentke mame
E90	…one same najpomembnejše v tej zgodbi – če bodo one dobro, bo tudi vse okoli njih dobro.	Skrb zase		Nasvet za druge mame	Nasvet za druge študentke mame
E91	Pomembna je njihova dobrobit, čas, ki ga preživijo z otrokom, in to, kako se počutijo glede svojega življenja in ciljev.	Skrb zase		Nasvet za druge mame	Nasvet za druge študentke mame
E92	Študij je njihov projekt, njihova investicija vase, ki jim jo nihče ne more vzeti.	Skrb zase		Nasvet za druge mame	Nasvet za druge študentke mame
E93	Pomembno podpreti mame, in to ne samo zaradi njih, temveč tudi zaradi otrok.	Potreba po podpori materam			Podpora
E94	Če ima mama preveč bremen, ne more biti tako na voljo otroku,…	Potreba po podpori materam			Podpora
E95	Večkrat bi potrebovala pomoč, a je nihče ni ponudil – vsi so bili prezaposleni, tudi ko so videli mojo stisko.	Pomanjkanje podpore okolice		Izzivi	Usklajevanje vlog
E96	Preden sem imela otroke, sem mislila, da je materinstvo le sprehajanje z vozičkom po pločnikih. Pa to ni samo to.	Sprememba predstave o materinstvu po lastni izkušnji		Pričakovanja in realnost	Spremembe odnosa po rojstvu otroka
E97	Ko imaš otroke, je včasih težko prepustiti skrb za otroka nekomu drugemu ali pa reči »ne zmorem več.« Tako si vpet v to vlogo, da je težko sprejeti pomoč.	Težava pri sprejemanju pomoči		Izzivi	Usklajevanje vlog
E98	…da ti nekdo prinese skuhano kosilo ali ti pomaga pospraviti, lahko resnično olajša dan. Ko si mama, so dejanja, kot je priprava obroka ali pospravljanje, resnična pomoč.	Pomoč pri gospodinjstvu		Družina	Podpora
E99	Kadar je le mogoče, si vzamem čas za druženje.	Zavedanje pomena	Čas zase	Ravnovesje med	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
		osebnega časa in skrbi zase		avtonomijo in povezanostjo	
E100	Če imam dopoldne prosto, se rada dobim na kavi s prijateljico ali obiščem koga, ki dela od doma. Občasno delam tudi za faks pri prijateljici, kjer lahko zraven še malo poklepetava.	Druženje s priajteljicami	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E101	Kadar imam vsega dovolj, se tudi umaknem sama in se posvetim sebi. Naučila sem se prepoznati trenutke, ko to zares potrebujem.	Zavedanje pomena osebnega časa in skrbi zase	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E102	Kar se tiče naju z možem, bi rekla, da si »kradeva« čas za naju, kolikor gre.	Težave pri iskanju in organizaciji skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E103	Osebno bi si želela, da bi bil najin čas bolj načrtovan, a on si ga pogosto prilagodi na hitro, na primer tako, da med sestanki zaide še kam na hitro.	Načrtovanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E104	Imava pa eno stvar, ki nama zelo pomaga pri organizaciji – skupen koledar. Vse načrtujeva skupaj in določene aktivnosti označiva z različnimi barvami, da veva, kdaj ima kdo od naju čas in kdaj potrebujem avto.	Planiranje		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
E105	Zdaj si ob večerih, če le gre, vzameva čas, da skupaj pogledava kakšno serijo, kot je Ja, šef ali Skrito v raju. Ni veliko, ampak je najin trenutek.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E106	Službeno se mora partner udeležiti kakšne prireditve, dogodka. In takrat grem z njim in to nama tudi pomaga ohranjati odnos. Samo da sva skupaj.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
E107	Poskusila sem poiskati študentko predšolske vzgoje, da bi pomagala z varstvom, a je večina raje delala v lokalih za višje plačilo. Poskusila sva z varuško, vendar so bile cene	Pomanjkanje cenovno dostopnega varstva		Izzivi	Usklajevanje vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	previsoke in si dolgoročno tega nisva mogla privoščiti.				
E108	Po rojstvu otrok sem se morala kar prilagoditi. Počutila sem se preobremenjeno in včasih nisem vedela, kako naj ga umestim v svojo novo realnost.	Prilagajanje na spremembe po rojstvu otrok			Spolnost in čustvena intimnost
E109	Nenadoma je bil ob meni mož, ki se je počutil nekoliko zapostavljenega, kar je povzročilo dodatne napetosti.	Prilagajanje na spremembe po rojstvu otrok			Spolnost in čustvena intimnost
E110	Jaz sem se morala naučiti, kako uskladiti najine potrebe in najti način, da se oba počutiva dobro. Zavestno sem vedela, da sem mu še vedno všeč, ampak mi je manjkalo nekaj, da bi se počutila resnično kot jaz.	Prilagajanje na spremembe po rojstvu otrok			Spolnost in čustvena intimnost
E111	Na začetku je bilo teh intimnih trenutkov zelo malo.	Zmanjšana pogostosti spolnih odnosov			Spolnost in čustvena intimnost
E112	…je bilo težko najti čas zase in nimava več popolne zasebnosti, kot sva jo imela prej.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
E113	Tudi občutek, da se lahko cel dan povezuješ s partnerjem in si vzameš čas za intimo, manjka.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
E114	Na koncu dneva sva pogosto utrujena; včasih se pogledava, nama je do bližine, ampak potem se samo stisneva, in oba hitro postaneva zaspana ter greva spat.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
E115	…občasno se pogovoriva.	Občasen pogovor		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
E116	To je pri nama izziv, ki ga še raziskujeva.	Izziv		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
E117	Moja želja je, da bi se najin odnos s časom še naprej krepil.	Negovanje odnosa			Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
E118	…imela več časa zase in da bi se naučila postopoma preusmerjati svoj fokus nazaj na naju.	Več skupnega časa			Želje za prihodnost
E119	Želim si postarati z njim in še naprej vlagati energijo v najin odnos.	Skupaj se postarati			Želje za prihodnost
E120	Moj cilj je, da oba vidiva smisel v tem, da negujeva najin odnos.	Negovanje odnosa			Želje za prihodnost
E121	Mislim, da bi bilo zelo koristno, če bi obstajala kakšna brezplačna partnerska svetovalnica ali možnost posveta, brez čakalnih vrst, za tiste trenutke, ko so težave res velike.	Potreba po dostopni brezplačni partnerski svetovalnici		Sistemske ureditve	Podpora
E122	Mislim, da bi to veliko pomenilo, še posebej ob prelomnicah, kot je rojstvo otroka, ko se partnerstvo spremeni v družino.	Potreba po dostopni brezplačni partnerski svetovalnici		Sistemske ureditve	Podpora
E123	Opazila sem, da je moj mož začel še bolj ceniti najin odnos in si želi, da ostaneva povezana.	Trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
F1	Trenutno zaključujem enoviti program arhitekture.	Zaključen dodiplomski študij		Izobrazba	Demografski podatki
F2	Če prav preračunam, približno 7 ali 8 let.	8 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
F3	Da, približno 6 let.	6 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
F4	5 let.	5 let	Več kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
F5	Imela sem kar nekaj sreče, ker smo v času korone imeli predavanja preko Zooma, kar je olajšalo organizacijo.	Zoom		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
F6	Ena stvar, ki mi je všeč, je, da se je odnos razvijal počasi in spontano.	Postopen razvoj odnosa		Opis odnosa	Partnerski odnos
F7	…seveda so bili vzponi in padci, ampak nekako sva vedno našla skupno pot.	Skupno premagovanje izzivov		Opis odnosa	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
F8	V zadnjih nekaj letih, odkar sem bolj osredotočena na študij, je bil odnos nekoliko v ozadju.	Partnerstvo ni več na prvem mestu		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
F9	Največji čar je ravno to, da stvari rešujeva skupaj.	Skupno reševanje izzivov		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
F10	Na koncu dneva si pogosto preutrujen za karkoli drugega.	Pomanjkanje energije		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
F11	Ampak ja, v takih trenutkih ugotoviš, koliko premalo časa posvečaš odnosu.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
F12	Zmanjka časa. Ampak sva prišla do točke, ko sva ugotovila, da si moraš dejansko namensko vzeti čas za to.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
F13	Zdi se mi sicer hecno, ampak skoraj moraš to zapisati na urnik.	Načrtovanje časa		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
F14	Ja, mislim, da je v redu. Tako, pač stvari... Če sem se v nekem trenutku slabo počutila, sva znala to pravočasno povedati.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
F15	Ampak se mi zdi, da je to tisti del, kjer se lahko hitro kaj zatakne, če si premalo povesta.	Premalo skupnega časa	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
F16	Včasih je treba res vzeti čas in se pogovoriti.	Pogovor	Strategije za reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
F17	Ampak recimo, da izhaja iz tega, da imaš premalo časa, pa se malo odtujiš.	Pomanjkanje skupnega časa	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
F18	Potem pa, če nekdo občuti, da ne dobi dovolj pozornosti ali ima kakšen strah, se te majhne stvari začnejo kopičiti.	Pomanjkanje pozornosti	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
F19	Na koncu niti ne veš, kje bi začel reševati, ker je toliko različnih malenkosti naenkrat.	Pomanjkanje pozornosti	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
F20	Včasih tudi zaradi svojih izkušenj ali vzorcev iz otroštva oba pristopava nekoliko bolj pozorno.	Nerešeni čustveni izzivi		Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
F21	In to poskušava reševati prej, da ne pride do večjih težav.	Osebna refleksija	Strategije za reševanje konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
F22	Najprej razčistiš pri sebi, kaj te moti ali bremeni.	Osebna refleksija	Strategije za reševanje konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
F23	Šele ko si sam s seboj na jasnem, lahko to ustrezno komuniciraš.	Osebna refleksija	Strategije za reševanje konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
F24	Pomembno je vedeti, kaj sploh potrebuješ in kaj želiš povedati.	Osebna refleksija	Strategije za reševanje konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
F25	Najprej vsak pri sebi premisli, kaj občuti in kaj je bistvo težave, potem pa to podelita med sabo.	Osebna refleksija	Strategije za reševanje konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
F26	Zdi se mi, da še vedno precej spontanost prevladuje.	Spontano prilagajanje		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
F27	Zdi se mi, da kljub temu včasih pridejo trenutki, ko se moraš res potrudiš, da se lahko nekako pogovoriš, ker ni vedno enostavno, da imata oba enako stališče.	Zavestno ustvarjanje časa za pogovor		Komunikacija	Partnerski odnos
F28	Tudi v vzgoji otrok na primer, če pogledaš, se stvari ne odvijajo vedno enako, vsak ima svoj pogled.	Razlika v vzgojnih pristopih		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
F29	Se mi zdi da sva se s fantom večkrat pogovarjala pred rojstvom otroka, kako ga bova vzgajala, potem pa so bile situacije ko sva popolnoma spremenila način, razmišljanje,…	Razlika v vzgojnih pristopih		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
F30	In mislim, da je pri vsaki stvari tako, pri delitvi vlog, komunikaciji,… se razvijaš in prilagajaš situacijam v času.	Delitev vlog glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
F31	A ni točno vedel, kaj naj počne, saj je imel določene predstave, kako bo vse skupaj izgledalo, vendar je bilo veliko bolj zahtevno, kot je pričakoval.	Nepričakovana zahtevnost očetovstva		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka
F32	Takoj ni našel svojega mesta.	Nejasna očetovska vloga		Izzivi	Spremembe po rojstvu otroka

