

Madeleine Fredhjem Engø

## «Åpenhet, trygghet og kjærlighet, hvis det ikke er grunnsteinene så vet ikke jeg»

En kvalitativ studie av hvordan personer i parforhold opplever og beskriver kommunikasjon og konfliktløsning.

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Ottar Ness

Juni 2020



Madeleine Fredhjem Engø

## **«Åpenhet, trygghet og kjærlighet, hvis det ikke er grunnsteinene så vet ikke jeg»**

En kvalitativ studie av hvordan personer i parforhold opplever og beskriver kommunikasjon og konfliktløsning.

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap  
Veileder: Ottar Ness  
Juni 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for pedagogikk og livslang læring



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden







## Sammendrag

Formålet med denne masteravhandlingen har vært å få en økt innsikt i hvordan unge kjærestepar i dag opplever og beskriver kommunikasjon og håndtering av konflikter i parforholdet. Tidligere studier som forsker på unge par sin opplevelse av parforhold, forteller at det finnes lite kunnskap rundt hvordan unge par opplever det i dag. Samfunnet opplever en endring hvor flere venter med å etablere seg, og det er interessant å vite hva det gjør med unge voksnes parforhold (Åbø, Viddal, Ness & Langvik, 2019). Siden det er lite kunnskap som finnes rundt unge voksnes opplevelse av parforholdet har jeg gjennom en kvalitativ studie undersøkt følgende problemstilling: «Hvordan opplever og beskriver personer i parforhold at de kommuniserer og håndterer konflikter?». Utvalget bestod av fire kjærestepar i alderen 20-31 år, som hadde vært sammen i minst ett år. Parene ble intervjuet sammen for å utforske en felles forståelse av deres opplevelser. Jeg gjennomførte en tematisk analyse av det innsamlede datamaterialet som resulterte i fire temaer: (1) «Å kjenne hverandre på et dypere nivå», (2) «Økt trygghet påvirker kommunikasjonen i parforholdet», (3) «Ved å kjenne hverandres behov vil det oppstå færre misforståelser», og (4) «Balans ganger; det å møtes på midten».

Studiens funn blir diskutert i lys av teori om tilknytning, romantiske relasjoner, kommunikasjon og konflikt. Jeg drøfter hvordan parene opplever kommunikasjonen i forholdet, hvor de ser på hvordan kommunikasjonen har endret seg fra tidlig i forholdet til i dag. Dette er fordi at tryggheten i forholdet har økt og man blir kjent på et dypere nivå. Videre diskuterer jeg hvordan parene opplever konflikter og konflikthåndtering, hvor det er fokus på hvordan de forebygger fremtidige konflikter. Parene sin økte tilknytning til hverandre er med på å forebygge og løse konflikter. Basert på funnene argumenterer jeg for at parene opplever det som viktig å jobbe med kommunikasjonen i forholdet og at de nære romantiske tilknytningsrelasjonene er en viktig relasjon blant unge i dag.

## Abstract

The purpose of this master's thesis has been to gain a better insight into how young couples in romantic relationships, experience communication and conflicts today. Previous studies that research how young couple's experience their relationship, reveal that there is little knowledge about how young couples experience it today. Our society is experiencing a change where more people wait to establish a family and get married, and it is interesting to know what it is doing with young adults relationships (Åbø et al., 2019). Since there is little knowledge available about young adults' experience of their relationship, I have, through a qualitative interview study, investigated the following research question: "How do couples experience and describe how they communicate and handle conflicts in the relationship?". The sample consisted of four couples, aged 20-31, who had been together for at least one year. The couples were interviewed together to gain a common understanding of their experiences. I conducted a thematic analysis of the collected data material that resulted in four themes: (1) "Knowing each other on a deeper level", (2) Increase in security influence change in communication", (3) "Knowing each other's needs will lead to fewer misunderstandings", and (4) "Balancing; to meet in the middle".

The study's findings are discussed in light of theory of attachment, romantic relationships, communication and conflict. I discuss how the couples experience communication in the relationship, where they look at how communication has changed from early in the relationship to today. This is because the security of the relationship has increased and you get to know each other on a deeper level. I also discuss how couples experience conflicts and conflict management, where the focus is on how they prevent future conflicts. Couples' increased relationship with each other is a prevention for future conflicts. Based on the findings, I argue that couples find it important to work with communication in the relationship and that close romantic relationships are an important relation among young people today.



## Forord

Det er med stor glede og vemod å tenke på at jeg snart ikke lenger er student. Det har vært en utfordrende, spennende og lærerik prosess som har gitt meg stor mestringsfølelse. I forbindelse med min masterinnlevering er det mange jeg ønsker å takke:

*Takk* til mine åtte informanter for å ha deltatt i studien og gjort denne masteroppgaven mulig. Det har vært en ære å få innblikk inn i deres romantiske relasjon og det har vært veldig givende å prate med dere. Dere har gitt meg en dypere forståelse, innsikt og kunnskap som jeg vil ta med meg videre.

*Takk* til rådgivningsklassen og *takk* til alle våre engasjerte og dyktige forelesere. Dette har vært to fantastiske år hvor jeg ikke bare har tilegnet meg mye kunnskap, men også nære vennskap. En spesiell *takk* til dere som jeg har delt lesesal med, både i virkeligheten og virtuelt under Corona-situasjonen.

*Takk* til venner og familie. *Takk* mamma for din korrekturlesing, støtte og at du alltid har troen på meg.

*Takk* til min kjære Teo som alltid gjør hverdagen min bedre og som får meg til å føle på den mest fantastiske følelsen i verden, kjærlighet!

*Takk* til min veileder Ottar Ness. *Takk* for din optimisme, gode innspill og engasjement!

Madeleine Fredhjem Engø

Juni, 2020



## Innhold

Sammendrag .....	i
Abstract .....	ii
Forord.....	iii
1 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	1
1.2 Presentasjon av problemstilling .....	2
1.3 Oppgavens struktur .....	2
2 Teoretisk rammeverk og tidligere forskning .....	4
2.1 Romantiske relasjoner .....	4
2.2 Tilknytning .....	5
2.3 Kommunikasjon.....	6
2.4 Konflikt.....	8
3 Metodologi .....	12
3.1 Studiens vitenskapsteoretiske ståsted: Fenomenologisk-hermeneutisk .....	12
3.2 Kvalitativ metode.....	13
3.2.1 Datainnsamling – kvalitative intervju .....	13
3.3 Rekruttering og utvalg.....	14
3.4 Gjennomføring av de kvalitative intervjuene.....	16
3.5 Transkripsjon.....	16
3.6 Dataanalyse .....	17
3.7 Forskerrollen og min forforståelse .....	18
3.8 Studiens kvalitet .....	19
3.8.1 Pålitelighet.....	19
3.8.2 Troverdighet .....	19
3.8.3 Overførbarhet.....	20
3.8.4 Bekreftbarhet .....	20
3.9 Etiske betraktninger .....	20
3.9.1 Informert og fritt samtykke .....	21
3.9.2 Konfidensialitet og anonymitet.....	21
4 Presentasjon av funn.....	22
4.1 Å kjenne hverandre på et dypere nivå .....	22
4.2 Økt trygghet påvirker kommunikasjonen i parforholdet.....	24
4.3 Ved å kjenne hverandres behov vil det oppstå færre misforståelser.....	25
4.4 Balanse ganger; det å møtes på midten. ....	27

5	Diskusjon .....	29
5.1	Opplevelse av kommunikasjon.....	29
5.1.1	Kommunikasjonen i parforholdet endres med økt trygghet.....	29
5.1.2	Betydningen av å være åpne med hverandre for å redusere misforståelser.....	30
5.2	Konfliktløsning i parforhold .....	31
5.2.1	Å bruke «myk» kritikk .....	31
5.2.2	Betydningen av å forstå hverandres behov.....	33
6	Avslutning.....	35
6.1	Oppsummering og implikasjoner for praksis .....	35
6.2	Studiens begrensninger og videre forskning .....	35
6.3	Avsluttende refleksjoner .....	36
	Referanseliste.....	37
	Vedlegg.....	41
	Vedlegg 1: intervjuguide .....	1
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv/ Samtykkeskjema.....	2
	Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD).....	4

# 1 Innledning

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Valget av tema for denne masteroppgaven var utfordrende da masterprogrammet i rådgivningsvitenskap har vært spennende, lærerikt og vekket mange interesseområder hos meg. Etter å ha reflektert rundt hva det er jeg synes er mest spennende kom jeg frem til at det var de nære relasjonene mellom mennesker som jeg har vært mest opptatt av. Denne interessen har jeg tatt med meg fra bachelorstudiet i psykologi hvor jeg utforsket romantisk tilknytning hos barn og jeg fikk presentere dette som studentforeleser i emnet utviklingspsykologi 2. Dette ledet at an til at jeg ønsket å se nærmere på relasjonen mellom kjærestepar i denne masteroppgaven.

I en studie gjort av Åbø et al. (2019) påpekes det at forskningslitteratur på unge voksne sine opplevelser av romantiske relasjoner er begrenset. Historisk sett så har hvordan parforhold oppleves i stor grad endret seg. Ekteskap og romantiske relasjoner har opplevd en kulturell endring hvor ekteskap tidligere var en allianse og en fornuftsordning i det førmoderne Europa, til den ideale husmortiden hvor kjernefamilien var i fokus (Øfsti, 2010). Sosiologen Beck (2004) påpeker at vi i dag har vi blitt mer individualiserte og frihet sees på som en større gevinst enn sikkerheten en familie kan gi. Det kan være mange ting som påvirker endringer i familier og romantiske relasjoner, blant annet sosioøkonomisk utvikling. Samfunnsutviklingen har endret seg de siste tiårene da økt økonomisk frihet har ført til flere skilsmisser og samlivsbrudd. Det er ikke kun kjernefamilien som er den eneste riktige veien å gå lenger (Øfsti, 2017).

Unge par i dag har mange muligheter og er ikke avhengig av å ha en romantisk partner. Det er vanligere å vente lenger før man forplikter seg og etablerer en familie enn tidligere (Statistisk Sentralbyrå, 2017) og kvinner tar lengre utdannelse nå enn tidligere (Statistisk Sentralbyrå, 2019). Det forventes at man skal bruke mer tid på blant annet karriere, utdanning og selvutvikling, noe som kan komme i veien for det å prioritere selve parforholdet (Ness, 2017). I denne masteroppgaven har jeg derfor ønsket å se på hvordan unge kjærestepar i dag opplever kommunikasjonen og løser konflikter som oppstår i forholdet. Gottman og Silver (2012) forklarer at konflikter kan oppstå når en av partene i et forhold føler seg truet eller utrygg. Et parforhold vil også oppleve bedre tilfredshet om man er flinke til å løse konflikter på en god måte (Gottman & Silver, 2012). Kommunikasjon er umulig å unngå da vi alltid kommuniserer (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967). Kommunikasjon er også det mange par ofte rapporterer som det de trenger hjelp med å endre på, når de oppsøker hjelp i parforholdet (Halford, Wilson, Lizzio & Moore, 2002). Kommunikasjon er også noe som står sentralt i alle menneskelige relasjoner med alle forhold vi har i løpet av livet. Det at parforhold er i en kulturell endring har inspirert meg til å se på hvorfor unge par i dag ønsker å jobbe sammen gjennom konflikter og fortsette å være sammen, selv når man ikke er avhengig av en romantisk partner på samme måte som tidligere. Jeg ser på det som et bevisst valg når et ungt par i dag ønsker å jobbe med forholdet og løse konflikter som oppstår, siden det ikke er et like stort press for å etablere seg fra samfunnet, slik det har vært tidligere (Øfsti, 2010).

Inspirasjonen til valget av tema kom også fra rådgivningsvitenskapen som både fokuserer på kommunikasjon og hvordan relasjonen til andre mennesker er. Dette er både mellom rådgiver og rådsøker, og rådsøker med sine egne nære relasjoner. Da ble Carl Rogers sin humanistisk-eksistensialistiske tradisjon og hans personsentret teori viktig fordi fokuset ligger på rådsøker sin relasjon med andre mennesker (Ivey, Ivey & D'Andrea, 2012). Rogers sine teorier og teknikker er utviklet for å bedre forstå rådsøker sitt verdenssyn for å så veilede dem til å finne nye retninger og tenkemåter.

Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning forsøker å gå inn i rådsøker sine dype og komplekse sider ved menneskelige opplevelser og forsøker å styrke rådsøker sin påvirkning på verden (Ivey et al., 2012). Begrepet fusjon blir brukt innen humanistisk-eksistensialistisk rådgivning og refererer til menneskers relasjon med andre. Det vil si at relasjonen man har med andre mennesker kan være kilde til rådsøkers styrke, frustrasjon, bekymringer og sinne (Ivey et al., 2012, s. 372). Når fusjon blir brukt for å se på relasjonelle problemer handler det ofte om de nære og dype båndene man har med en annen person. Denne relasjonen kan være en kilde til styrke og trygghet som kan bidra til å hjelpe rådsøker.

Selvaktualisering er et sentralt aspekt innenfor Carl Rogers verdenssyn og defineres som det å oppleve sin fulle menneskehet, hvor man nyter livet grundig i alle aspekter, ikke bare når man seirer (Ivey et al., 2012, s. 370). Videre mener han at det er gjennom selvaktualisering at mennesker opplever glede til det fulle på alle aspekter. Rogers sitt konsept for selvaktualisering har blitt utvidet og fokuserer mer på samaktualisering, som er en vekstprosess som blir stimulert av de unike relasjonelle interaksjonene som foregår mellom to eller flere personer (Ivey et al., 2012, s. 373). Ved å utvide den selvaktualiserende teorien til en samaktualiserende teori erkjenner man at utvikling, vekst og endring ikke kun ligger på individet, men også på samfunnet og relasjoner rundt (Fikse, 2015).