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
F33	Trudila sem se, da sem mu čim prej povedala, kaj mi je težko...	Spremembe v komunikaciji		Spremembe	Spremembe po rojstvu otroka
F34	Bila sem pripravljena na vse izzive, ki bi lahko prišli...	Pripravljena na starševstvo		Pričakovanja in relanost	Spremembe po rojstvu otroka
F35	Zato sem prevzela odgovornost, da sem morala več pokriti sama.	Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
F36	Ja, hitro se zgodi, da pozabiš nase...	Izguba sebe		Izzivi	Uskajevanje vlog
F37	Čeprav sem uživala v tem, hkrati pa sem se tudi počutila, da potrebujem čas zase.	Kompleksnost več hkratnih življenjskih vlog		Izzivi	Usklajevanje vlog
F38	Načeloma imam nek sistem: dopoldne imam obveznosti, študij in delo, popoldne pa sem s otrokoma.	Rutina		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
F39	Da, imam zapisan urnik, sicer včasih pišem stvari dvakrat, da ne pozabim.	Dobra organizacija		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
F40	Če moram izbrati, bi rekla, da partnerstvo.	Partnerka		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
F41	Da, od začetka me je Andraž zelo spodbujal...	Spodbuda in razumevanje		Partner	Podpora
F42	Imam prijateljice na faksu, ki mi včasih pomagajo...	Pomoč pri študiju		Prijatelji	Podpora
F43	Fakulteta se trudijo razumeti, vendar je včasih težko uskladiti vse...	Razumevanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
F44	Imam starševski status in sem ga uporabljala...	Status študenta starša		Sistemske ureditve	Podpora
F45	Na primer, imela sem ustni izpit, ki so mi omogočili opraviti na način, ki je bil prilagojen mojim okoliščinam...	Razumevanje profesorjev		Fakulteta	Podpora
F46	Kar se tiče družbe, imam večinoma pozitivne izkušnje.	Razumevanje družbe		Družba	Podpora
F47	Ljudje so presenečeni, a hkrati razumevajoči.	Razumevanje družbe		Družba	Podpora
F48	Jaz kot študentka nisem upravičena do bolniške odsotnosti.	Pomanjkljiva sistemska podpora		Sistemske ovire	Podpora