Rådgivere arbeider med mennesker i ulike livssituasjoner og en stor del av rådgivningsvitenskap fokuserer på en integral tilnærming til rådgivning. Det betyr at det er viktig å se på helheten når man skal forstå rådsøker sitt verdenssyn, som er måten mennesker skaper mening av verden de opplever. Ivey et al. (2012) påpeker at det viktig ta hensyn til ulike faktorer slik som kultur, samfunn, adferd og individets psykologiske prosesser for å forstå menneskers opplevelser og erfaringer. Dette er fordi menneskers verdenssyn, måter å kommunisere og håndtere konflikter blir påvirket av tro, verdier og skjevheter som utvikles av det historiske-, kulturelle- og sosiale opplevelser.

## 1.2 Presentasjon av problemstilling

Hensikten med denne studien er å få innsikt i, og kunnskap om hvordan kjærestepar beskriver hvordan de kommuniserer og hvordan de løser konflikt. Jeg har valgt å gjennomføre en kvalitativ intervjustudie med utgangspunkt i følgende problemstilling:

### **Hvordan opplever og beskriver personer i parforhold at de kommuniserer og håndterer konflikter?**

Kommunikasjon og konflikt er to faktorer som i stor grad hører sammen og det er utfordrende å skille dem da hvordan man kommuniserer er essensielt i konflikter. Hensikten med denne studien er å få en dypere kunnskap om hvordan unge par i dag opplever kommunikasjonen i forholdet og hvordan de vil beskrive at de løser konflikter som oppstår. Samtidig tenker jeg at denne studien kan være med på å belyse hvor viktig et parforhold kan være for rådsøker slik at rådgiver kan få en dypere forståelse av hvordan man jobber med konflikter i et parforhold.

## 1.3 Oppgavens struktur

Denne masteroppgaven er delt inn i seks kapitler. Etter å ha presentert tema og oppgavens problemstilling i dette kapitlet, gjør jeg rede for det teoretiske rammeverket i kapittel to. Her presenteres teori om romantiske relasjoner, tilknytning, kommunikasjon og konflikt. I kapittel tre begrunner jeg valg av forskningsmetode og vitenskapsteoretisk ståsted. Jeg vil også i dette kapitlet forklare hvordan jeg praktisk har gått frem.

Deretter vil jeg presentere studiens funn i kapittel fire hvor jeg presenterer de fire kategoriene jeg har kommet frem til, før jeg i kapittel fem diskuterer funnene opp mot teorien og forskningen som ble gjort i kapittel 2. Til slutt vil jeg i kapittel seks gjøre en oppsummering av funnene i sin helhet og jeg vil gjøre rede for studiens begrensninger og implikasjoner for videre forskning.

## 2 Teoretisk rammeverk og tidligere forskning

I dette kapittelet vil jeg presentere studiens teoretiske rammeverk og gjennomgå relevant tidligere forskning. Innledningsvis vil jeg gjøre rede for begrepet romantiske relasjoner siden alle deltakerne i studien er kjærestepar. Videre vil jeg gjøre rede for tilknytning da deltakerne forteller om sine erfaringer av det å være i en nær tilknytningsrelasjon.

Studien handler om hvordan kjærestepar opplever kommunikasjonen i parforholdet og hvordan de løser konflikt. Selv om disse to faktorene hører sammen har jeg valgt å dele opp begrepene i oppgaven, da hovedvekten på ett av begrepene kan være hovedfokuset i studier gjort på kommunikasjon og konflikt. Jeg vil gjøre rede for teori om kommunikasjon da det i seg selv er et stort begrep og kan sees på i flere aspekter. Fokuset vil ligge på hvordan kjærestepar kommuniserer og misforståelsene som kan oppstå når en kommuniserer. Til slutt vil jeg gjøre rede for hva en konflikt er og hvordan konflikter oppstår og håndteres i et parforhold.

### 2.1 Romantiske relasjoner

Siden jeg har valgt å intervju kjærestepar i denne masteroppgaven vil fokuset ligge på deres felleskap i en romantisk relasjon. En romantisk relasjon er å være i et forhold, samboerskap eller ekteskap. Nære relasjoner kommer i mange former og romantiske relasjoner er ofte et sentralt tema i menneskers liv (Rusbult, Kumashiro, Coolsen & Kirchner, 2004). Romantiske forhold blant voksne blir sett på som nøkkelforhold for å få omsorg, støtte og utvikling (Ness, 2017). Nære positive relasjoner spiller en viktig rolle for menneskers velvære og levetid, da det både gir bedre livskvalitet og mennesker som er gift lever lenger (Ditzen et al., 2009). Forskning viser at de aller fleste velger seg en partner ut fra felles verdier, interesse, lik bakgrunn, psykisk helse og genetik (Sagen, 2017). Videre poengterer Sagen (2017) at disse faktorene er med på å påvirke hvor attraktiv vi synes en partner er. Har man like holdninger blir tiltrekningen sterkere og man har en større sjanse for å få en god tilfredshet i forholdet.

Romantikk er noe de fleste vet hva er. De aller fleste land bruker ofte romantiske relasjoner som fokus både i historier, myter og hva vi ser på TV, både reelt og som fiksjon. Det romantiske fokuset er noe de fleste ikke er klar over, men vi tar ubevisst til oss denne informasjonen og det er med på å danne et bilde av hvordan et forhold skal være, som vi videre tar med oss inn i et nytt romantisk forhold (Fletcher & Thomas, 1996). Våre emosjoner kan bli påvirket av hvordan samfunnet ser på romantiske relasjoner da romantikk ofte er høyt verdsatt i store deler av verden og symboliserer lykke (Fitness, 1996). Emosjonen kjærlighet blir sett på som et viktig aspekt i romantikken og Fitness (1996) påpeker at mennesker som er i en romantisk relasjon eller har vært det, kan tilkalle emosjonen kjærlighet bare ved å tenke på partneren sin. En romantisk relasjon vil derfor føre med seg sterke emosjoner som er med på å bidra til økt tilfredshet og langvarige forhold.

Det er flere faktorer som er viktig for å oppnå god tilfredshet i forholdet. Prager og Roberts (2004) mener at intim kontakt er en viktig faktor og er noe man får ved å ha gjensidig forståelse, være autentisk og positivt involvert i forholdet. En romantisk relasjon som går dypere enn andre nære relasjoner blir beskrevet å ha en ekte intimitet hvor paret kan snakke et felles språk. Dette kan sees i lys av Aron og Aron (2004) sin teori om en selv-ekspanderende modell, hvor en romantisk relasjon kan forklares å være en ekspanderende versjon av seg selv. Dette betyr at partneren sin identitet, perspektiver og ressurser blir dine også til en viss grad. Det samme gjelder også negative sider slik som partneren sine sorger, hindrer og problemer også blir dine utfordringer. Med dette mener Aron og Aron (2004) at man deler mye mer enn et hjem



og økonomi, man deler omsorg, kunnskap og støtte. Ved å være i et forhold som er selvekspanderende deler du alt ved deg selv til en annen, som er et tegn på nærhet og intimitet (Åbø et al., 2019). Den selvekspanderende teorien kan også sees i lys av Gottman sin beskrivelse av «we-ness» som er et «delt meningssystem». Gottman mener at denne «we-ness» følelsen handler om å se seg selv som en del av et felles intimt forhold som er livslangt (Gottman & Silver, 2016). Ifølge Gottman (2016) er det flere ting som kan være faktorer som bidrar til et tilfredsstillende romantisk forhold. Ifølge Gottman sin forskning gjort i kjærlighetslaboratoriet er det syv prinsipper for et tilfredsstillende forhold; (1) bygge et vennskap, (2) ta vare på hengivenhet og beundring, (3) respondere på invitasjoner til emosjonell kontakt, (4) la dere bli påvirket av hverandre og tillate at partneren kan ta sine egne valg, (5) løse konflikter som kan løses, (6) støtte hverandres drømmer, og (7) skape en felles mening (Gottman, 2018; Gottman & Silver, 2016). I tillegg til disse syv prinsippene fant Gottman ut at tillit også er veldig viktig for å ha et tilfredsstillende romantisk forhold (Gottman & Silver, 2012).

I en studie utført av Kolltveit og Lorås (2019) så de på hvordan gifte par beskriver et godt forhold. Da kom de frem til at det å snakke sammen er viktig for et lykkelig forhold. Ved å snakke sammen finner parene en felles grunn som gir en grunnmur i forholdet. Parene i deres studie forklarte at det å ha et «trygt sted» er definisjonen av forholdet. Parene opplevde en trygghet fordi de følte seg lyttet til og tolerert.

I lys av systemteori forklarer Brown (2009) at når mennesker prøver å definere seg selv som separat fra andre vil det oppstå problemer. Selv om man ikke er i et romantisk forhold og bor alene vil man allikevel ha en relasjon med samfunnet. Brown vil forklare det slik at vi alltid er i et forhold og forhold holder oss i live (Brown, 2009, s. 157). Brown påpeker videre at for å kunne ha en sunn romantisk relasjon må man kunne ha gode kommunikasjonsferdigheter og konfliktløsningsferdigheter. Dette er ferdigheter som ikke alle har og resulterer til at man ofte må jobbe med seg selv, sin psyke og blokkering for å kunne jobbe med forholdet. Når to mennesker går sammen i et romantisk forhold vil de ta med seg hvert sitt «selv» og kombinere det med partneren sin slik at man får et felles «selv» også. Brown (2009) påpeker at dette også er tilfelle med andre nære relasjoner slik som familie, venner og nære kollegaer.

Romantiske relasjoner blir påvirket i stor grad av tilknytning men også andre adferdssystemer slik som seksualitet og omskrivning som er med på å påvirke det emosjonelle båndet som paret danner (Mikulincer & Shaver, 2007).

## 2.2 Tilknytning

I denne studien handler det om nære relasjoner slik som romantiske relasjoner hos kjærestepar er. Tilknytningsteori er et av de mest benyttede perspektivene for å studere romantiske relasjoner og er derfor inkludert i denne oppgaven (Fraleigh & Davis, 1997; Shaver & Hazan, 1993). Tilknytningsteorien kan være med på å predikere hvordan vi reagerer med en biologisk betinget tilknytningsadferd når vi er usikre på partneren vår. Denne tilknytningsadferden kan vise seg som unnnvikende og pågående adferd (Mikulincer & Shaver, 2007). Det viser seg at parforhold hvor den ene parten konsekvent trekker seg under en konflikt når den andre er pågående, kan være i stor risiko for å havne i gjentatte konflikter som kan skade forholdet (Teigen, 2017). Tilknytningsteorien sitt teoretiske perspektiv fokuserer på den prosessen som involverer utvikling og nære bånd med andre mennesker (Butzer & Campbell, 2008). Ved å ha betydningsfulle relasjoner med andre er det med på å bidra til en generell tilfredshet i livet (Domingue & Mollen, 2009). De følelsene vi får til romantisk tilknytning oppstår tidlig i tenårene og har en flytende og gradvis overgang fra den tilknytningen man har med sin familie, til en romantisk tilknytning til noen andre. Dette er noe som kan sees hos unge voksne som

går gjennom en endrende fase i livet som får dem til å søke den tilknytningen man får i en romantisk relasjon for å kjenne på stabilitet (Noller, Feeney & Peterson, 2001a).

Tilknytningsteori beskriver måten man ubevisst utvikler personlig tilknytning til personer i livet og hvordan tidlig tilknytning kan være med på å påvirke menneskers tankegang, adferd og følelser i senere utvikling (Ivey et al., 2012). Tilknytningsbehovet er ansett å være noe man tar med seg fra tilknytningsrelasjonen man har hatt med sin omsorgsperson, over til en romantisk relasjon (Bowlby, 1979). Bowlby (1979) sin tilknytningsteori understreker hvordan tilknytningsbåndet mellom mor og barn påvirker utviklingen. Når et barn opplever en sikker tilknytning til sine foreldre, vil barnet vokse opp til å utvikle et godt selvbilde og selvtillit. Denne sikre tilknytningen følger med barnet hele livet og vil være bedre forberedt til å takle vanskelige situasjoner senere i livet (Ivey et al., 2012). Selv om Bowlby sin tilknytningsteori fokuserer på de tidlige årene i livet har andre teoretikere videreutviklet tilknytningsteorien til å belyse andre livssituasjoner. Siden 1980-årene har voksentilknytning som teori økt og blitt brukt for studier av parforhold (Mikulincer & Shaver, 2007).

Romantisk kjærlighet er en tilknytningsprosess som ligner de vi ser hos spedbarn og foreldrenes tilknytning. Denne tilknytningen har både en emosjonell og en biososial funksjon som er basert i nervesystemet og er utviklet gjennom evolusjonen for at voksne par skal danne familier (Hazan & Shaver, 1987). Kjærlighet skal være en base for ekteskap hvor to voksne mennesker sammen skaper et felles samarbeid for å oppdra videre generasjon. Med ordet kjærlighet mener ikke Hazan og Shaver (1987) det nyforelskede stadiet, men den dypere kjærligheten som skapes over tid. Videre mener de også at mennesker som har ulike tilknytningsstiler også kan ha et ulikt syn på romantisk kjærlighet, sin egen kjærlighetsverdi og hvor mye de stoler på partneren sin. Tilknytningsstilen man har kan dermed påvirke hvem det er man velger å ha en romantisk relasjon med, sin egen tilknytningsstil og synet man har på kjærlighet må passe til hverandre.

Dette er Johnson (2001) enig i og ser hvordan den trygge havnen man ofte får fra en mor vil bli overført til en romantisk partner. Videre så påpeker Johnson at par speiler den relasjonen de har hatt med foreldrene sine i så stor grad at om den første relasjonen man hadde med en omsorgsperson som liten, var negativ, vil man lettere overføre den negativiteten til en romantisk relasjon senere. Har man hatt en utrygg oppvekst og ikke fått utviklet kommunikasjonsferdighetene sine, vil man være dårligere rustet til å håndtere fremtidige konflikter med andre (D. W. Johnson et al., 2001).