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
F49	Problematično je to, da pri 26 letih izgubiš marsikatero ugodnost študentskega statusa...	Pomanjkljiva sistemska podpora		Sistemske ovire	Podpora
F50	Po eni strani se spodbuja, da bi bilo več mladih družin, a po drugi strani še vedno ostajajo določene stvari, ki niso rešene.	Pomanjkljiva sistemska podpora		Sistemske ovire	Podpora
F51	Ne ustrašite se, če imate željo po družini. To je ena najbolj naravnih in človeških želja. Želja po družini ne pomeni, da morate slediti točno določenemu scenariju.	Spodbuda k uresničitvi po družini			Nasvet drugim študentkam mamam
F52	Pomembno je, da si poiščeš dodatno oporo – na primer za varstvo ali celo partnersko terapijo, če je potrebno.	Iskanje dodatne podpore			Nasvet drugim študentkam mamam
F53	To ni znak šibkosti, ampak odgovornosti.	Iskanje dodatne podpore		Stališče	Nasvet drugim študentkam mamam
F54	Količina intimnih trenutkov se zmanjša. To je povsem normalno.	Zmanjšana pogostost spolnostih odnosov			Spolnost in čustvena intimnost
F55	Za naju je bil največji izziv ohraniti intimnost tako, da ne bi postala zgolj rutina.	Trud za ohranjanje intimnosti			Spolnost in čustvena intimnost
F56	Ugotovila sva, da si morava za te trenutke načrtno vzeti čas...	Načrtovanje časa za intimnost		Strategije in metode za ohranjanje bližine	Spolnost in čustvena intimnost
F57	Kakovost teh trenutkov se pogosto izboljša...	Čustvena odpornost in globoka povezanost		Strategije in metode za ohranjanje bližine	Spolnost in čustvena intimnost
F58	Oba se trudiva, da si sproti poveva stvari...	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
F59	…trudiva biti bolj iskrena in neposredna.	Pogovor		Stategije in metode	Spolnost in čustvena intimnost
F60	Predvsem bi si želela več časa.	Več skupnega časa		Pričakovanja	Želje za prihodnost
F61	Morda bolj kakovostno preživljanje časa.	Več skupnega časa		Pričakovanja	Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
F62	Poleg tega se tudi osebnostno razvijava.	Osebni razvoj		Osebna rast	Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
G1	visokošolski, dodiplomski program.	Dodiplomski študij		Izobraazba	Demografski podatki
G2	Psihosocialna pomoč.	Dodiplomski študij		izobrazba	Demografski podatki
G3	Ja, pet let in pol.	5 let in pol	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
G4	Tri leta.	3 leta	Manj kot 5 let	materinstvo	Demografski podatki
G5	Ko imaš prvega otroka, se vse spremeni. Nič več ni kot prej.	preobrazba odnosa		Spremembe	Sprememba odnosa po rojstvu otroka
G6	Recimo, da je kot dom.	Dom		Opis odnosa	Partnerski odnos
G7	Stabilen,…	Stabilen,		Opis odnosa	Partnerski odnos
G8	…zanesljiv,…	Zanesljiv,		Opis odnosa	Partnerski odnos
G9	…zabaven.	Zabaven odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
G10	Raje sva sama kot med množico ljudi.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G11	Vse si dava na mizo. Sva direktna.	Direktna komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
G12	Poveva si, kaj naju moti.	Direktna komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
G13	Sva iskrena, brez olepševanja.	Iskrena komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
G14	Jaz včasih molčim, potem pa eksplodiram.	Zadrževanje nestrinjanja		Komunikacija	Partnerski odnos
G15	On pa včasih ne zna povedati, kaj ga muči – ne zna izraziti čustev, ga moram spodbujati.	Razlike v komunikacijskih slogih		Komunikacija	Partnerski odnos
G16	Pogosto se tudi kregava zaradi njegove razširjene družine…. Na žalost,…	Družinske zadeve	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
G17	…kadar sva oba izmučena – ko je vsega preveč.	Utrujenost	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
G18	Manj kot sva skupaj, bolj se kregava.	Pomanjaknje skupnega časa	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
G19	Ko kaj ni v redu, vprašava: »Kaj je narobe?« Takoj se pogovoriva.	Pogovor	Strategije za reševanje nesoglasij	Konflikti	Partnerski odnos
G20	Zaupava si. Jaz sem edina, ki ji on tako zaupa – in obratno.	Zaupanje		Opis odnosa	Partnerski odnos
G21	Že toliko se poznava, da veva, kaj se dogaja, tudi brez besed.	Nebesedna komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
G22	Služba,…	Služba,		Izzivi	Uskajevanje vlog
G23	…študijske obveznosti,…	Študijske obveznosti		Izzivi	Uskajevanje vlog
G24	…otrok.	Otrok		Izzivi	Uskajevanje vlog
G25	Če je kdo bolan ali je naporno obdobje.	Bolezen		Izzivi	Uskajevanje vlog
G26	Večeri so najini. Skupaj se stuširava, sediva na kavču.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G27	Ob sobotah imava »midva čas« – gledava film, se pogovarjava, igramo Monopoly.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G28	Ob nedeljah pa smo kot družina, samo mi trije.	Čas za družino	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G29	…čim gremo od doma, je bolje. Doma se hitro razvleče, postanemo raztreseni.	Čas za družino	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G30	Ponavadi nimam časa zase.	Pomanjkanje časa zase	Čas zase	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G31	Včasih si želim več zase, ampak zdaj sploh nimam več časa. Delam, kuham, pripravljam za faks.	Pomanjkanje časa zase	Čas zase	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G32	Včasih sem hodila na fitness, sedaj ni več časa.	Pomanjkanje časa zase zaradi obveznosti	Čas zase	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
G33	Greva skupaj. Nimava možnosti, da bi šel vsak zase.	Druženje s prijatelji	Skupni čas	Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo	Partnerski odnos
G34	Ja, morava biti skupaj. Si razdeliva dan, kolikor se da.	Delitev vlog glede na situacijo		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
G35	Imava še manj časa.	Pomankanje časa		Spremembe	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka
G36	Otrok vzame veliko energije, zdaj sva oba bolj utrujena.	Pomanjkanje energije		Spremembe	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka
G37	Želi, da dokončam faks. Noče, da bi obstala na mestu.	Spodbuda in razumevanje		Partner	Podpora
G38	Bala sem se, da se bova oddaljila, da bova postala različna, da se bova razšla.	Strah pred odtujitvijo		Pričakovanja in realnost	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka
G39	Na začetku sem bila sama za vse. Prvo leto je bilo zelo težko.	Pomanjkanje podpore partnerja		Izzivi	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka
G40	Ko sem začela študirati, teh skrbi ni bilo več.	Spremembe ob začetku študija		Prilagoditve	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka
G41	Sedaj ko sem še študentka imam dodatne obveznosti s študijem. Uklajevati kaj bom kaj uspela narediti za faks in kdo bo čuval M.	Usklajevanje študiija in materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
G42	Partner ima dve službi že od svojega 18. leta, tako in nosi celotno finančno breme družine.	Partner prevzel finančne obveznosti		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
G43	Ker ima dve službi cele dneve dela,…	Partnerjeva prezaposljenost		Izzivi	Usklajevanje vlog
G44	…zato tudi ne more imeti M. je potem potrebno najti varstvo.	Varstvo		Izzivi	Usklajevanje vlog
G45	Razlika v tem, da sem mama študentka je v tem, da mu ne pripada nega, tako da ne more biti doma, kadar je otrok bolan.	Odsotnost pravice do nege otroka za partnerja		Izzivi	Usklajevanje vlog
G46	Jaz imam pa obveznosti na faksu. Takrat se dogovoriva z drugimi, da ga čuvajo.	Varstvo		Izzivi	Usklajevanje vlog
G47	Partner vidi, da sem izčrpana. Da nimam več volje in želje, da bi še sedela	Pomanjkanje energije		Izzivi	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	z njim do polnoči, vsaj na kavču.				
G48	Če si cel dan doma otrokom, pride tako, da si konec dneva sit vsega: teh krikov, zvokov, rezljanja, tiskanja, dotikov, brcanja ... In na koncu znaš reči: »Prosim, pusti me. Pet minut se me ne dotikaj.«	Pomanjkanje energije		Izzivi	Spremembe v odnosu ob rojstvu otroka
G49	Cenim to, da namesto mene pobriše mizo ali da ob enajstih zvečer sam pospravi posodo iz stroja.	Praktična pomoč		Partner	Podpora
G50	Se pogovarjava o spolnosti, o čustveni intimnosti.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
G51	Sva direkta. Sem mu že rekla: »Danes ne morem. Je preveč vsega.«	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
G52	Ni več tistega časa za vse to. Vedno je na hitro.	Pomanjkanje časa		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
G53	Ampak ni več tako, da bi si jaz tega želela na isti način kot prej.	Spremenjena želja po intimnosti		Spremembe	Spolnost in čustvena intimnost
G54	Humor. Najin humor. Črni humor. Največkrat se delava norca iz situacije.	Humor		Stategije in metode ohranjanja bližine	Spolnost in čustvena intimnost
G55	Mislim, da če je otrok starejši je to težje “uskladiti”. Razen če imaš varstvo.	Starost otroka		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
G56	…veliko se pogovarjava, iskreno, odkrito.	Pogovor		Stategije in metode ohranjanja bližine	Spolnost in čustvena intimnost
G57	Pomembno mi je, da sva oba »za«, da sva budna, prisotna – da sploh lahko kaj imava od tega odnosa.	Pomen obojestranske pripravljenosti			Spolnost in čustvena intimnost
G58	Sprejmeš, da morda en mesec ni seksa – in to je povsem normalno, če imava otroka.	Zmanjšana pogostost spolnih odnosov			Spolnost in čustvena intimnost
G59	…poiščeš druge načine bližine. Včasih je dovolj, da se 10 minut stisneva, brez telefona. Tudi to nekaj pomeni.	Iskanje drugih načinov bližine		Stategije in metode ohranjanja bližine	Spolnost in čustvena intimnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
G60	Dopoldne sem študentka ali gospodinja. Če imam veliko dela za faks, delam to – seminarske, projektne naloge.	Usklajevanje študiija in materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
G61	Če je faks prioriteta, kuhanje odpade, potem zvečer nekaj na hitro.	Usklajevanje študiija in materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
G62	Popoldne grem po malega, potem sem mama in spet gospodinja.	Usklajevanje študiija in materinstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
G63	Če imam predavanja, ga dam v varstvo. Če ne gre, poslušam s slušalkami, medtem ko sem z njim.	Prilagajanje materinstvu		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
G64	Ja, obveznosti si vnaprej načrtujem...	Načrtovanje		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
G65	Predavanja naj bi bila obvezna v Ljubljani, ampak jih imamo večinoma po Zoomu, kar mi olajša organizacijo.	Zoom		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
G66	Imela sem tudi prakso – vedela sem, da moram do septembra oddelati določene ure, zato sem si to pravočasno organizirala.	Načrtovanje		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
G67	Vedno me spodbuja: »Znaš, zmoreš.« Vedno mi stoji ob strani. Če kaj ne gre, iščeva rešitve skupaj.	Moralna podpora		Partner	Podpora
G68	Vloge se prepletajo. En dan sem bolj mama, drug dan bolj študentka...	Izmenjujoče vloge		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
G69	Mama. Vedno mama.	Materinska vloga kot najzahtevnejša		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
G70	Moja mama mi ogromno pomaga, da lahko sploh razmišljam o usklajevanju vseh obveznosti.	Starši		Družina	Podpora
G71	Podpore z njihove strani ni...	Ni podpore		fakulteta	Podpora
G72	…si na izrednem študiju – ti se moraš prilagajati njim, ne obratno.	Potreba po prilagajanju urnika		fakulteta	Podpora
G73	Da si vzamejo čas zase...	Skrb zase			Nasvet za druge mame študentke

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
G74	…da je v redu, če nisi vsak dan stoodstotna. Ker to ni mogoče.	Sprejemanje nepopolnosti			Nasvet za druge mame študentke
G75	Da bi se še bolj zbližala.	Več povezovanja		Pričakovanja	Želje za prihodnost
G76	Da bi več časa preživela skupaj – sama, brez otroka.	Več skupnega časa		Pričakovanja	Želje za prihodnost
G77	Bojim se, da bova čez nekaj let pozabila, kako biti samo par.	Strah pred izgubo partnerske identitete			Želje za prihodnost
G78	Želim si, da bi še čez leta znala uživati skupaj, samo midva.	Uživati življenje		Pričakovanja	Želje za prihodnost
G79	Da bi šla na izlet, uživala, da bi odnos ostal živ.	Uživati življenje		Pričakovanja	Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
H1	Obiskujem Fakulteto za vede o zdravju, smer zdravstvena nega.	Dodiplomski študij		Izobrazba	Demografski podatki
H2	S partnerjem sva skupaj 9 let.	9 let	Več kot 5 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
H3	6 let študiram,…	6 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki
H4	…mama sem 1 leto.	1 leto	Manj kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
H5	Komunikacija je odvisna od dneva,…	Odvisna od dneva		Komunikacija	Partnerski odnos
H6	Če so prisotni dejavniki utrujenosti, preveč obveznosti, opravkov, stres, komunikacija ne steče.	Odvisna od dneva		Komunikacija	Partnerski odnos
H7	Nesoglasja so navadno glede časovne razporeditve dneva,…	Različni urniki	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
H8	… jutranjega ustajanja,...	Jutranje vstajanje	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
H9	…preveč ur dela,…	Preobremenjenost	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
H10	…manj časa za družino.	Pomanjkanje časa za družino	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
H11	Navadno rešujeva nesoglasja z direktna komunikacija.	Pogovor	Strategije reševanja nesoglasij	Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
H12	Ali pa odloživa na bolj primeren čas za reševanje in tako si dava čas, za razmislek in bolj primerno okolje, prostor.	Čas in proctor	Strategije reševanja nesoglasij	Konflikti	Partnerski odnos
H13	Večinoma sem jaz pobudnica za reševanje nesoglasij in komunikacijo.	Partnerka kot pobudnik reševanja nesoglasij		Konflikti	Partnerski odnos
H14	Vloge pridejo spontano, ni bilo nekega dogovora.	Sprotno prilagajanje		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
H15	Se na določenih segmentih opazi, da moram prevzeti večjo odgovornost jaz.	Prevzemanje večje odgovornosti v parrnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
H16	oba se trudiva, da si zagotoviva tako čas zase, kot skupni čas z najinim sinom.	Trud za iskanje in usklajevanje časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in odgovornostjo	Partnerski odnos
H17	igrajo tudi pomembno vlogo vsi najini člani družine, ki vedno priskočijo na pomoč z varstvom.	Pomoč družine pri varstvu	Skupni čas	Ravnovesje me avtonomijo in odgovornostjo	Partnerski odnos
H18	Če ne bi bilo njih, verjetno ne bi bilo tega časa zase.	Pomoč družine pri varstvu	Skupni čas	Ravnovesje me avtonomijo in odgovornostjo	Partnerski odnos
H19	Vse življenjske prioritete so se po rojstvu otroka spremenile.	Sprememba prioritet		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H20	Kaj želiva in kam stremiva v bodoče.	Skupne želje		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H21	Kot študentki, mi je rojstvo otroka dalo nov zagon za zaključek.	Nov zagon za študij		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H22	skupnega časa v dvoje je manj. Kar je povsem pričakovano.	Manj skupnega časa		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H23	Ker partner dela večino dneva sem odgovornost glede otroka prevzela sama.	Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu		Delitev vlog in odgovornosti	Partnerski odnos
H24	Boljše komunicirava odkar sva starša.	Izboljšana komunikacija		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H25	Mogoče, ker sva konec dneva že oba zelo utrujena in res poskušava, da tisti	Trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in	Spremembe partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
	mali skupni čas ob koncu dneva izkoristiva.			odgovornostj o	
H26	Mislim, da nobenemu od naju prihod otroka ni povzročil nekih večjih sprememb, kar se najinega odnosa tiče.	Brez večjih sprememb		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H27	Ker sem po naravi flegmatik, ni bilo nekih skrbi. Mogoče zgolj uskladitev izpitnih rokov, kolokvijev, kliničnih vaj s predvidenim datumom poroda.	Spremembe ob začetku študija		Spremembe v odnosu	Spremembe v odnosu
H28	Več planiram vnaprej kot prej. Preden sem postala mama, sem bolj živela za vsak dan sproti…	Načrtovanje		Strategije in metode	Uskajevanje vlog
H29	Težava je čas - usklajevanje otroka, partnerja, študija, sebe.	Časovno usklajevanje		Izzivi	Usklajevanje vlog
H30	Čas je najino največje nesoglasje. O tem razpravljava skoraj vsak dan.	Premalo skupnega časa		Konflikti	Partnerski odnos
H31	Rešujeva s pogovorom, ki se včasih sprevže v prepir.	Pogovor	Strategije reševanja konfliktov	Konflikti	Partnerski odnos
H32	Naučila sva se planirati v naprej in beležiti stvari v skupni koledar.	Skupno planiranje		Strategije in metode	Usklajevanje vlog
H33	Zelo rada dneve preživiva v družbi najinih ožjih ljudi. To naju oba polni.	Čas z ožjo družino		Strategije za ohranjanje odnosa	Izzivi pri ohranjanju partnerstva
H34	Ob nedeljah pa imava navadno večer za naju.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
H35	Spolnost in čustvena povezanost sta zelo pomembni.	Intimnost kot temelj odnosa			Spolnost in čustvena intimnost
H36	O spolnosti se odkrito pogovarjava, brez zadržkov.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena intimnost
H37	Spolnost je bolj načrtovana,…	Načrtovanje časa za intimnsot		Stategije in metode za ohranjanje bližine	Spolnost in čustvena intimnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
H38	Velik vpliv ima tudi utrujenost in pomanjkanje spanca...	Pomanjkanje energije		Izzivi	Spolnost in čustvena intimnost
H39	Menim, da je čustvena veza skozi leta zrasla...	Zrela ljubezen		Opis odnosa	Partnerski odnos
H40	Po rojstvu otroka, sem pa do partnerja zgradila neko novo vez...	Večja povezanost		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H41	Intimnost vzdržujeva z dotiki,…	Fizični dotiki		Stategije in metode za ohranjanje bližine	Spolnost in čustvena intimnost
H42	..časom v dvoje.	Skupni čas		Stategije in metode za ohranjanje bližine	Spolnost in čustvena intimnost
H43	Imava neko svojo rutino tudi. To nama funkcionira.	Rutina		Stategije in metode za ohranjanje bližine	Spolnost in čustvena intimnost
H44	Po mojem mnenju, nisem še nikoli v življenju tako dobro planirala in usklajevala svojih vlog in obveznosti v dnevu.	Najboljša organizacija in usklajevanje vlog v življenju		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
H45	Pomaga mi planiranje.	Načrtovanje		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
H46	Največji izziv je materinstvo – stalna skrb.	Nepričakovani izzivi starševstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
H47	Možgani matere pa ti sploh ne pustijo, da bi razmišljal še o čem drugem...	Nepričakovani izzivi starševstva		Izzivi	Usklajevanje vlog
H48	Partner vedno postori vse kar je v njegovi moči...	Zanesljiva in stalna pomoč		Podpora partnerja	Podpora
H49	…dogovor in planiranje vnaprej sta najina trenutna temelja.	Skupno planiranje		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
H50	Družina vedno priskoči na pomoč – odlična podpora.	Odlična podpora		Družina	Podpora
H51	…najožji krog ljudi nama daje vso podporo kar jo premorejo...	Odlična podpora		Družina	Podpora
H52	Od partnerja pričakujem, da se drži dogovorov in vzgoje, ki sva jo skupaj dorekla.	Pričakovanja do partnerja		Partner	Podpora
H53	Kar se tiče podpore na fakultetah, menim da je zadostna...	Podpora fakultete zadostna		Fakulteta	Podpora pri usklajevanju vlog