Det å ha tilknytning til den man har en romantisk relasjon med er viktig, og forholdet kan være i fare om tilknytningsrelasjonen blir skadet. Er man i en situasjon hvor man trenger trøst, omsorg og trygghet og opplever at partneren ikke tilbyr dette vil det bryte med forventningene man har til en tilknytningsperson og tilknytningen kan bli ødelagt (D. W. Johnson et al., 2001).

### 2.3 Kommunikasjon

Det å kommunisere kommer fra latin og betyr å «gjøre felles» (Eide & Eide, 2017, s. 17). Kommunikasjon er noe som foregår hele tiden, både ved å snakke sammen og ved bruk av kroppsspråk. Med utgangspunkt i Batesons (1979) sin relasjonelle kommunikasjonsteori påpeker Ulleberg (2014) at mennesker har et grunnleggende kommunikasjonsperspektiv på verden og at vi derfor ikke forholder oss til gjenstander og fenomener direkte, men gjennom våre ideer om tingene. Bateson (1979) sitt kommunikasjonsperspektiv handler om hvordan vi forstår og tolker fenomener, samspill

og situasjoner. På den måten vil ideen vi får om tingene rundt oss være en subjektiv oppfatning siden vi tolker og gir mening til ting ut fra hvem vi er og hva vi har lært.

Watzlawick et al. (1967), hevder at det ikke går an å ikke-kommunisere; kommunikasjon er umulig å unngå da det ikke kun består av å verbalt snakke sammen. Kommunikasjon foregår gjennom flere kanaler og gjennom konteksten hvor interaksjonen finner sted. All form for adferd er kommunikasjon da adferden vår påvirker hvordan vi kommuniserer, vi kommuniserer både direkte og indirekte. Ønsker vi å unngå en person vil man gjerne oppføre seg ved å se en annen vei, på den måten kommuniserer vi at vi ikke vil kommunisere, ved å kommunisere (Watzlawick et al., 1967). Kommunikasjon er et omfattende begrep. Alt kan kommuniseres og vi tolker og gir mening til de ulike fenomenene vi møter gjennom livet. Dette mener Ulleberg (2014) er grunnleggende for alle mennesker og det går ikke å melde seg ut av kommunikasjon med andre. Vi mennesker utvikler og erfarer vår forståelse av oss selv og verden i møte med andre relasjoner (Ulleberg, 2014).

Når et par oppsøker hjelp i parforholdet så er det ofte fordi at kommunikasjonen ikke fungerer. Kommunikasjon er noe veiledere ofte jobber mye med fordi det er en dynamisk variabel som man kan endre på (Halford et al., 2002). Kommunikasjon er noe som står sentralt i alle menneskelige relasjoner med alle forhold vi har i løpet av livet. God kommunikasjon er viktig på mange måter, det er blant annet med på å utvikle sunne og konstruktive relasjoner med andre, noe som er spesielt viktig i romantiske- og tilknytningsrelasjoner (Noller et al., 2001a). Det å ha gode kommunikasjonsferdigheter kan påvirke intime forhold da det vil gjøre det enklere å forhandle, dele følelser, uttrykke behov, diskutere og løse problemer. Noller et al. (2001b) legger vekt på at gode kommunikasjonsmønstre kan bidra til et tilfredsstillende ekteskap hvor variabler som selv-avsløring og emosjonelle uttrykk kan ha innflytelse på kommunikasjon ved at man opplever en delt forståelse med partner. Dette er fordi paret har utviklet et spesielt bånd sammen hvor man har fått en tilknytning, en unik rolle hvor man viser hverandre støtte og tillit. Dette båndet kan påvirke valg som paret må ta sammen i møte med store endringer i livet. Noller et al. (2001b) påpeker at valgene man tar sammen er et viktig aspekt når man snakker om kommunikasjon hos par. Det å ta en felles beslutning krever at man responderer til endringer sammen og forhandler seg til nye roller og oppgaver på nytt.

Domingue og Mollen (2009) har gjort en studie hvor de ser på voksne sine tilknytningsstiler og ser på om de kan sammenligne det med kommunikasjonsmønsteret de bruker under konflikt. De baserer seg på en tilknytningsteori hvor voksne som har en sikker tilknytning i romantiske relasjoner baserer seg på komfort, intimitet, nærhet og gjensidig omsorg og støtte. De ser også på hvordan de ulike tilknytningsstilene, sikker og usikker, påvirker hvordan voksne par løser konflikter. De hadde en hypotese om at par, hvor begge har en sikker tilknytningsstil løser konflikter bedre enn par med usikre tilknytningsstiler. Hypotesen til Domingue og Mollen (2009) viste seg å stemme, par løste også konflikter bedre om kun en i forholdet hadde en sikker tilknytningsstil. Gjennom studien sin så de at de parene hvor begge hadde en usikker tilknytningsstil ville ofte klenge på hverandre, avvise eller trekke seg tilbake fra partneren sin. Denne atferden kunne de også se om en i paret hadde en usikker tilknytningsstil, men ikke i like stor grad. De parene hvor begge hadde en sikker tilknytningsstil, var mye flinkere til å kommunisere konstruktivt under en konflikt. Parene turte også å uttrykke følelsene sine i større grad og viste tillit til partneren sin ved at de stolte på at de ikke kom til å bli avvist når man snakket om vanskelige tema. Dette er noe Shaver, Collins og Clark (1996) også påpeker da de mener at for å skape trygge og sikre forhold så må begge være

emosjonelt åpne og kunne uttrykke en trygg og tydelig kommunikasjonsstil, som kommer fra automatiske kognitive strukturer som blir påvirket av tilknytningsstilen vår.

Domingue og Mollen (2009) fant også ut at det er en sammenheng mellom tilknytningsstilen vi har og hvordan vi kommuniserer. De så at det er en større mulighet for å ha økt tilfredshet i forholdet om en eller begge personene i forholdet har en sikker tilknytningsstil. Skal man kunne forbedre kommunikasjonen foreslår de at man skal fokusere på tilknytningsrelaterte emosjoner, slik som behov og frykt, da det kan påvirke tilbaketrekking og unnvikende adferd når par med usikker tilknytningsstil skal løse konflikter. Blir de med usikker tilknytningsstil flinkere til å uttrykke sine emosjoner og behov vil det oppstå en større tilknytning til partneren om partneren viser forståelse og empati tilbake. For å øke tilknytningssikkerheten må parene lære seg å be hverandre om hjelp og søke støttende adferd under konflikter og vanskelige situasjoner (Domingue & Mollen, 2009).

En longitudinell studie utført av Noller og Feeney (2002) så på hvordan kommunikasjon og tilfredshet i forholdet endret seg fra før paret ble gift, til to år etter. De fant ut at ikke var noen signifikante endringer som hadde skjedd i løpet av de årene når det kom til hvor tilfredse de var i forholdet. Parene var dermed like tilfreds før de ble gift og to år etterpå. De kunne se at de fleste parene opplevde en liten nedgang rett etter bryllupet og spurte parene om hva de tenkte om det. Parene sa at de ikke kunne huske noe signifikant som skjedde den tiden og la ikke noe betydning i den nedgangen og sa at de selv ikke hadde registrert det. Noller og Feeney (2002) påpeker at den nære tilknytningen paret har er så positivt at man ikke registrerer nedturene i forholdet.

Noller og Feeney (2002) påpeker at kommunikasjon er kritisk for at forholdet skal ha god kvalitet. De ønsket derfor å se på hvorfor parene var like tilfredse etter å ha vært gift i to år og så på om kommunikasjonen kunne være en faktor, de så også på hvordan kommunikasjonen hadde endret seg de første to årene i ekteskapet. Parene ble intervjuet før de ble gift og to år etterpå, og det viste seg at alle parene som deltok hadde det samme kommunikasjonsmønsteret under det første og siste intervjuet, det vil si at kommunikasjonen ikke hadde endret seg siden før de ble gift. De påpeker videre at det å kunne kommunisere konstruktivt og bruke tid på å snakke mye sammen ga høyere tilfredshet i ekteskapet. De parene som rapporterte at de var lykkelige hadde også et høyere nivå av anerkjennelse, tilfredsstillende diskusjoner og åpenhet (Noller & Feeney, 2002).

Konstruktiv kommunikasjon er en viktig faktor for et godt forhold, men det er ikke alltid like lett. Tilknytningsstiler kan påvirke hvordan man kommuniserer, i likhet med andre faktorer slik som sosial angst. I et parforhold hvor en i forholdet sliter med angst rapporteres det dårligere kommunikasjonsferdigheter målt i diskusjoner med partner, og det vil derfor minske tilfredsheten i forholdet (Wenzel, Graff-Dolezal, Macho & Brendle, 2005). På denne måten kan man se at kommunikasjonsferdigheter har en stor forankring i hvilken tilknytningsstil man selv og partneren har, og at mental helse kan påvirke kommunikasjonen i forholdet i stor grad.

## 2.4 Konflikt

Konflikt kan oppstå i alle relasjoner og sees på som en naturlig interaksjon (Kvalsund & Meyer, 2005). Konflikter er noe alle opplever og kan være både store og små. Det kan oppstå konflikt i hverdagen og store sjeldne konflikter som man kanskje ofte tenker på når man hører ordet konflikt. Konflikt kan studeres på flere områder slik som sosiale prosesser og gjennom språk, følelser, kognisjon, makt, strategier og samhandling (Ekeland, 2014). Konflikt kan defineres på flere måter som involverer flere faktorer. Ekeland (2014, s. 67) definerer konflikt som en forskjell som oppstår mellom to

mennesker som er avhengig av hverandre og hvor sine egne behov og interesser blir truet. Johnson og Johnson (2014) beskriver konflikt som en hendelse som skjer når en person gjør noe for å oppnå et mål som ødelegger eller hindrer en annen person til oppnå sitt mål. Følelser og spenning vil da oppstå fordi man opplever at motparten bruker makt for å påvirke situasjonen til sin egen fordel. Både i nære og mindre nære relasjoner kan konflikt oppstå når man føler seg truet og utrygg. Trygghet og tillit sees på som et grunnleggende behov, og konflikt kan oppstå når man opplever kaos og utrygghet (Gottman & Silver, 2012; Kvalsund & Meyer, 2005). Konflikter snakker både til våre tanker og følelser og Galtung (2003) påpeker at konflikter blir født like og er likeverdige. Med det mener han at alle konflikter har rett til å bli jobbet med og forsøkt løst. Mennesker er ulike og noe annet ville vært uutholdelig påstår Ekeland (2014). Våre forskjeller kan både være med på å utfylle hverandre, men også være roten til en konflikt. Han påpeker at det ikke er forskjellene i seg selv som avgjør om det kommer til å oppstå en konflikt eller ikke, men det er hvordan forskjellene oppleves og tolkes.

Menneskers ulike interesser og behov kan ofte være rot til en konflikt. Når noen føler at sine egne behov ikke blir møtt kan man føle seg truet og det kan utløse en konflikt. Ekeland (2014) forklarer at det kan være vanskelig å skille mellom interesser, ønsker og behov, og mener at det ofte handler om en subjektiv opplevelse. Skal man jobbe med konflikter som handler om ulike behov kan det være lurt å gjøre en vurdering og avklare hva det er man mener med sine ønsker, interesser og behov. På den måten kan man lettere jobbe for konstruktive løsninger hvor begge parter ofte må gi og ta samtidig som man passer på at begge behov blir ivaretatt (Ekeland, 2014).

Det er flere faktorer som kan bidra til konflikt innenfor avhengighet, både at den kan være materiell, konkret, subtil, subjektiv eller psykologisk. Avhengighet handler om det den ene parten gjør, eller ikke gjør som kan få konsekvenser for det den andre kan gjøre. Det er den psykologiske avhengigheten som er mest relevant når det kommer til parforhold. Når man er i et romantisk forhold har partneren din blitt en del av din egen identitet og selvoppfatning (Ekeland, 2014). Avhengighetsforhold i relasjoner kan deles inn i tre hoveddimensjoner; avhengighet, uavhengighet og gjensidig avhengighet (Allgood & Kvalsund, 2003). Avhengighetsrelasjoner er viktig i den tidlige fasen i livet hvor man er avhengig av andre, slik som foreldre. Et avhengighetsforhold hos et par kan være positivt når begge parter er like avhengige av hverandre og det oppstår gjensidig avhengighet. Det er flere praktiske sider ved å være i et gjensidig avhengighetsforhold, som det å kunne dele på oppgaver og økonomiske utgifter (Kvalsund, 2014). Får man barn sammen vil dette avhengighetsforholdet aldri oppløses selv om paret velger å gå fra hverandre (Ekeland, 2014). Et avhengighetsforhold i en romantisk relasjon har flere positive sider, det er når ulike behov og forskjeller bidrar til å skape en ubalanse i avhengighetsforholdet at sjansen for konflikt øker (Ekeland, 2014). Det er også stor forskjell på hvordan personer håndterer et avhengighetsforhold med en romantisk partner. Noen synes det er uproblematisk å være avhengige av andre og synes det gir en økt trygghet. Andre er mer selvstendige og uavhengige, og ønsker å kontrollere det meste selv, da kan det i større grad være utfordrende å være avhengig av noen andre.

Konflikter gjør noe med følelsene våre og flere har nok opplevd sterke emosjoner som er relatert til konflikt. Lindner (2006) påpeker at det er viktig å forstå at våre emosjoner påvirker konflikter og konflikter vil igjen påvirke våre emosjoner. Når vi snakker om følelser så har vi kontroll over dem, men det er allikevel ikke helt det samme som å oppleve det å være grepet av følelsen (Ekeland, 2014). Det er ikke uvanlig at noen kan se at du opplever en følelse, slik som sinne, uten at du snakker om den da både kroppsspråk og språk er med på å fortelle hva man føler. Følelser defineres som indre tilstander som er motivasjonsrealterte og kjennetegnes ved at de leder

oppmerksomheten vår mot en bestemt retning og at de kroppslige følelsene kjennes behagelig eller ubehagelig (Teigen, 2017). Det kan være mange ting som utløser følelsesmessig engasjement og det kan oppstå både spontant som en refleks og som en bevisst adferd. Selv om konflikter ofte handler om eller påvirker følelser behøver det ikke å være følelsene som er konflikten. Det å uttrykke følelser skaper et positivt engasjement som er et tegn på at man ønsker å endre på situasjonen (Ekeland, 2014).

Videre påpeker Ekeland (2014) at hva konflikten handler om kan også påvirke følelsene i stor grad. De konfliktene som foregår mellom de man står nære, slik som i en romantisk relasjon kan ofte oppleves å være følelsesmessig vanskeligere enn andre konflikter fordi de blir personliggjort og man står ofte alene ansikt-til-ansikt med en annen. Teigen (2017) påpeker at følelser ofte blir utsatt for et dårlig rykte da det har blitt sett på som et motstykke til fornuften. Blir man sett på som følsom kan man tenke at man lettere vil bli revet med av følelsene sine. Dette er ikke helt feil da følelser er med på å påvirke hvordan vi opplever virkeligheten, da det er vanskelig å inkludere tidlige erfaringer når hjernen danner antagelser som snart skal skje på bakgrunn av hva vi føler (Teigen, 2017). Ekeland (2014) mener at følelser også påvirker hvordan man kommuniserer da det er vanskelig å skjule hva det er man føler gjennom det man sier og man kan kalle det følelseskommunikasjon. Når man skal jobbe med en konflikt må man ofte også jobbe med sine egne og motparten sine følelser. Følelser under en konflikt er ofte positivt da det er med på å vise engasjement for endring, men det er viktig å ikke la det lede til noe destruktivt som kan eskalere konflikten til noe skadelig (Ekeland, 2014).

Attribusjon er vår persepsjon av årsaker til hendelser og handlinger, og er viktig når man skal se på hvordan mennesker danner mening i sine forhold (Lindner, 2006). Når man er i en konflikt kan man fort fokusere på at det var en spesifikk årsak som var problemet og at konflikten løser seg om man fjerner årsaken. En person kan også identifiseres som årsaken og man kan tenke at alt løser seg om man fjerner personen, dette er en typisk måte å tillegge på som omtales som tilleggsfeil. Det vil si at løsningen til problemet er en feilkilde hvor vår oppfatning har tatt en snarvei. Man kan ha en tendens til å overtillegge aktøren og undervurdere situasjonen (Ekeland, 2014). For eksempel, når et kjærestepar har en konflikt kan det ofte være noe en person har gjort som har påvirket den andre parten negativt. Slike hendelser trenger ikke å være alvorlig og er gjerne noe man kan løse opp i ganske fort, men om det oppstår negative effekter og man tillegger det til å være negative egenskaper hos partneren sin, kan det oppstå større problemer fordi det kan bidra til negative opplevelser i parforholdet. Attribusjon er uansett viktig for utvikling av et parforhold, både positivt og negativt. Er forholdet stabilt så vil man ofte tillegge positive opplevelser til partneren sin og motsatt i et parforhold som er mer ustabil. Disse tilleggsfeilene opplever vi i andre forhold i livet også, ikke bare i parforhold (Ekeland, 2014).

I en studie gjort for å forutsi lykke og stabilitet hos nygifte par fant de ut at par som viste forakt, forsvar og krigersk adferd hadde et ødeleggende mønster når de skulle løse konflikter (Waters, Gottman, Gonso, Markman & Notarius, 1978). Videre så de på hvordan aktiv lytting, som ofte blir brukt som et virkemiddel når par er under konflikt, ikke fungerte som en positiv metode under dette studiet. De gikk tilbake til videoopptakene de hadde gjort av de lykkelige parene og så etter hvordan aktiv lytting påvirker konflikten. Under opptakene så de at parene ikke var så flinke til å parafrasere hverandre og de oppsummerte ikke partneren sine følelser eller påstander på en god måte. Parene slet også med å validere partneren sine følelser ved å si for eksempel «jeg forstår hvorfor det gjør deg sint». Det Waters et al. (1978) kunne se var at de positive faktorene stabile og lykkelige par brukte for å løse konflikten var mengden positiv påvirkning som ble brukt. Parene klarte å minske eskaleringen av det negative i

konflikten ved å tillate seg å bli påvirket av partneren sin. Videre så de at de ekteskapene som kom til å ende opp lykkelige og stabile hadde en gradvis og myk start på konflikten sine, oftest ved kvinnelig initiativ og at mannen aksepterer å bli påvirket. På den måten minsket intensiteten av det negative i konflikten og det ble lettere for parene å komme seg ut av konflikten om kvinnen brukte humor for å roe ned mannen i samhandling med at han blir positivt påvirket. Det de kom frem til er at dette er et alternativ til aktiv lytting som er mye brukt blant parterapeuter i mange land. De ser at det er like viktig å være mild, rolig og ikke la negativiteten eskalere. Aktiv lytting som metode kan oppleves å være konfronterende på den måten at det forventes at mennesker skal være empatiske i møte med konflikter hvor man blir påvirket negativt av sin partner. De lager en videre hypotese om at aktiv lytting kan være mye å forvente fra mennesker som kan bli følelsesmessig deaktivert under en konflikt. Par som var i lykkelige og stabile forhold brukte heller ikke aktiv lytting naturlig og de påpeker at når det ofte blir benyttet under klient-sentrert og individuell terapi så vil ofte klienten klage på en tredje part og terapeuten viser empati (Waters et al., 1978).

Tilknytning er viktig for romantiske relasjoner og hormonet oksytocin er sterkt tilknyttet til hvordan mennesker tilknytter seg og finner tilhørighet med andre personer. Hormonet spiller også en stor faktor til hvorfor mennesker viser tillit til hverandre (Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher & Fehr, 2005). En studie ble gjort hvor kjærestepar fikk oksytocin som nesenspray for å se om det ville bidra til økt positiv adferd istedenfor negativ adferd under en konflikt. Under en konflikt vil mennesker produsere mer cortisol, noe som kan trigge negativ adferd (Ditzen et al., 2009). Oksytocinen deltagerne fikk ble brukt for å se om økningen av det kunne minske konflikten. Studien viste at oksytocin ikke produserte mer positiv adferd, men økte positiv adferd i relasjon med negativ adferd (Ditzen et al., 2009). Dette samsvarer med hva Gottman (2014) påpeker er en sterk predikasjon for å ha et positiv og langvarig forhold.

### 3 Metodologi

I dette kapitlet vil jeg begrunne og gjøre rede for de valgene jeg har gjort av valg av metode i denne forskningsprosessen. Hele veien ønsker jeg å beskrive mine valg og prosesser for at leseren kan få et innblikk til hva jeg har gjort for å kvalitetssikre forskningsprosessen. Jeg vil først utdype valg av metode hvor jeg begrunner hvordan forskningsspørsmålet har dannet grunnlaget til å velge en kvalitativ tilnærming og jeg vil vise til hvordan jeg har hentet inspirasjon fra fenomenologi og hermeneutikk. Videre vil jeg gjøre rede for mitt valg av intervju som innsamlingsmetode hvor jeg også vil forklare rekruttering og utvalg, i tillegg til å reflektere over hvordan intervjuene ble gjennomført. Deretter vil jeg beskrive hvordan jeg analyserte det transkriberte datamaterialet. Så vil jeg reflektere rundt mitt syn på forskerrollen og min forforståelse, før jeg til slutt tar for meg studiens kvalitet og etiske betraktninger.

#### 3.1 Studiens vitenskapsteoretiske ståsted: Fenomenologisk-hermeneutisk

Studien har et fenomenologisk-hermeneutisk vitenskapsteoretisk ståsted. Et fenomenologisk vitenskapssyn ønsker å få tilgang til menneskers subjektive opplevelse og erfaring med et ønske om å forstå deres dypere mening (Thagaard, 2018). Det er forskeren som bestemmer tema og problemstilling ut fra egen interesse, men en fenomenologisk forsker ønsker et ustrukturert intervju hvor spørsmålene ikke må være i en bestemt rekkefølge slik at informantene kan styre hva de ønsker å fortelle. På den måten vil man bedre kunne få frem essensen i den erfaringen som informanten har opplevd (Postholm, 2010).

Det å ha en interesse for personens beskrivelser av deres livsverden mener Kvale (2015) er viktig for å kunne forstå den virkeligheten de oppfatter. Det er ønskelig at informanten beskriver så godt som mulig hva de tolker, føler og opplever. Samtidig er det også viktig å huske på at det er informanten som er eksperten og at de må få fortelle sine opplevelser på sin måte. Det vil si at forskeren ikke bør forstyrre eller påvirke deres beskrivelser slik at man får den informasjonen man trenger på en etisk riktig måte (Ryen, 2002). Den fenomenologiske tilnærmingen tok jeg med meg under intervjuene slik at jeg var bevisst på ønsket om å få høre informantenes subjektive sannhet.

Samtidig som jeg ønsker å ha en fenomenologisk tilnærming i masterprosjektet er jeg bevisst på at min rolle og tidligere erfaringer kommer til å prege forskningen. Dette kan gi meg flere utfordringer, men også en god del fordeler. Den hermeneutiske tilnærmingen mener at vi blir farget av tidligere kunnskap som vi har om et gitt fenomen (Kvale et al., 2015). Kvale (2015) mener at man ikke kan legge tidligere erfaring og kunnskap vekk, men man kan forsøke å bli bevisst på dem. Ved at jeg velger et tema som jeg har vært interessert i lenge og har tilegnet meg kunnskapen om, vil det være med på å påvirke valg jeg har tatt i dette masterprosjektet.

Den hermeneutiske tilnærmingen vektlegger at det ikke finnes en bestemt sannhet, men at ulike fenomener kan tolkes på flere nivåer. Hermeneutikken bygger videre på at prinsippet av en mening kun kan forstås om man ser det i lys av sammenhengen av det vi studerer og helheten av den (Thagaard, 2018). Johanessen (2010) forklarer hvordan fortolkningen av informasjonen kan sees gjennom den hermeneutiske sirkel hvor vår forfortolkning skjer i en kontinuerlig bevegelse mellom helhet og del, mellom det man tolker og i den konteksten det tolkes i, og i lys av vår egen forforståelse.

Disse to vitenskapssynene kan til en viss grad være selvmotsigende siden fenomenologisk tilnærming ønsker å forstå fenomener gjennom informantens sine subjektive erfaringer og hermeneutisk tilnærming mener at vår egen forforståelse er med på å forstå fenomenet som blir beskrevet. Jeg ser likevel at det er viktig å ha med begge



tilnærmingene da det er vanskelig å fjerne min egen forforståelse for tema. Ved å lytte, oppklare og stille oppfølgingsspørsmål til informantene om fenomener de opplever samtidig som jeg er bevisst på min egen forståelsesramme, håper jeg at det kan bidra til at jeg kan formidle helheten i informantenes erfaringer og beskrivelser.

### 3.2 Kvalitativ metode

Masteroppgaven tar utgangspunkt i kvalitativ forskningsmetode, da den blir sett på som den mest egnede metoden å bruke for denne oppgavens problemstilling og hovedfokus. Kvale og Brinkmann (2015) påpeker at kvalitativ metode bør brukes der forskeren ønsker å få en større forståelse innenfor et sosialt fenomen og for å få innblikk i informantenes egne opplevelser og erfaringer som er knyttet opp til fenomenet som undersøkes. Det er viktig å velge forskningsmetode ut fra problemstillingen man har valgt og hvem det er man ønsker å bruke som informanter (Johannessen et al., 2010). Siden jeg ønsker å få svar på kjærestepar sin opplevelse av kommunikasjon og beskrivelse av konfliktløsning, har jeg benyttet meg av den kvalitative tilnærmingen.

#### 3.2.1 Datainnsamling – kvalitative intervju

Det ble naturlig å velge intervju som metode, da det er menneskers subjektive erfaring og opplevelse som jeg ønsker å få svar på og vil se samspillet mellom et par som blir intervjuet sammen (Postholm, 2010). Intervju omtales som en egnet metode når man ønsker å få frem andre personers opplevelser og erfaringer og at det er gjennom et intervju man kan få frem personers ekte og subjektive selv (Ryen, 2002).

Studiens problemstilling utforsker hvordan unge par opplever og beskriver at de kommuniserer og løser konflikter. Hovedoppgaven er å få frem parets sine egne erfaringer, opplevelser og følelser rundt det å løse konflikter i forholdet. På det grunnlaget vil datainnsamlingen bestå av par sine diskusjoner sammen om hvordan de har løst tidligere konflikter, hvordan de gjør det i dag og hvordan de mener at de kommuniserer. For å kunne få frem parets egne meninger, følelser og opplevelser ble forskningsintervju benyttet som innsamlingsmetode. Ryen (2002) påpeker at man er avhengig av å kunne snakke med informanten ansikt-til-ansikt for å kunne få frem det personlige, private og det subjektive selvet. Det var ønskelig å få intervjuet paret sammen slik at de sammen kunne diskutere seg frem til sine opplevelser og for å se om de hadde ulike meninger. Dette var også en fin måte å observere kroppsspråket og interaksjonen paret hadde sammen. På grunn av masteroppgavens omfang ble det valgt ut fem par som informanter. Når man gjør et kvalitativt intervju er det viktig at det ikke blir brukt for mange informanter da gjennomførelsen av intervjuene og etterarbeidet er en lengre prosess (Dalen, Kärnekull & Kärnekull, 2008). På grunn av Corona-situasjonen ble det til at kun fire par ble intervjuet.