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
H54	Brez nobene podpore družine doma, pa menim, da je študij in materinstvo ... ne mogoče izvedljivo.	Odlična podpora		Družina	Podpora pri usklajevanju vlog
H55	Študentkam mamam svetujem, da si zgradijo zaupanja vreden krog ljudi, ki ti dajo res tisti občutek ljubljenosti, podpre,..	Zgradi zaupanja vreden krog ljudi			Nasvet drugim študentkam mamam
H56	Predvsem pa izkoristi leto dni, ki ti je dano z otrokom. Tega dragocenega časa ne bodiš nikoli več nazaj.	Koriščenje porodniške			Nasvet drugim študentkam mamam
H57	Želim si usklajenosti v vseh pogledih. Tako starševstva, kot partnerstva.	Želja po usklajenosti		Pričakovanja	Želje za prihodnost
H58	Da bi delovala vedno, kot tim in ne kot nasprotnika.	Delovanje kot tim		Pričakovanja	Želje za prihodnost
H59	da predava najinemu otroku, da se lahko imaš rad tudi potem, ko si starš.	Zgled otrokom		Pričakovanja	Želje za prihodnost
H60	Želim si, da bi v prihodnosti bila še vedno malo navihana, ljubezniva .	Uživati življenje		Pričakovanja	Želje za prihodnost
H61	…predvsem pa, da bi se spoštovala...	Spoštovanje		Pričakovanja	Želje za prihodnost
H62	Oba si želiva nazaj malo najine prejšnje spontanosti...	Več spontanosti			Želje za prihodnost
H63	Po mojem mnenju bi najino zvezo še bolj okrepila s še boljšo komunikacijo.	Več komunikacije			Želje za prihodnost

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
I1	Zdaj obiskujem program specialne in rehabilitacijske pedagogike.	Dodiplomski študij		Izobraževanje	Demografski podatki
I2	Letos zaključujem dodiplomski študij.	Dodiplomski študij		Izobraževanje	Demografski podatki
I3	Sem v četrtem letniku.	Dodiplomski študij		Izobraževanje	Demografski podatki
I4	V partnerski zvezi sem deset let.	10 let	Več kot 10 let	Dolžina partnerske zveze	Demografski podatki
I5	Študentka sem šest let.	6 let	Več kot 5 let	Dolžina študija	Demografski podatki

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
I6	Mama sem dve leti in pol.	2 in pol	Manj kot 5 let	Materinstvo	Demografski podatki
I7	Zdi se mi zelo lep, ljubeč, trden in dinamičen odnos.	Lep		Opis odnosa	Partnerski odnos
I8	Ljubeč,…	Ljubeč		Opis odnosa	Partnerski odnos
I9	…trden,	Trden		Opis odnosa	Partnerski odnos
I10	Dinamičen.	Dinamičen		Opis odnosa	Partnerski odnos
I11	Veliko se nama dogaja in to daje odnosu živost.	Dinamični odnos		Opis odnosa	Partnerski odnos
I12	Zelo veliko sva se pogovarjala že od začetka.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
I13	Morala sva usklajevati ogromno stvari.	Načrtovanje časa		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
I14	Hodila sva tudi v zakonsko skupino za pare.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I15	Imeli smo mesečna srečanja z različnimi temami.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I16	To te prisili k pogovoru o globljih temah.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I17	Vsaj dva do tri večere na teden posvetiva sebi.	Redni skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I18	Gledava film ali se pogovarjava.	Skupne aktivnosti	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I19	Večinoma je najina komunikacija uspešna.	Uspešna komunikacija		Komunikacija	Partnerski odnos
I20	Ko sva utrujena, se pojavi nepotrpežljivost.	Utrujenost	Vzroki	Konflikti	Partnerski odnos
I21	Ne greva spat jezna drug na drugega.	Takojšnje reševanje konfliktov	Strategije reševanja konflikotv	Konflikti	Partnerski odnos

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
I22	Včasih si vzameva več dni, da se o vsem pogovoriva.	Čas in prostor	Strategije reševanja konflikotv	Konflikti	Partnerski odnos
I23	V izpitnih obdobjih se stvari naberejo.	Študij		Izzivi	Uskajevanje vlog
I24	Pogosto imava čas zase zvečer.	Skupni večeri	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I25	Vnaprej določiva dva do tri večere zase.	Načrtovanje skupnega časa	Skupni čas	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I26	Starši in sorodniki včasih pazijo otroka.	Varstvo otroka		družina	Podpora
I27	M potrebuje več časa zase kot jaz.	Razlika v potrebah	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I28	On gre na nogomet, jaz imam zbor ali sprehod.	Posamezne aktivnosti	Čas zase	Ravnovesje med avtonomijo in povezanostjo	Partnerski odnos
I29	Največja sprememba – zdaj imava še eno bitjece, ki potrebuje pozornost.	Večja skrbnost		Spremembe	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
I30	V komunikaciji je bilo potrebno prilagajanje, saj se o pomembnih stvareh ne moreva pogovarjati medtem, ko otrok nekaj razlaga.	Več prilagajanja		Prilagoditve	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
I31	Pridejo na dan stare stvari, vzorci od najinih staršev. Tudi to naju je spodbudilo, da se še bolje spoznava	Vzorci iz otroštva		Izzivi	Spremembe v odnosu po rojstvu otroka
I32	Spolnost nama je zelo pomembna, ker naju povezuje, daje občutek bližine in krepi najin odnos. Je temelj najinega odnosa.	Intimnost kot temelj odnosa			Spolnost in čustvena bližina
I33	Veliko se o tem pogovarjava.	Odprta komunikacija		Komunikacija	Spolnost in čustvena bližina
I34	Spremembe so bile velike po rojstvu.	Spremembe po rojstvu otroka		Spremembe	Spolnost in čustvena bližina