Jeg har benyttet semistrukturert intervju som datainnsamlingsmetode. Dette er fordi at denne intervjuformen tilrettelegger for å la informantene få prate fritt om det de ønsker og i mindre grad føle at de skal svare riktig på konkrete spørsmål samtidig som forskeren kan styre samtalen innenfor de bestemte temaene. Det var også bestemt at intervjuene skulle foregå hjemme hos parene for de som hadde mulighet til det, dette er fordi at paret skal få oppleve å være i en naturlig setting hvor de føler seg trygge. Dette kan påvirke i hvor stor grad de føler det er naturlig å snakke med en fremmed om et privat tema (Postholm, 2010).

Studiens intervjuguide (Vedlegg 1) ble utviklet gjennom å lese tidligere eksamensoppgaver som har blitt skrevet om hvordan par kommuniserer, samt på teori

og forskning som har basert seg på parterapi. Intervjuguiden tok form ut fra temaene som var relevante for å besvare problemstillingen.

Kvale (2015) påpeker at intervju spørsmålene bør være enkle og korte, hvor de første spørsmålene kan være mer konkrete. Han påpeker videre at det er viktig at forskeren har evne til å tolke svarene og se muligheter til hva neste spørsmål bør være. Det er også viktig å endre spørsmål etter informantene. Det betyr at selv om man har en liste med like spørsmål så bør de tilpasses de forskjellige intervjupersonene (Kvale et al., 2015). Dette er informasjon jeg tok til betraktning da jeg skrev intervjuguiden. Det er kun en veiledning av spørsmål hvor det er en fleksibel løsning på hvordan og når de spørsmålene stilles, ut ifra hva informantene forteller. Spørsmålene ble formet etter et ønske om å få tak i informantenes opplevelser og perspektiv i en så naturlig kontekst som mulig, da det er det som er hensikten i et kvalitativt forskningsstudie (Postholm, 2010). I alle kvalitative forskningsprosjekt som bruker intervju som metode bør man lage en intervjuguide. Dette er spesielt viktig om man gjør et semistrukturert intervju slik som ble gjort i denne masteroppgaven (Dalen et al., 2008). Det er viktig å stille spørsmål som passer til tema og problemstillingen. Dalen (2008) påpeker at det er viktig å ikke starte rett på de vanskelige spørsmålene da det kan være vanskelig å svare på til en fremmed. De første spørsmålene bør derfor ha en fin og myk innledning inn til hovedtema slik at informantene føler seg avslappet i intervjusituasjonen.

De spørsmålene som ble brukt mest tid på å konstruere var nøkkelspørsmålene, det vil si de spørsmålene som er ute etter en mer utdypende fortelling fra informantene. Det var viktig å konstruere spørsmål som kan svare på problemstillingen samtidig som de er åpne og enkle slik at informantene ikke synes det blir vanskelig å svare på (Johannessen et al., 2010). Det ble også konstruert noen sensitive spørsmål eller spørsmål som kunne være vanskelig for informantene å svare på, så de ble bevisst ikke plassert til slutt da det kan få informantene i en negativ tilstand når de forlater intervjuet, eller i starten hvor det kan føre til informantene ikke tør eller føler seg trygg nok til å snakke om sensitive tema (Johannessen et al., 2010).

Jeg valgte å ikke sende inn intervjuguiden til informantene på forhånd og det var heller ingen av informantene som ba om det. Grunnen til at det valget ble tatt var fordi jeg ikke ønsket at de skulle diskutere seg imellom om hva de tenkte passet best til studiet, eller at de ble redd og ønsket å trekke seg når de så spørsmålene uten kontekst eller forklaring. Alle parene fikk informasjon om hvor lang tid intervjuet kom til å ta og hva tematikken var.

### 3.3 Rekruttering og utvalg

Når man skal velge informanter er det flere ting man må ta hensyn til. Ønsket om å intervju unge par er både på grunn av interesse og fordi at det mest sannsynlig vil bli enklere å finne informanter, da de er i samme aldersgruppe som meg selv og mine medstudenter. Det kan også ha vært en fordel å intervju personer i min egen aldersgruppe da Postholm (2010) mener at man kan skape bedre kontakt med de man er like, under et intervju.

Det er interessant å se på hvordan par løser konflikter i dag da tidligere forskning ønsker å se på hvordan unge par i dag opplever romantiske forhold i en endret samfunnskontekst (Åbø et al., 2019). Det ble derfor kun intervjuet par som var i alderen mellom 20-31 år. Det var også ønskelig at paret hadde vært sammen i minst ett år, slik at de definerer seg som i et fast forhold og at forholdet ikke er for nytt. Det ble også bestemt at parene skulle intervjues sammen slik at diskusjonen og kommunikasjonen deres tydeligere kom frem. Det finnes flere fordeler og ulemper ved å intervju et par

sammen, Polak og Green (2016) mener at det blir en mer naturalistisk setting om par intervjues sammen hvor de får rom til å samskonstruere et felles narrativ. Det oppleves ofte å kun få tilgang til kvinnelige informanter om man kun skal intervju den ene parten i et forhold (Valentine, 1999). Videre påpeker Hertz (1995) at ved å gjøre separate intervjuer med par så vil det ødelegge deres kollektive hukommelse av felles hendelser. Dette er noen av eksemplene til hvorfor et felles intervju ble valgt som metode.

For å få tak i informantene som passer til problemstillingen ble snøballmetoden brukt. Denne metoden baserer seg på at man får hjelp fra bekjente for å få tak i informanter jeg selv ikke hadde kjennskap til. Snøballmetoden er en form for et bekvemmelighetsutvalg hvor man velger informanter fra de som er lett tilgjengelig, men at de igjen kontakter andre informanter (Langdridge, Tvedt & Røen, 2006). Ved å rekruttere bekjente av kollegaer og medstudenter fikk jeg informanter som jeg ikke kjente og informantene kontaktet da meg om de var interessert. På den måten kan det tenkes at parene følte seg mindre presset til å delta i en studie de synes det er vanskelig å si nei til, da jeg aldri tok første kontakt med dem. Det ble sendt en kort info om hva slags informanter som ble sett etter, hva tema handlet om og hvor lang tid intervjuet kom til å ta. Denne infoen sendte jeg til medstudenter og kollegaer som igjen sendte den videre til de parene som passet beskrivelsen. Selv om temaet handler om konflikt var det ikke et ønske om å snakke med par som bevisst hadde gått gjennom en stor konflikt eller hatt problemer i parforholdet. Det kan tenkes at det ville i større grad vært ubehagelig å snakke om og det ville kanskje blitt vanskeligere å skaffe seg informanter på den måten.

Den negative siden ved å intervju parene sammen er at det blir vanskeligere å finne tid som passer begge. De som tok kontakt og ønsket å bli intervjuet var allikevel veldig tilpassningsdyktige og ønsket å komme frem til en løsning da det virket som om de var veldig interessert i å delta i masterprosjektet. Det opplevdes allikevel som vanskeligere å få mennene til å delta i studien. Flere av kvinnene som hadde blitt kontaktet ønsket å delta, men mennene ønsket ikke så derfor kunne de ikke bli med. Heldigvis var det nok par hvor begge parter ønsket å delta i min studie.

Ved valg av antall informanter er det viktig å ta hensyn til både forskningsspørsmålet og tidsbruk (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Innenfor kvalitativ forskning er målet å gå i dybden på få informanter og Thagaard (2018) påpeker at det å velge for mange informanter kan hindre forskeren å gå tilstrekkelig i dybden på hver av informantene. Samtidig er det viktig å få nok informanter da det kan påvirke overførbarheten negativt om det er for få (Kvale et al., 2015). Jeg tok valget med å beholde utvalgets størrelse til fem par, ti informanter, men dessverre ble kun fire av intervjuene fullført på grunn av Corona-viruset, og det da ikke følte riktig å møtes.

Nedenfor vises tabell 1 som en oversikt over alle informantene i tilfeldig rekkefølge. Informantene har fått pseudonymer for å ivareta deres anonymitet og konfidensialitet.

<b>Navn</b>	<b>Alder (år)</b>	<b>Lengde parforhold (år)</b>
Ingrid	25-31	1-4
Lars	25-31	1-4
Mia	25-31	1-4
Henrik	20-24	1-4
Julie	25-31	5-10
Adam	25-31	5-10
Pernille	25-31	1-4
Tobias	25-31	1-4

**Tabell 1:** Oversikt over informantene med tilhørende pseudonavn, alder og lengde på parforholdet.

### 3.4 Gjennomføring av de kvalitative intervjuene

Etter å ha blitt kontaktet av informanter som hadde fått informasjon om masteroppgaven av sine egne bekjente, sendte jeg dem informasjonsskrivet på mail og spurte om de hadde noen spørsmål. Tre av parene ville gjerne at jeg skulle komme hjem til dem på kveldstid. Det var fint å få oppleve paret i sin naturlige setting og kun være en lytter på besøk. Det var en veldig koselig og avslappet stemning under begge intervjuene som varte i litt over en time. Det siste paret bodde ikke sammen og ønsket å gjerne møtes i sentrum. Istedenfor å møtes på en café som ofte kan ha mye støy, booket jeg et rom på et bibliotek. For å gjøre det litt koseligere fikk jeg ommøblert litt på rommet og satt frem kjeks. Det virket ikke som om det gjorde paret mindre pratsomme ved at de ikke var i deres eget hjem, men settingen ble nok litt stivere.

Alle samtalene startet ved å skape en relasjon, da det er viktig å bli litt kjent og gjøre settingen tryggere for informantene. Relasjonen ble skapt ved å snakke en stund om hverandres utdanning, jobb, felles bekjente og interesser. Dette er for å etablere en relasjon med informantene slik at det blir tryggere å snakke sammen (Johannessen et al., 2010). Det var spesielt enkelt å få en relasjon da jeg fikk være hjemme hos informantene. Det er lett å begynne å snakke om ting man ser i leiligheten slik som bøker, filmer, bilder osv. Det opplevdes som en naturlig og avslappende samtale før intervjuet begynte. Det kan tenkes at det er en fin start på et intervju når det skal oppleves som en mellommenneskelig samtale mellom to mennesker om en felles interesse (Kvale et al., 2015).

Før intervjuene startet ble de oppmerksomme på båndopptakeren og fikk mer informasjon om masterprosjektet. Ingen av parene stilte spørsmål i forkant av møtene, men jeg opplevde å få mange spørsmål rett før intervjuet. Intervjuene startet ikke før alle spørsmålene var besvart og de hadde lest gjennom og skrevet under på samtykkeskjema.

Etter at intervjuene ble gjort og jeg hadde dratt hjem, skrev jeg ned observasjoner som ble gjort under intervjuet. Dette er observasjon slik som kroppsspråk, interaksjonen mellom paret og spesielle ting jeg må huske å legge merke til når jeg hører på opptaket. Det var også fint å skrive ned interaksjonen som skjedde før båndopptakeren ble skrudd på, da det var interessant å se at parene sa mye av det samme om sitt forhold som de andre parene.

### 3.5 Transkripsjon

Opptakene som ble gjort av intervjuene ble transkribert før analysen ble gjort. Jeg transkriberte alle intervjuene selv noe som anbefales fordi man får et bedre innblikk i hva som ble sagt (Dalen, 2011). Dette bidro til at jeg fikk lagt på kroppsspråk som jeg bemerket meg under intervjuet og tok notat av etter intervjuet var over. Dette er en av fordelene med å utføre transkribering selv da man kan berike den med informasjon som ellers ville gått tapt om noen andre hadde gjort det (Kvale et al., 2015). Intervjuene ble transkribert ordrett, men med noen endringer. Endringene som ble gjort er blant annet å skrive teksten på bokmål og ikke skrive på dialekten som informanten snakker og fjerne navn av anonymiseringshensyn. Ofte sier den ene i paret navnet til kjæresten sin, dette endret jeg til hun eller han. Når noe blir transkribert fra en muntlig form til en skriftlig er det vanlig med noen endringer da en skreven tekst har en annen flyt. På grunn av dette mener Brinkmann (2018) at forskeren vil prege teksten og ta en fortolkende rolle. Det som har blitt brukt som sitater i analysekapittelet har fått noen små endringer da det er hensiktsmessig å gjøre de om til en litt mer litterær stil (Kvale et al., 2015). De tre første intervjuene foregikk med ganske korte mellomrom og transkriberingen begynte ikke før de første tre var ferdige. Jeg oppdaget både positive og negative sider ved å vente med

transkriberingen til etter intervjuene var gjort. Ved å lytte på intervjuene i ettertid fant jeg ut hvordan jeg kunne ha stilt spørsmålene annerledes og vært mer klar over hvordan bakgrunnsstøy kan påvirke intervjuet. Etter å ha transkribert de tre første intervjuene tok jeg med meg de erfaringene til det fjerde og siste intervjuet. Det kan være positivt å vente med å transkribere til alle intervjuene er ferdig, da det tidligere intervjuet ikke vil påvirke i for stor grad og alle intervjuene blir mest mulig like. Etter å ha transkribert alle intervjuene ser jeg i det hele, ikke store forskjeller ved å transkribere rett etter et intervju eller vente til alle er ferdig.

### 3.6 Dataanalyse

Valg av metode kan påvirke resultatet fordi ulike aspekter kan få ulik oppmerksomhet ved bruk av ulike metoder (Larkin, 2015). Jeg har valgt å bruke tematisk analyse for å analysere intervjuene fordi det kan brukes uavhengig fra andre metodiske tilnærminger og er sett på som en god analysemetode å bruke innenfor kvalitativ forskningsmetode (Braun & Clarke, 2013). Braun og Clarke (2006, 2013) beskriver tematisk analyse som en metode hvor man skal se etter fremtredende temaer i analyseteksten.

Tematisk analyse kan utføres på flere måter, men jeg har forsøkt å ha en induktiv tilnærming hvor jeg lar temaene være empiristyrte i så stor grad det er mulig (Braun & Clarke, 2012). Det er ikke fullstendig mulig at temaene er empiristyrte da forskningen vil være verdiladet på grunn av forskeren sitt teoretiske ståsted, hvor jeg da vil være med å påvirke datamaterialet (Clarke et al., 2015). Postholm (2010) påpeker at det derfor vil foregå en interaksjon mellom induksjon og deduksjon.

Braun og Clarke (2012) beskriver analyseprosessen gjennom seks faser: 1) bli kjent med datamaterialet, 2) koding, 3) «søke» etter temaer, 4) revurdere temaene, 5) definere og gi navn til temaene, og 6) Skrive rapport. I steg 1, ble jeg godt kjent med datamaterialet da jeg selv utførte transkriberingen og hørte på opptakene flere ganger for å sjekke at transkribering var riktig. Dette er en del av den første fasen som handler om å bli kjent med datamaterialet. Da jeg kodet intervjuene i steg 2, brukte jeg beskrivende ord og små sammendrag for å beskrive innholdet i dataen. Braun og Clarke (2012) forklarer at koding er korte fraser som fanger nøkkelaspektet som man selv opplever som viktig. Ofte skjer koding på to forskjellige nivå hvor man benytter seg av semantisk koding som ofte er direkte ord som informant brukte, og latentkoding som er mer beskrivende. Jeg benyttet meg en miks av de to da det passet meg bedre og ikke er uvanlig å gjøre (Clarke et al., 2015).

Etter å ha transkribert satt jeg igjen med datamaterialet på 37854 ord. Jeg skrev ut transkriberingen og skrev kodingen bak hvert sitat. Deretter leste jeg gjennom en gang til og markerte de sitatene med koder som jeg opplevde som mest relevant til problemstillingen. De sitatene som ble markert ble satt sammen med andre sitater med lignende koder for å kunne søke etter temaer, som er steg 3. Videre i steg 4 gikk jeg gjennom kodene som var blitt satt sammen i tema for å revurdere om de passet sammen i ulike grupper. Braun og Clarke (2012) påpeker at man burde se på kodene og temaene begge veier, er denne koden et tema, eller er dette temaet en kode? Ved å stille spørsmål om temaene var viktige for forskningsspørsmålet hjalp det meg å ta et valg til hvilke koder som hørte til hvilket tema. Jeg vurderte da innholdet i kodene og navnet på temaene og jeg, sammen med veileder, fant ut at noen temaer kunne slå seg sammen og det gikk fra seks temaer som var; Hvordan man ønsker å kommunisere, Kroppsspråk, Problemer med kommunikasjon, Endring i kommunikasjon, Syn på konflikt og konfliktløsning, som ble til fire; Hvordan man ønsker å kommunisere, Problemer med kommunikasjon, Endring i kommunikasjon og Konfliktløsning.

Etter å ha analysert frem fire temaer gikk jeg videre til fase 5 hvor jeg navnga og definerte temaene. Målet er å ha et navn som oppsummerer essensen i temaet og har et bestemt fokus (Braun & Clarke, 2012). Denne prosessen var ganske utfordrende da det er viktig å ha et temanavn som hører til forskningstema og beskriver temaet. Temaene fikk navnene; 1) Å kjenne hverandre på et dypere nivå, 2) Økt trygghet påvirker kommunikasjonen i parforholdet, 3) Ved å kjenne hverandres behov vil det oppstå færre misforståelser og 4) Balanse ganger; det å møtes på midten. Det var en stor fordel å ha fulgt stegene til Braun og Clarke (2012) da det ga en god oversikt som var fordelaktig når funnkapittelet ble skrevet. Jeg var også opptatt av å få med sitater fra alle deltagerne under alle temaene, noe som ikke var vanskelig da det heller var en utfordring å velge hvilke sitater som skulle brukes i analysen

### 3.7 Forskerrollen og min forforståelse

Forskerrollen blir beskrevet som det viktigste redskapet når det utføres et kvalitativt intervju (Clarke et al., 2015; Kvale et al., 2015; Postholm, 2010; Thagaard, 2018). Min rolle som forsker er preget av de forhåndskunnskapene jeg har og vil derfor ta en mer subjektiv rolle som hører til den fortolkende tradisjonen, enn en objektiv rolle som hører til den positivistiske tradisjonen (Postholm, 2010). Det å ha en subjektiv og aktiv forskerrolle trenger ikke å være negativt så lenge jeg som forsker er klar over denne forforståelsen og klarer å benytte den kunnskapen for å bedre forstå informantenes opplevelser og uttalelser (Dalen, 2011).

Min forskerrolle blir påvirket av tidlige erfaringer fordi man gjerne velger et tema man har kunnskap og interesse om. Valg av tema for masteroppgaven er preget av min bachelor i psykologi hvor både nære relasjoner og tilknytning var et stort interessefelt. Det er vanskelig å skille mellom forskerrollen og min private rolle når man skal intervjuer par om deres romantiske relasjon, når man selv er i et kjæresteforhold. Dette er noe man kan kalle en «insider-outsider» dimensjon hvor jeg vil ha en forståelse av det å være i et par, men være en outsider ved at jeg ikke har kjennskap til andre sitt parforhold og har på den måten en distanse til forskningsfeltet (Kerstetter, 2012).

Det å gå inn i forskerrollen har vært både spennende og krevende. Forarbeidet og planlegging før intervjuene er det som har vært vanskeligst å sette seg inn i, da det oppleves som endelig og avgjort når man tar et valg av tema og problemstilling. Samtidig er dette et tema som har vært av stor interesse lenge og jeg har hatt et ønske om å forske på par siden før jeg startet på masteren. Det å skulle gjøre et kvalitativt intervju falt naturlig da det var et stort ønske om å snakke med andre mennesker om sine opplevelser.

Ved å ha gått en master i rådgivningsvitenskap føler jeg meg trygg i samtaler med andre mennesker om sensitive tema. Det vanskelige var å skille mellom intervjueren som forskeren sin rolle skal være, enn å gå inn i en mer terapeutisk samtale. Det å gjøre terapeutiske intervjuer er vanlig når man bruker Carl Rogers sin klientsentrerte intervjuform og det har vært med på å utvikle kvalitativt intervju som metode (Kvale et al., 2015). Det var allikevel ikke det som skulle være hovedfokuset da dette er første gang jeg har utført intervjuer. Det opplevdes vanskelig når parene spurte om svar eller ønsket min mening om deres problemer. Det som faller meg naturlig, er å gå inn i en veiledende rolle og hjelpe informantene. Selv om jeg klarte å forholde meg til forskerrollen og ikke veileder under intervjuene ser jeg på det som en styrke å ha flere veiledningsferdigheter som jeg har fått gjennom masterstudiet. Det å være trent i aktiv lytting, tolkning av kroppsspråk, parafrasering og det å komme med naturlige oppfølgingsspørsmål (Kvalsund, 2006), er ferdigheter har gjort meg sikrere i

forskerrollen. Det gjør at jeg bedre kan håndtere situasjoner som kan oppstå om det blir ubehagelig eller vanskelig for informanten å snakke om.

Jeg forberedte meg ved å utføre et prøveintervju med et par jeg kjenner godt. De var veldig interessert i masteroppgaven min og spurte om de kunne være informanter. Siden jeg ikke ønsket å ha god kjennskap til informantene mine spurte jeg heller om de ville være med på et prøveintervju. Det anbefales å utføre et prøveintervju før intervjuene finner sted. Dette er for å kunne teste intervjuguiden og se om det er noe som er uklart eller om man vil endre på spørsmålene, samtidig som det er fint å bli kjent med rollen som intervjuer (Dalen, 2011). Dette var en stor fordel da det gjorde meg godt kjent med intervjuguiden og jeg fikk tilbakemeldinger om det var noen av spørsmålene som var uklare. Det var fint å gjøre dette før jeg møtte informantene slik at jeg både skulle få en følelse om hvordan det er å utføre et intervju og få bekreftelse på at jeg er trygg i rollen som intervjuer.

### 3.8 Studiens kvalitet

For å kunne sikre god kvalitet i masteroppgaven har Lincoln og Guba (1985) sine forskningskriterier for god kvalitativ forskning blitt tatt hensyn til. Disse er pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet (Johannessen et al., 2010). Dette skal si noe om studiets kvalitet (Thagaard, 2018), og vil tilsvare det som i kvantitativ forskning blir kalt reliabilitet, validitet og generalisering (Johannessen et al., 2010). Ved å utføre forskning som er pålitelig, troverdig, bekreftbar og overførbar til lignende kontekster vil det styrke min posisjon som forsker og gi styrke til fagfeltet.

#### 3.8.1 Pålitelighet

Pålitelighet handler om å synliggjøre det som skjer mellom forsker og informantene. Dette er for å sikre seg at forskningen er riktig gjennomført (Postholm, 2010) og utført på en pålitelig måte (Thagaard, 2018). For å kunne styrke påliteligheten har jeg beskrevet fremgangsmåte og konteksten gjennom hele forskningsprosessen, noe Johannessen et. al., (2010) anbefaler at man gjør. Alle opplysninger rundt prosjektet slik som informasjonsskriv, intervjuguide, samtykkeerklæring og kvittering fra NSD er blitt lagt med som vedlegg. Kvalitativ forskningsmetode vil ikke være reliabel på samme måte som i kvantitativ forskning hvor det handler om at det man måler skal være stabilt (Langdridge et al., 2006). Siden det ikke er mulig har jeg forsøkt å være transparent i min forskerrolle hvor jeg forklarer de valgene jeg har tatt i prosessen og forklarer hvorfor (Silverman, 2014). Ved å være åpen om min egen subjektive tolkning vil jeg vise «selv-refleksivitet», som bidrar til å styrke påliteligheten (Silverman, 2014; Smith & Osborn, 2015). Selv om jeg forsøker å være objektiv over min subjektivitet (Kvale et al., 2015) vil jeg være åpen om mine forkunnskaper, bakgrunn og forforståelser som er bedre utdypet i kapitlet 3.7 om min forskerrolle og forforståelse. For å kunne styrke påliteligheten har jeg latt informantene få endre på min tolkning og beskrivelser, om de føler jeg har oppfattet det feil (Silverman, 2014). Ved å komme med korte oppsummeringer og spørre informantene om jeg forstår de riktig, vil det hele veien foregå en medlemsvalidering, hvor de sier ifra om jeg har tolket noe feil.

#### 3.8.2 Troverdighet

Troverdigheten i en kvalitativ oppgave handler om i hvor stor grad forskeren er åpen om de valgene man har tatt og hva slags fremgangsmåter man har brukt gjennom hele forskningsprosessen (Lincoln & Guba, 1985). For å gjøre god forskning er det viktig at forskeren er så transparent som mulig gjennom forskningsprosessen. Det betyr at man er så åpen og gjennomsiktig som mulig hvor man oppgir detaljerte beskrivelser rundt de

valgene man har tatt av strategi og analyse. Ved å gjøre dette er man med på å styrke reliabiliteten (Thagaard, 2018).

For å være sikker på at forskningsprosessen har fulgt riktige retningslinjer har jeg støttet meg på litteratur fra erfarne forskere. Dette har foregått under hele forskningsprosessen fra valg av metode, intervjutips, forskningsdesign og hvordan utføre en analyse. Ved å se på andre forskere sine anbefalinger og metoder vil det minske risikoen for svakheter som ikke er uvanlig for nybegynnere (Smith & Osborn, 2015).

### 3.8.3 Overførbarhet

Overførbarhet handler om hvorvidt denne studien kan være relevant i lignende kontekst med en lignende gruppe mennesker, hvor man da kan se at studien har en nytteverdi (Thagaard, 2018). Her handler ikke overførbarheten om å generalisere funnene til en større populasjon, men man kan få en forståelse for de fenomenene som studeres og den fortolkningen som man skaper blir et grunnlag for overførbarhet (Dalen, 2011). Det er forskeren selv som må argumentere for at fortolkningen som er gjort i ett enkelt studie også er relevant i en større sammenheng. Jeg har strebet etter å få frem tykke og detaljerte beskrivelser som på den måten kan gi mening til andre som kjenner seg igjen i lignende situasjoner. Et parforhold eller en nær tilknytningsrelasjon er noe mange vil oppleve i løpet av livet og kan være med på å gi nyttig kunnskap om hvordan det oppleves å kommunisere og løse konflikter sammen.

### 3.8.4 Bekreftbarhet

Bekreftbarhet i forskningen handler ifølge Johanessen et al (2010) om hvorvidt funnene er et resultat av forskningen og ikke et resultat av forskerens egne subjektive holdninger. Det betyr at det skal være en sammenheng mellom mine beskrivelser, analysen som har blitt gjort og mine tolkninger. For å sikre bekræftbarhet har jeg forsøkt å forklare beslutninger som har blitt tatt slik at leseren kan få en innsikt i hva som har blitt gjort. Jeg har også forsøkt å være bevisst på min egen subjektive forforståelse og har strebet etter å ikke vise min egen mening under intervjuene, slik at jeg ikke skulle påvirke informantenes svar.

## 3.9 Etske betraktninger

Studien er meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD; vedlegg 3) hvor informasjon om masteroppgaven ble lagt ved. Tema konflikt i oppgaven kan være et sensitivt tema som par kan synes det er vanskelig å snakke om. Det kan være et vanskelig tema selv om paret ikke har opplevd store konflikter i forholdet og jeg som forsker kan være med på å skape konflikt i forholdet når de må diskutere gamle hendelser som de egentlig har lagt bak seg. Den rollen jeg har og hvordan jeg påvirker parene har vært viktig å være bevisst på under hele prosessen, men spesielt under intervjuene. Det var derfor ekstra viktig at parene som ble intervjuet følte seg trygge nok til å fortelle en fremmed om sine private opplevelser. De fleste intervjuene ble derfor gjort hjemme hos paret slik at de var i et kjent miljø. Det ble også fortalt at de velger helt selv hva de ønsker å fortelle og at de ikke bør føle at de må fortelle om noe de synes er vanskelig å snakke om. For å skape en relasjon med informantene delte jeg informasjon om meg selv og min interesse rundt tema. Det er viktig å skape en god relasjon mellom forsker og informant da det vil bidra til økt trygghet for informanten og et større ønske om å dele erfaringer. Dette er noe Postholm (2010) vektlegger da intervjusituasjonen og atmosfæren er viktig for å lykkes med et godt intervju.