Oznaka enote	Enota	Pojem/koda	Podkategorija	Kategorija	Tema
I35	Več dotikov od hčerke, manj od partnerja – zato jih manj pogrešam.	Spremenjena želja po intimnosti		Sprememba	Spolnost in čustvena bližina
I36	Pomembna nama je zasebna spalnica.	Zasebnost		Stategije in metode	Spolnost in čustvena bližina
I37	Zelo mi je pomembno, da imam jasno postavljene prioritete: najprej žena, potem mama, nato študentka.	Jasna razporeditev vlog		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
I38	Če je najin odnos dober, bo tudi otrok v redu.	Močen partnerski odnos		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
I39	Študij dopoldne, ko je otrok v vrtcu, seminarske zjutraj ali zvečer.	Rutina		Stategije in metode	Usklajevanje vlog
I40	Največji izziv je vloga mame, ker je hčerka v fazi vzgoje – vsaka situacija je drugačna.	Vloga mame največji izziv		Vloga, ki predstavlja največji izziv	Usklajevanje vlog
I41	Partner ima prilagodljiv delovni čas, lahko prevzame skrb za hčerko – velika opora.	Praktična pomoč		Partner	Podpora
I42	Moja mama in sestra največ pomagata. Starši še delajo, a v nujnih primerih pomagajo.	Pomoč pri otrocih in opravilih		Družina	Podpora
I43	Večina ve, da sem mama, razumevanja ni veliko.	Ni podpore		Fakulteta	Podpora
I44	Nikoli nisem zares prosila za prilagoditve, a sem hitro opazila, da ni posebnega razumevanja.	Odsotnost iskanja podpore		Fakulteta	Podpora
I45	Potrebna bi bila jasna pravila za študentske starše.	Jasna pravila za študentske starše.		Sistemske ureditve	Podpora
I46	Odziv družbe je spoštljiv, včasih pretiran.	Spoštljiv odziv		Družba	Podpora
I47	Pomembno je, da se o težavah pogovarjaš z nekom bližnjim. Vse je faza in mine.	Iskanje dodatne podpore			Nasvet za druge študentke mame
I48	Želim si, da si bova vedno znala vzeti čas,	Več skupnega časa		Partnerski razvoj	Želje za prihodnost
I49	…da negujeva odnos tudi, ko je vse v redu.	Negovanje odnosa			Želje za prihodnost

8.3. Osno kodiranje

1. Tema: DEMOGRAFSKI PODATKI

1.1. Kategorija: Izobrazba

- Dodiplomski študij (G1, G2, H1, I1, I2, I3)
- Magistrski študij (E1)
- Zaključen dodiplomski študij (A1, Č1, F1)
- Zaključen magistrski študij (B1, C1, D1)
- Vpisa na študij fizioterapije (Č2)
- Diploma in čakanje na pripravništvo (Č3)
- Zaposlitev po strokovnem izpitu (D5)

1.2. Kategorija: Dolžina partnerske zveze

1.2.1. Podkategorija: Več kot 5 let

- 7 let (A2, D2)
- 9 let (B2, H2)
- 5 let (C2)
- 10 let (Č4, I4)
- 8 let (F2)
- 5 let in pol (G3)
- 11 let (E2)

1.2.2. Podkategorija: Manj kot 5 let

1.3. Kategorija: Dolžina študija

1.3.1. Podkategorija: Več kot 5 let

- 5 let (A3)
- 6 let (C3, F3, H3, I5)
- 7 let (B3)
- 8 let (D4, E3)

1.3.2. Podkategorija: Manj kot 5 let

1.4. Kategorija: Materinstvo

1.4.1. Podkategorija: Več kot 5 let

- 5 let (B4, F4)
- 6 let (E4)

1.4.2. Podkategorija: Manj kot 5 let

- 3 leta in pol (A4, Č5)
- 3 leta (G4)
- 2 leta in pol (C4, I6)
- 4 let (D3)
- 1 leto (H4)

2. Tema: PARTNERSKI ODNOS

2.1. Kategorija: Opis odnosa

- Pred starševstvom sproščen odnos (B5)
- Postopno razvijanje odnosa (F6)
- Iste vrednote (C12)
- Iskanje varnosti v partnerju (E12, E13)
- Preprosta zveza (C47, C48)
- Dinamičen odnos (A5, E5, I10, I11)
- Zabaven odnos (B6, G9)
- Sproščen odnos (C5)
- Podporen (C8, E7)
- Dom (G6, E8)
- Stabilen (G7
- Lep (I7)
- Ljubeč (I8)
- Trden (I9)
- Zaupanje (C7, G20)
- Zanesljiv (G8)
- Vzponi in padci (E6)
- Skupno premagovanje izzivov (F7)
- Zrela ljubezen (H39
- Partnerjeva čustvena zrelost ob začetku zveze (E15)
- Ohranjanje lastne identitete v partnerstvu (E9, E10)
- Osebna rast (E14)

2.2. Kategorija: Komunikacija

- Odprta komunikacija (A6, A16, C6, C13, C29, D6, F14, I12, E19, E20, E31)
- Direktna komunikacija (G11, G12)
- Iskrena komunikacija (Č16, G13)
- Uspešna komunikacija (I19)
- Neverbalna povezanost (A7, G21)
- Občutek varnosti zaradi dobre komunikacije (D14)
- Zavestno ustvarjanje čas za pogovor (Č7, F27)
- Zavedanje pomena medsebojnega razumevanja (Č17)
- Želja po boljši komunikaciji (A15)
- Ni bila odprta komunikacija (B9)
- Zadrževanje nestrinjanja (B8, G14)
- Asertivnost v odnosu (B10, B11)
- Pomanjkanje sproščenih pogovorov (Č10)
- Razlike v komunikacijskem slogu (E22, E34, G15)
- Komunikacija osredotočeno na organizacijo (D22)

- Odvisna od dneva (H5, H6)

2.3. Kategorija: Konflikti
- Odvisno od situacije (A14)
- Manjši nesporazumi (C9, C11)
- Konflikti po zanositvi (B11, B13)
- Partnerka kot pobudnik reševanja konfliktov (H13)
- Pobuda moškega za reševanje konfliktov (B24)
- Otroci zmanjšujejo konflikte (D13)
- Ločeno življenje (B12)

2.3.1. Podkategorija: Vzroki
- Manj zasebnosti (B16)
- Neskladje v potrebah po skupnem preživljanju časa (Č13)
- Več razdražljivosti zaradi malenkosti (B17)
- Premalo skupnega čas (B15, F15, F17, G18, H30)
- Preobremenjenost (A20, B14, H9)
- Utrujenost (A19, G17, I20, E30)
- Pomanjkanja pozornosti (F18, F19)
- Pomankanje časa za družino (H10, E17)
- Nesoglasje glede enakovrednosti študija in službe (E81)
- Različni urniki (D7, H7)
- Jutranje vstajanje (H8)
- Finance (A8)
- Hišna opravila (A10)
- Vzgoja (A9)
- Nerešeni čustveni izzivi (E21, F20)
- Družinske zadeve (G16)
- Različni jeziki ljubezni (E35)