Jeg forklarte også at konfliktene jeg ønsket at de skulle fortelle om ikke måtte være noe alvorlig eller stort, men at de selv valgte grad av alvor på konflikten. Parene



fikk også beskjed om at de kunne trekke seg fra intervjuet når som helst og at de ikke måtte svare på alle spørsmålene om de syntes det ble vanskelig. Siden konflikt kan være et sensitivt tema er det min oppgave å ivareta informanten på en god måte. Det var viktig å la parene få pratet ferdig om tema slik at de selv følte seg klar til å gå videre til neste spørsmål. For å sjekke om parene følte seg ferdig snakket om tema stilte jeg spørsmål om hvordan situasjonen er nå og om det var noen gamle følelser som blusset opp. Når de bekreftet at det gikk fint og at de ikke ble emosjonelt påvirket av tema kunne jeg gå videre. Det var også viktig å passe på at paret forlot intervjuet med godt humør eller i samme sinnsstemning som de kom. Jeg ga dem også beskjed om at de måtte si ifra om de føler at intervjuet har påvirket dem i negativ retning og om de hadde behov for videre samtale. Dette hører sammen med at en forsker skal beskytte informantene for skade (Silverman, 2014). Med skade menes det at de ikke skal bli påvirket av forskningen på en negativ måte.

Alle intervjuene ble gjort med båndopptaker som informantene var bevisst på. Informantene fikk også vite at navn og spesifikke utsagn som kan avsløre hvem de er vil endres på slik at de blir værende anonyme. Lydbånd og transkriberingen av intervjuene har blitt oppbevart i krypterte filer med passord og slettet etter prosjektslutt.

### 3.9.1 Informert og fritt samtykke

Før intervjuet ble utført fikk alle deltagerne tilsendt informasjonsskriv/samtykkeskjema (vedlegg 2) og ble oppfordret til å lese gjennom det. Der stod det blant annet at det var frivillig å delta og at man kan trekke seg når som helst. Jeg tok likevel opp informasjonsskrivet i møte med informantene før intervjuet begynte i tilfelle de hadde noen spørsmål, for å forsikre meg om at de hadde lest den og for å minne dem på at det var frivillig å delta. Informasjonsskrivet inneholdt en beskrivelse av studien, hvordan opplysningene skulle bli oppbevart og behandlet, samt informasjon om deltakernes rettigheter og opplysning om muligheten til å trekke seg. Jeg nevnte også dette muntlig for informantene før intervjuet hvor jeg også forklarte at de ikke måtte føle at de må svare på alle spørsmålene da de selv bestemmer hva de ønsker å dele. Som en del av avslutningen for intervjuet spurte jeg deltagerne om hvordan de hadde opplevd å bli intervjuet for å få en oppsummering av deres følelser og for å se om de hadde noen flere spørsmål (Kvale et al., 2015). Før jeg dro sa jeg og at de måtte si ifra til meg om de opplevde noe form for ubehag etter intervjuet, da paret kan ha tatt opp noe som de kanskje opplevde som ubehagelig i ettertid.

### 3.9.2 Konfidensialitet og anonymitet

Konfidensialitet er et generelt prinsipp hvor identiteten til deltagerne skal holdes skjult for omverdenen (NESH, 2014). Lydopptakene ble oppbevart på kryptert minnepenn og slettet fra diktafon fortløpende. Transkriberingen inneholdt ingen sensitiv informasjon da jeg brukte fiktive navn og slettet info om studieretning, jobb og geografisk lokasjon.

Ved publikasjon av sitater har det blitt fjernet informasjon som kan gjøre deltagerne gjenkjennbare for å beskytte deres anonymitet, uten at det skal endre meningsinnholdet i sitatet. Transkriberingen er også dialektnøytral da jeg har skrevet det på bokmål, både for å ivareta deltagerens anonymitet og for at det skal leses i en litterær stil (Kvale et al., 2015).

## 4 Presentasjon av funn

I dette kapitlet skal jeg presentere funnene som har blitt identifisert ved bruk av en tematisk analyse utført på det transkriberte datamaterialet. Jeg analyserte meg frem til fire temaer som er fremtredende og er med på å belyse problemstillingen: «Hvordan opplever og beskriver personer i parforhold at de kommuniserer og håndterer konflikter?» Disse temaene er:

- 1) Å kjenne hverandre på et dypere nivå.
- 2) Økt trygghet påvirker kommunikasjonen i parforholdet.
- 3) Ved å kjenne hverandres behov vil det oppstå færre misforståelser
- 4) Balanse ganger; det å møtes på midten.

Funnene er med på å fortelle en så helhetlig historie som mulig rundt parenes beskrivelser av kommunikasjon i parforholdet, hvordan kommunikasjonen har endret seg og hvordan de løser konflikter som oppstår. Parene forteller om hvordan kommunikasjonen har endret seg fra tidlig i forholdet til i dag, om trygghet, behov, tilknytning og konfliktløsning. Temaene er delt inn for å fortelle fire fremtredende aspekter ved parenes beskrivelse av kommunikasjon og konfliktløsning.

I dette kapitlet bruker jeg uttrykk som «flere av parene» eller «noen av parene». Dette er for å gi styrke til svarene uten å kvantifisere funnene. Deltakerne har fått pseudonymene Julie, Adam, Ingrid, Lars, Pernille, Tobias, Mia og Henrik for å ivareta deres anonymitet. Deltakernes egne ord er fremhevet med sitattegn og satt i kursiv i løpende tekst og ved lengre sitat er de satt i kursiv, dette er for å fremme deres sitat tydeligere.

### 4.1 Å kjenne hverandre på et dypere nivå

Dette tema handler om hvordan parene opplever kommunikasjonen i forholdet og hvordan de kommuniserer sammen. Da parene fikk spørsmål om kommunikasjon ønsket de fleste å snakke om de positive sidene ved kommunikasjon og at de «kommuniserer godt» og at «det er lett å prate sammen». Alle parene uttrykte også at de kommuniserer mye, gjerne flere ganger i løpet av dagen, «vi prater sammen nesten hele tiden, kontinuerlig i løpet av dagen gjennom facebook/snap». Det virker som sosiale medier er en normal kommunikasjonsform for parene for å følge opp daglig kommunikasjon slik som Mia forklarte, «vi snappes jo hvis du er på skolen og jeg er på jobb eller noe, man snakker hele tiden så man vet hele tiden hvor den andre er». Sosiale medier blir også brukt som en måte å vise partneren at man tenker på dem, Pernille forteller hvordan Tobias bruker sosiale medier i kommunikasjonen mellom dem, «Han sender random linker fra en morsom film eller artikler, og når han sender sånn da vet jeg at han er glad, og at han er glad i meg». Digital kommunikasjon og sosiale medier var ikke noe jeg spesifikt så etter, men det er noe som dukket naturlig opp under alle fire intervjuene, og har muligens en større påvirkning på parkommunikasjon enn hva jeg hadde antatt.

Et annet tema som alle parene var opptatt av når de snakket om kommunikasjon var kroppsspråk og toneleie, Julie forteller, «hvis jeg på en måte skal fortelle han noe viktig så tror jeg han skjønner det på meg og mitt toneleie på måten jeg sier det på». Jeg fulgte opp med spørsmål om kroppsspråk siden det alltid dukket opp og spurte om de visste spesifikt hvordan de tolket kroppsspråket til partneren. Måten deltakerne forklarte hvordan de tolket kroppsspråk på ga uttrykk for at det er noe ubevisst som kommer av at man kjenner hverandre godt, Lars forklarte det slik:

*Jeg tror jeg plukker opp noen sånne 'cues', noe av det er underbevisst, men noe av det er at jeg ser ansiktsuttrykket...hun fortter seg litt og sånt... jeg føler jeg kjenner henne så godt, så når det er noe som er litt off. (Mia)*

Flere uttrykte at man ser det på hele ansiktet om noe ikke stemmer eller slik som Mia sier, «det er sånn når man begynner å ta ut av oppvaskmaskinen veldig hardt da skjønner man at det er noe». Parene var også opptatte av hva det er som gjør at kommunikasjonen fungerer bra mellom dem og det var at de hadde en forståelse for hverandre. Forståelse handler om hvordan man opplever å bli forstått av partneren sin og at man kjenner hverandre på et dypere nivå, slik som Ingrid forteller, «jeg føler han kjenner meg utrolig godt på mange områder egentlig, og han legger merke til sånne her type ting sykt fort så det blir jeg overrasket over fortsatt». Det kan høres ut som om kommunikasjonen foregår på et dypere plan når den ene parten kan skjønne at noe er galt selv når det ikke har blitt direkte uttrykt. Pernille forklarer det slik, «selv om jeg sier en ting så vet han ofte hva jeg mener da.. hvis jeg sier ja det går fint, han bare ser jo på deg at det ikke går fint». Flere av parene snakket om en ubevissthet rundt hvordan de leser den andre sitt kroppsspråk og uttrykker at det bare er lett å lese.

Noen av parene fortalte at de har snakket mye om viktigheten av å ha en god kommunikasjon. Lars forteller «vi har også hatt litt sånn metakommunikasjon om kommunikasjonen da siden vi begge er litt sånn opptatt av at det er viktig, og vi snakker mye om viktigheten av å kommunisere godt sammen». Det å snakke om hvordan man kommuniserer eller hvordan man ønsker å kommunisere ser ut til å være noe parene ser på som viktig. Tobias fortalte at man prøver å finne ut hva den andre trenger ved å bli bedre kjent:

*Vi snakker mye i lag, prøver å finne ut hva den andre trenger... Man finner ut og blir mer og mer kjent da og vi snakker da for å bli mer kjent på hva den andre trenger eller hva den andre synes er greit eller ikke greit med kommunikasjonen. (Tobias)*

Tobias sitt sitat beskriver at man blir mer og mer kjent med hverandre ved å finne ut hva den andre sitt behov er og at man må si ifra om man ikke liker måten man kommuniserer på. Det virker som om flere av parene forteller om å kjenne hverandre på et «dypere nivå» hvor de plukker opp «signaler» eller forstår når det er noe som ligger bak det en sier.

Felles for parene så påpekte de at det er «lett å snakke sammen», at man «føler seg møtt» og at partneren «lytter» til det de sier. Når parene snakket om hvorfor partneren er god å snakke med kommer det en følelse av noe dypere som dukker opp, hvor parene beskriver viktigheten av partneren sin og hvordan kommunikasjonen har utviklet seg sammen over tid. Denne dype følelse er noe Ingrid også beskriver:

*Ja blir jo bare tryggere og tryggere på deg hele tiden og nei det ligger mye i det du sier ja, det at det er mye jeg tør å prate om med deg for eksempel som jeg ikke har pratet om med noen andre, og det er jo ikke noe som jeg åpner meg om med etter to uker liksom, det kommer kanskje heller etter to år. Så vi prater jo fort mye mer på et dypere plan igjen. (Ingrid)*

Her forteller Ingrid at tryggheten for partneren øker over tid og at det er med på å få kommunikasjonen over til et dypere plan. Partneren blir en person man går til når man trenger hjelp eller vil fortelle noe man ikke vil snakke med andre om. Parene kommuniserer mye sammen og går ofte til partneren sin når noe er vanskelig fordi man er «trygg» og føler at partneren er en «god og aktiv lytter».

#### 4.2 Økt trygghet påvirker kommunikasjonen i parforholdet.

Dette temaet handler om hvordan kommunikasjonen har endret seg over tid, mens de har vært sammen. Parene beskrev at de opplevde endringer i kommunikasjonen fra tidlig i forholdet til i dag. Disse endringene kunne handle om at *man* «har blitt mer kjent, tørt å være sårbar» og at man har «blitt tryggere på hverandre». Deltakerne virket bevisste på at det hadde skjedd en endring i kommunikasjonen, men syntes det var vanskelig å peke på hva det er som spesifikt har ført til en endring. Parene beskrev at kommunikasjonsendringen har utviklet seg som en «naturlig prosess» som ofte er «ubevisst» og de forteller om hvordan starten på et forhold generelt er mer «usikkert» og at man er mer «nervøs». Eksempler på dette er når parene mimrer tilbake til starten av forholdet hvor det handler mer om «å bli kjent og bli trygg på hverandre». Mia beskriver at det kan ta tid før man åpner seg:

*Det tar litt tid før en blir kjent og jeg åpner meg mer og mer da på en måte. Og i tillegg til at jeg er ganske konfliktsky så blir det litt sånn da skal man tenke sånn, okei de tingene tar litt tid man må liksom bli vant til hverandre og bli kjent ordentlig før det... ja før han kan vite hva terskelen på noe konflikt er eller hvert fall til å ta opp ting og sånn. (Mia)*

På denne måten kan man se at endring i kommunikasjonen er en naturlig prosess og handler mer om trygghet og sikkerhet i forholdet. Når man blir bedre kjent og stoler på hverandre så vil det skje en utvikling i kommunikasjonen som bidrar til at man kommuniserer på et dypere nivå og blir mindre redd for å ta opp seriøse tema. Henrik sier «du tar ikke opp sånne dype ting sånn første uka liksom, du venter kanskje litt med det så det er kanskje naturlig». For å kunne føle seg trygg for å ta opp seriøse tema virker det som om tid er viktig. Det er en gradvis trygghetsprosess som har en sakte utvikling. Dette er noe Lars forklarer når han forteller om hvordan kommunikasjonen har endret seg over tid:

*Jeg tror kanskje for min del at jeg har over tid turt å være litt mer sårbar kanskje....i starten at man prøver å være litt kulere også hvis det er noe som det er litt kjipere så tar du ikke det. Men så har jeg blitt tryggere og tryggere på hverandre og det har vært lettere for meg og motta ting hvis det skulle være noe da. Nå er det som ofte ikke så veldig mye men i den grad det er noe, er det ting vi kan snakke om å som jeg tør å være litt mer sårbar kanskje. (Lars)*

I dette sitatet ser Lars tilbake på starten av forholdet hvor det var viktig å vise seg fra en kul side og at kommunikasjonen kan bli påvirket av det. Alvordige og dype samtaler er ikke det man ønsker å snakke mest om i en tidlig fase i forholdet, men at man over tid tør å vise sårbarhet på grunn av økt trygghet til partneren sin.