2.3.2. Podkategorija: Strategije za reševanje konfliktov
- Takojšnje reševanje konfliktov (Č15, I21, E32)
- Pogovor (A13, A50, Č11, Č12, Č14, F16, G19, H11, H31, E33)
- Fizična bližina (A11, A59, E24, E36)
- Čas in prostor (D8, H12, I22, E23)
- Humor (A12, C10)
- Osebna refleksija (F21, F22, F23, F24, F25)
- Primerjanje vložka (E28, E29)

2.4. Kategorija: Ravnovesje med povezanostjo in avtonomijo
- Potreba po simbiozi v začetku zveze (E11)

2.4.1. Podkategorija: Skupni čas
- Trud za skupni čas in ohranjanje povezanosti (A23, E37, E38, E123, H25)
- Trud za ohranjanje ravnovesja (Č20)

- Zavedno vzdrževanje odnosa (A42)
- Načrtovanje skupnega časa (Č33, D23, I25, E103)
- Skupne aktivnosti (A17, A51, A52, D32, D33, D34, D35, I14, I15, I16, I17, I18, E106)
- Skupni večeri (A33, B68, C30, D36, D37, G10, G26, H27, H34, I24, E105)
- Čas za družino (C26, C27, C28, G28, G29)
- Druženje s prijatelji (G33)
- Pomoč družine pri varstvu (H17, H18)
- Težave pri iskanju in organizaciji skupnega čas (A53, H16, E102)
- Pomanjkanje skupnega čas (A32, Č6, E39)
- Spontan odnos (C51)

2.4.2. Podkategorija: Čas zase

- Zavedanje pomena osebnega časa in skrbi zase (B37, B38, B39, E99, E101)
- Spodbujanje osebne svobode znotraj partnerstva (B20, C22, C23)
- Potreba po osebnem prostoru (E16)
- Usklajevanje obveznosti (C24, C25)
- Druženje s prijateljicami (E100)
- Posamezne aktivnosti (I28)
- Samoregulacija (E18)
- Zunanja podpora pri skrbi zase (D19)
- Več prostora zase (B19)
- Pomankanje časa zase (D16, D17, G30,G31, G32)
- Občutek krivde (D28)
- Odsotnost potrebe po času zase (B36)
- Razlike v potrebah (I27)

2.4.3. Kategorija: Delitev vlog in odgovornosti

- pomembno sodelovanje v odnosu (B27, Č34)
- Enakomerna delitev vlog (A18, A22, A34, A40, B26, C17, C19, C20)
- Sprotno prilagajanje (C21, D65, F26, H14)
- Delitev vlog glede na situacijo (A21, A35,A47, A48, D24, D25, F30, G34)
- Partner prevzel finančne odgovornosti (B32, B33, B34, C15, C16, G42)
- Prevzemanje večje odgovornosti v partnerstvu (A36, B18, B21, F35, H15, H23)
- Prevzem večine gospodinjskih obveznosti ((B30, B31, B35, C18)
- Izziv (B28)
- Študijske in druge obveznosti (B29)
- Podpora partnerja v nasprotju s tradicionalno delitvijo vlog (D26, D31)
- Razlika v vzgojnih pristopih (Č8, F28, F29)
- Skupno reševanje vzgojnih izzivov (Č9)
- Občutek varnosti v odnosu (B25)

3. Tema: SPREMEMBE V ODNOSU PO ROJSTVU OTROKA

3.1. Kategorija: Spremembe

- Brez večjih sprememb (H26)
- Boljši partnerski odnos (C32)
- Vpliv materinstva na partnerstvo (B40)
- Lepi trenutki materinstva (B43)
- Boljše usklajevanje vlog (B44)
- Preobrazba odnosa (G5)
- Spremembe v komunikaciji (B45, D9, F33)
- Komunikacija usmerjena v vzgojo (A31)
- Otroci prioriteta (D11)
- Večja povezanost (A24, C33, H40)
- Kakovostno preživljanje skupnega časa (A26)
- Večja skrbnost (A25, I29)
- Težave v odnosu (B61)
- Spremembe ob začetku študija (G40, H27)
- Načrtovano starševstvo (E40)

3.2. Kategorija: Izzivi

- Pomanjkanje časa (A29, A44, B66, B67, Č18, D20, D21, F11, F12, G35)
- Pomanjkanje energije (A45, F10, G36, G47, G48)
- Preobremenjenost (A46, B66)
- Partnerstvo ni več na prvem mestu (A41, D29, D30, F8)
- Manj pozornosti v partnerstvu (A30, B46, C31, Č19)
- Pomanjkanje povezanosti (B49, B60, B63, E26, E27)
- Pomanjkanje podpore partnerja (B47, B48, B50, G39)
- Partner ni bil pripravljen na spremembe (B62)
- Nepričakovana zahtevnost očetovstva (F31)
- Nejasna očetovska vloga (F32)
- Kompleksnost več hkratnih življenjskih vlog (B41, F37)
- Izguba socialne mreže in občutek pripadnosti (E43, E44, E45, E46)
- Manj potrpežljivosti (A27)
- Večja razdražljivost (A28)
- Finance (B65)
- Delo (B70)
- Izzivi iz otroštva (I31)
- Prekinitev študija zaradi zdravstvenih težav (E42)

3.3. Kategorija: Prilagoditve

- Preživljanje skupnega čas (A31, A37)
- Načrtovanje časa (F13, I13)
- Učenje organizacije časa (B42)

- Več prilagajanja (D10, I30)
- Postavljanje meja (B64)
- Skupno reševanje izzivov (F9)
- Trud za ohranjanje odnosa (A38)
- Lažje zaradi otrokove samostojnosti (A39)

3.4. Kategorija: Pričakovanja in realnost
- Strah pred odtujitvijo (B59, G38)
- Strah pri usklajevanju vlog (C35)
- Pričakovana večja povezanost (B58)
- Pripravljena na materinstvo (F34)
- Sprememba predstave o materinstvu po lastni izkušnji (E96)

4. Tema: SPOLNOST IN ČUSTVENA INTIMNOST
- Intimnost kot temelj odnosa (Č54, Č55, H35, I32, C42)
- Prilagajanje spremembam po rojstvu otrok (E108, E109, E110)
- Starševstvo kot vir globje povezanosti (A64)
- Partnerjeva podpora po porodu (D42, D44)
- Zmanjšanje pogostosti spolnih odnosov (E111, F54, G58)
- Spolnost bolj cenjena (C43)
- Trud za ohranjanje intimnosti (A58, Č52, Č53, F55)
- Odvisno od obdobja (A56, A57, A60)
- Pomen obojestranske pripravljenosti (G57)
- Čustvena bližina pomembna (B71)

4.1. Kategorija: Izzivi
- Pomanjkanje intimnosti vpliva na odnose (Č51)
- Zdržki po porodu (D40, D41)
- Občutki krivde (D43)
- Pomanjkanje energije (A55, A59, H38, E114)
- Pomanjkanje časa (C45, G52, E112, E113)
- Starost otroka (G55)

4.2. Kategorija: Komunikacija
- Komunikacija ključna za povezanost (B74)
- Težave v preteklosti (B72)
- Občasna komunikacija (E115)
- Odprta komunikacija (A54, B73, C44, C46, F58, G50, G51, H36, I33)
- Komunikacija kot izziv v odnosu (E116)

4.3. Kategorija: Spremembe
- Spremembe po rojstvu otroka (I34)
- Spremenjena želja po intimnosti (G53, I35)
- Povečan občutek čustvene in intimne povezanost (B77)

4.4. Kategorija: Strategije in metode ohranjanja bližine

- Pogovor (A66, B76, B78, B82, B83, F59, G56)
- Fizični dotiki (A65, A70, H41)
- Skupni čas (B80, B84, H42)
- Spolnost (A65, B75)
- Načrtovanje časa za intimnost (F56, H37)
- Presenečenja (A67, A68)
- Usluge (A69)
- Majhne geste in zavestni trud (B81)
- Humor (G54)
- Iskanje drugih načinov bližine (G59)
- Pretekle izkušnje (A62)
- Čustvena odpornost in globoka povezanost (A62, F57)
- Osredotočenost na partnerjeve potrebe (A71)
- Ohranjanje povezanosti (B79)
- Spontanost (C47)
- Rutina (H43)
- Zasebnost (I36)

5. Tema: USKLAJEVANJE VLOG

- Ohranjanje partnerskega čas (A75)
- Najboljša organizacija in usklajevanje vlog v življenju (H44)
- Lažje usklajevanje ob majhnih otrocih (D38, Č30)

5.1. Kategorija: Izzivi

- Nepričakovani izzivi starševstva (D57, H46, H47, E53)
- Pritisk popolnega materinstva (D58, D59, D60)
- Izguba sebe (E64, F36)
- Sprememba prioritet (Č41, Č42, Č43, E47, E48)
- Usklajevanje študija in materinstva (E25, G41, G60, G61, G62)
- Študij (D27, D28, Č26, Č28, G23, E54, E73, E74, I23)
- Občutek krivde zaradi študija (D52)
- Partnerjeva prezaposlenost (G43, E50, E76)
- Varstvo (G44, E77, E82, E84)
- Pomanjkanje podpore okolice (E41, E67, E95)
- Težave pri sprejemanju pomoči (B95, B96, E97)
- Pomankanje cenovno dostopnega varstva (E107)
- Občutek nadzora in kaosa (B85, B90)
- Strah in negotovost (Č38, Č39, Č40, E52, E68, E69)
- Pisanje magistrske naloge po rojstvu prvega otroka (D15)
- Služba (G22)
- Bolezen (G25, E80)

- Odsotnost pravice do nege otroka za partnerja (G45)
- Časovno usklajevanje (H29, E75)
- Študij na daljavo z otrokom (E49)
- Nenačrtovana nosečnost (E51)
- Pomanjkanje čustvenih kapacitet zaradi lastnih otroških izkušenj (E61)
- Otrokove aktivnosti (E79)

5.2. Kategorija: Strategije in metode
- Dobra organizacija (A72, A76, A78, C45, Č31, D45, F39)
- Načrtovanje (C55, G64, G66, H28, H45, E70)
- Učinkovita izraba časa za študij (D49, D50, D51)
- Prilagajanje materinstvu (A73, B100, C50, C52, C53, D46, G63)
- Postavljanje prioritet (D54, D55, E66)
- Postavljanje ciljev (B97, B98)
- Mesečno spremljanje napredka (B99)
- Motivacija za dokončanje študija (B55, B56)
- Občutek dosežka in moči (B57)
- Jasna razporeditev vlog (I37)
- Sprotno delo (C56)
- Rutina (F38, I39)
- Urejeni delovni pogoji (B101)
- Zoom (D47, F5, G65)
- Močen partnerski odnos (I38)
- Skupno planiranje (H32, H49, E104)
- Podpora okolice (A74, A83, B89, C70, Č27)
- Sprejemanje podpore (A80)
- Pogovor o strategija z drugimi (B86, B87, B88)

5.3. Kategorija: Vloga, ki predstavlja največji izziv
- Študij (A81, C38)
- Partnerstvo (A82, Č32, F40)
- Materinstvo (D56, E62, E63)

6. Tema: PODPORA
- Potreba po podpori materam (E93, E94)

6.1. Kategorija: Partner
- Spodbuda in razumevanje (Č35, F41, G37)
- Zanesljiva in stalna pomoč (A88, H48)
- Omogočen čas za študij (C41, C57, C58, E56)
- Moralna podpora (D53, G67)
- Praktična pomoč (Č36, Č37, G49, I41)
- Sprejemanje podpore (C40)
- Pričakovanja do partnerja (A89, D12, H52)

- Pomanjkanje partnerjeve opore (B54)

6.2. Kategorija: Družina
- Starši (A85, Č21, D63, G70)
- Sorojenci (D62)
- Pomoč pri gospodinjstvu (B51, B52, B53, B92, B93, B94, E98)
- Pomoč pri otroku in opravilih (B102, B103, I42)
- Varstvo (C36, C59, C60)
- Zaupanje (C39)
- Odlična podpora (H50, H51, H54)

6.3. Kategorija: Prijatelji
- Prijateljice (A87, E65)
- Vzdrževanje prijateljstev ob starševstvu (C62)
- Čustvena opora prijateljev (Č22)
- Moralna opora (D61)
- Pomoč pri študiji (F42)
- Redko prosila za pomoč (B105)
- Odsotnost podpore (A91)

6.4. Kategorija: Družba
- Razumevanje družbe (B105, C67, F46, F47)
- Pozitivna percepcija (Č46, Č47)
- Spoštljiv odnos (I46)
- Začudenje ob usklajevanju vlog (C66)
- Družbeni pritiski (Č44)
- Diskriminacija (Č45)
- Tabu mladih mam študent (D66, D67)
- Odpornost na družbene pritiske (C68)
- Ovire pri nudenju pomoči (B106)
- Vrtec (A86)

6.5. Kategorija: Fakulteta
- Pomoč in prilagajanje profesorjev (C64, C65, Č23, Č24)
- Razumevanje profesorjev (D64, E58, E72, F43, F45)
- Zoom (Č25)
- Ni podpore /razumevanja (G71, I43)
- Potreba po prilagajanju urnika (G72)
- Zadostna podpora fakultete (H53)
- Socialna podpora pri študiju (E57)
- Odsotnost iskanja podpore (C63, I44)

6.6. Kategorija: Sistemske ureditve
- Študentski status (Č50, F44, E71)
- Dodatno leto (A90)

- Podaljšana porodniška (E55)
- Pomanjkljiva sistemska podpora (E85, E86, E87, E88 F48, F49, F50)
- Jasna navodila za študentke družine (I45)
- Potreba po dostopni brezplačni partnerski svetovalnici (E121, E122)

7. Tema: NASVET ZA DRUGE MAME ŠTUDETKE

- Skrb zase (A93, B107, B108, E90, E91, E92, G73)
- Sprejemanje nepopolnosti (G74)
- Sprejemanje podpore (A92)
- Iskanje dodatne podpore (F52, F53, I47)
- Zgraditi zaupanja vreden krog ljudi (H55)
- Spodbuda k uresničitvi želje po družini (Č48, Č49, F51)
- Nasvet o enakopravnosti izobrazbe (E89)
- Sprotno delo (C69)
- Koriščenje porodniške (D68, D69, H56)

8. Tema: ODNOS V PRIHODNOSTI

- Odsotnost pričakovanj glede prihodnosti (A94, B109)
- Optimizem glede odnosa (B110)

8.1. Kategorija: Pričakovanja in želje

- Več skupnega časa (A99, A100, B69, C73, Č56, D72, E118, F60, G76, I48)
- Več povezanosti (A98, G75)
- Več komunikacije (A97, H63)
- Več poslušnosti (A102)
- Več potrpežljivosti (A101)
- Več razumevanja (A103)
- Več spontanosti (H62)
- Razširitev družine (A96)
- Skupaj se postarati (C71, E119)
- Uživati življenje (C72, G78, G79, H60)
- Negovanje odnosa (E117, E120, I49)
- Bolj umirjeno življenje (D70, D71)
- Delovati kot tim (H58)
- Zgled otrokom (H59)
- Osebnostni razvoj (F62)
- Strah pred izgubo partnerske identitete (G77)
- Želja po usklajenosti (H57)
- Spoštovanje (H61)
- Želja po dodatni pomoči (Č57)