Noen par beskrev også at de ser en utvikling i kommunikasjon som har økt med alderen. Dette er spesielt hos de parene som ble sammen i tenårene og har merket at endring i kommunikasjonen også kan være påvirket av at man har blitt eldre. Julie forteller hvordan alder kan påvirke kommunikasjonen:

*Kanskje lettere å si ifra og føler jeg da, enn når det var på videregående da kjente vi hverandre jo og var sammen i over to år da, men man er i en litt mer usikker alder og er kanskje redd for ..har blitt mer komfortabel om hvem jeg er med han og så det er ikke noe å skjule lenger så da.. nei så da er det greit å si ifra og, mye lettere. (Julie)*

Her forklarer Julie hvordan alder kan påvirke kommunikasjonen ved at hun nevner at man er i en mer usikker fase i livet og ikke like komfortabel med hverandre. Flere par

fortalte også at man til en viss grad påvirker hverandre når det kommer til kommunikasjon og at man blir flinkere til å kommunisere ved hjelp av partneren sin. Julie forteller at hun tror Adam har blitt flinkere å snakke om ting på grunn av henne:

*Så vet jeg ikke om du, men jeg liker å tro at du har blitt flinkere på grunn av meg. Nei men du sier jo selv at du ikke liker å snakke om ting som er vanskelig du har kanskje ikke behov for det heller? (Julie)*

Deltakerne fortalte at det er en veldig samarbeidende prosess og at det ofte er den ene parten som hjelper den andre med å kommunisere, slik Tobias sier om Pernille, «*så oppmuntrer du meg til å snakke om mine følelser*». Parene fortalte hvordan partneren er mer enn noen å snakke med, men en støtte og en man ønsker å kommunisere med når noe er vanskelig, slik som Ingrid forklarer, «*da er det jo deg jeg kommer til når det er råd eller noe jeg trenger hjelp med*».

Parene er enige om at «*kommunikasjonen blir bedre over tid*» og at man blir «*flinkere til å snakke sammen*». De beskriver at det både er en «*ubevisst prosess*» samtidig som man noen ganger må «*aktivt gå inn for å kommunisere bedre*». Ved å lære hverandre å kjenne og bearbeide problemer med kommunikasjonen gjennom årene, gjør det at kommunikasjonen blir bedre og de opplever at det er «*lett å snakke sammen*».

#### 4.3 Ved å kjenne hverandres behov vil det oppstå færre misforståelser

Dette temaet handler om parene sine opplevelser av problemer med kommunikasjonen. Parene var opptatt av å holde seg til det positive de hadde sagt om kommunikasjonen, men etter litt snakk rundt det forteller parene at de har opplevd en del «*misforståelser*» i kommunikasjonen. Dette forklares med at man «*ikke lytter*», har «*ikke kommunisert godt*» eller «*ikke får med seg ting*». Det oppleves som lite alvorlige misforståelser, noe parene bekreftet.

Parene fortalte at det er vanskelig å hente frem tidligere erfaringer hvor det har vært problemer med kommunikasjonen og bekrefter at det kan være fordi at problemet ikke var alvorlig nok til å ha friskt i minne. Flere par begynte derfor heller å snakke om hvorfor de ikke har så mye problemer med kommunikasjonen og fortalte hva de gjør for å håndtere eventuelle problemer:

*Hvis det noen gang skulle ha vært noe så føler jeg meg trygg nok til å prate med han om hva som helst og jeg synes kanskje det kan være enklere og chatte om det så jeg kan tenke litt å få frem det jeg mener skriftlig da [...] noen ganger det har vært noe småtteri så har jeg bare sendt melding om det også har vi snakket om det og kommet oss videre. (Ingrid)*

Ingrid forteller om en trygghet hun har til partneren sin, at en trygghet gir en rom for å snakke om alt, at det er «*trygt å snakke om ting som er vanskelig*» og at man «*føler seg møtt*» om man måtte ta opp noe vanskelig. Dette er noe parene la stor vekt på når de snakket om kommunikasjon generelt at den fungerte så godt fordi de følte en trygghet om å kunne snakke om alt. Videre beskriver hun en metode hun bruker når noe blir vanskelig å snakke om, at det kan være enklere å få frem det en ønsker å si skriftlig. Dette er noe flere av parene trekker frem at det å skrive ned ting kan hjelpe en med å få litt oversikt, slik Pernille sier:

*Jeg skriver ofte ned jeg når vi står oppi ting [...] Det er ofte det at når vi står i en konflikt så helt ærlig er vi ikke så veldig flinke til å kommunisere midt i det så for at jeg skal komme videre fra det er jeg nødt til å skrive det ned. (Pernille)*

Pernille opplever her at det kan være vanskelig å løse problemet når man står midt i en konflikt og synes det hjelper å skrive ned tankene og følelsene hun har, slik at det senere kan bli lettere å løse problemet.

Etter å få diskutere litt sammen om de hadde noen erfaringer med problemer i kommunikasjonen deler flere av parene episoder. Pernille forteller om noe hun opplevde som en misforståelse i kommunikasjonen med Tobias rett før intervjuet:

*Bare sånn for en halvtime siden, eller det defineres som et problem da at vi er på en sportsbutikk og jeg synes det tar veldig lang tid så jeg ble veldig utålmodig og så tror han at det egentlig handler om en jakke han ikke prøvde, mens jeg ville bare at vi skulle gjøre oss ferdig å komme oss videre før vi kom hit, så tar han opp etterpå at jeg så sur ut, men så er det bare at jeg vil komme meg videre og så prøver han å fortsette å ta opp det, mens jeg vil legge den dø og det er egentlig et problem i kommunikasjon at den ene ikke hører hva den andre sier. (Pernille)*

Her forteller Pernille at det fort kan oppstå et problem eller en misforståelse i kommunikasjonen når man ikke lytter til hverandre. Som tidligere nevnt er det noe alle parene bekreftet og flere fortalte om «ytre faktorer» som kan «påvirke hvor god man er til å lytte». Parene nevnte at det fort kan oppstå «misforståelser om man var slitne, stresset eller sultne». De fortalte at kommunikasjonsproblemer som oppstår på grunn av ytre faktorer blir rettet opp så fort de ytre faktorene er håndtert. Slik som Pernille forteller, «det er vanskeligere å se den andre da vi er jo på en måte egoistiske mennesker da som tenker på oss selv og hvis jeg er sulten så er jeg sulten og orker ikke snakke om din eksamen». Det å ha ulike behov til ulike tider er noe parene opplever i hverdagen og det trenger ikke å ligge noe alvorlig til grunn slik som Henrik forklarer, «Det kan bare være at jeg må gå og legge meg en time liksom, trenger ikke være noe mer enn det».

Parene fortalte at problemer med kommunikasjonen som de har opplevd tidlig i forholdet kan ha vært med på å sikre en god kommunikasjonsstil i dag. De nevner at man lærer av misforståelser og at ved å ta seg tid til å lære å kjenne hverandres behov så vil det oppstå færre misforståelser. Slik Pernille forklarer, «vi er veldig flinke til å gi beskjed med en gang noe ikke er greit [...] at den kommunikasjonen ikke var greit». Ved å tørre å gi beskjed om hvordan man ønsker å kommunisere er man bedre rustet for fremtidige problemer med kommunikasjon. Lars reflekterer over hvorfor kommunikasjonen fungerer så godt:

*Jeg tror det er et veldig godt tegn på at vår kommunikasjon fungerer godt er at på tross av at vi er så konfliktsky og også kan synes det er litt kjipt og kjedelig å snakke om ubehagelige ting så er det alltid en full lettelse etterpå at åh det var godt å få snakke om det og godt å få lufta det, men så kunne vi jo og det gjør det hos mange andre at det eskalerer fort og det ender bare i mer krangel og tull, men for oss har det i alle fall hver eneste gang vi har hatt en sånn samtale endt i lettelse da, og godt å få snakket om. (Lars)*

Her forteller Lars om en opplevelse hvor det var noe som var vanskelig å ta opp, men at man opplevde en lettelse og en positiv opplevelse i ettertid, noe som bidrar til en økt trygghet til å ta opp vanskelige ting i dag. Ved å ha erfart problemer med kommunikasjon og det å «ta opp ubehagelige ting» blir man bedre rustet til å ta tak i problemer i fremtiden slik at kommunikasjonen blir bedre.

#### 4.4 Balanse ganger; det å møtes på midten.

Dette temaet handler om hva parene assosierer med ordet konflikt og hvordan de løser eventuelle konflikter i forholdet. Parene fortalte at de ser på ordet konflikt som noe negativt, stort og alvorlig. Slik som Adam forklarer det, «Konflikt er jo veldig fort en krangel i mine ører». De fleste forteller at det er et «negativt ladet ord» og at det ofte kommer av at «man ikke forstår hverandre» eller at «man har ulike behov». Mia forteller at «hvis man har en konflikt så skal det liksom være noe stort på en måte, at det ikke liksom bare er sånn småting». Parene beskrev at det kan være en forskjell på en konflikt og en krangel, men at de ofte assosierer ordet konflikt med krangling, slik som Tobias beskriver det, «først tenker jeg jo en krangel da... og at man ikke forstår hverandre at det blir på en måte en klinsj eller kræsje da mellom forventninger. Og at man ikke går samme vei». Henrik beskriver også ordet konflikt som noe alvorlig, «Ja det er krangling, men noe større enn krangling på en måte. Det er noe man må løse». Det at parene ser på konflikt som noe veldig alvorlig og noe som må løses kan bidra til at det er vanskelig å snakke om konflikter. Noen av deltakerne ser på konflikt som noe mer enn en krangel og at det kan finnes i flere nivåer, slik som Julie forklarer:

*Jeg tenker både små og store konflikter da. Det er bare at en er uenige om noe at det kan være over noe som har stor betydning og veldig stort og alvorlig, men det kan jo være mindre greier. Men jeg tenker ikke automatisk krangel nei (Julie).*

I dette sitatet forteller Julie at en konflikt kan dreie seg om både små og store ting, og at det ikke trenger å ligge noe alvorlig bak det. Deltakerne beskriver ordet krangel som noe mer alvorlig enn en konflikt, hvor en konflikt kan være små og store ting, mens en krangel kan være mer alvorlig, slik som Lars beskriver det, «en krangel er egentlig bare en dårlig håndtert konflikt».

Parene fortalte at de hadde gruet seg litt til å snakke om konflikter da flere nevnte at de er «konfliktsky» eller at de «aldri hadde opplevd en konflikt i forholdet». Etter å ha forklart at en konflikt ikke behøver å være en stor krangel slik flere av parene fryktet, ble det litt lettere å snakke om konflikt. Selv om parene beskriver at de opplever «lite konflikt» i forholdet forteller de om måter de løser konflikter på, slik Tobias beskriver:

*Det å stoppe litt opp for meg funker det veldig bra da å stoppe opp og se på situasjonen og spørre litt hvordan vi skal gå videre nå da. Det er kanskje en god mestringsstrategi [...] jeg synes vi er flinke til det, prøver å nøste opp i ting om ting ikke fungerer så bra da. (Tobias)*

Tobias beskriver at det kan være vanskelig å løse konflikten når man står midt oppi det, at det kan hjelpe å trekke seg litt unna for å få en oversikt over problemet. Når man er i en situasjon hvor det blir mye følelser og uenigheter kan det tenkes at man ikke føler at man klarer å tenke helt klart. På den måten kan det se ut som en fin strategi å stoppe opp, trekke seg litt unna og så komme tilbake til situasjonen for å bedre nøste opp i problemet.

Flere par beskriver også her en forståelse for hverandre og hverandres «forventninger». Under alle intervjuene ville gjerne den ene parten fortelle hvordan partneren er. Dette virker som en måte å vise at man tør å snakke om den andre personen med han eller hun til stede, som en bekreftelse om at man har forstått hverandre riktig. Når parene kjenner hverandre så godt blir ofte konflikten dempet ved at man forstår partneren sitt ståsted, slik som Adam forteller om Julie, «veldig ofte så tror jeg du bare har behov for å få fyre ut litt, bare for å rase fra deg litt. Da lar jeg det stå til». Her forteller Adam at han kjenner Julie godt og lar henne få gjøre det hun trenger i en vanskelig situasjon. Julie forklarer videre med «at vi møtes på midten og det er jo en

*balansegang*». Det viser at en konflikt ikke trenger å eskalere om begge parter er villige til å møtes på midten og inngå et kompromiss.

Igjen virker det som om det er noe dyptliggende som får parene til å løse konflikter. Flere av parene fortalte at det å krangle med familien ikke er like skummelt fordi man vet hvor man har dem. Når parene beskriver lignende scenario med partneren sin kan det tenkes at det har oppstått en dypere tilknytning mellom parene, slik Julie forteller:

*Man er glad i hverandre og kjenner hverandre godt....det er sånn det blir med familie og kan jeg tenke meg. Det er litt sånn jeg kan snakke med brødrene mine på tror jeg [..] (Julie)*

Her forteller Julie om en dypere måte å kjenne noen, at det er en forskjell mellom å være bekjente og familie, at det oppstår en dypere tilknytning hvor partneren blir mer enn en kjæreste, men også familie. Selv om parene forteller om lite konflikter og konflikthåndteringer fremstår det ikke som om alt er perfekt og at de er aldri kommer til å oppleve en konflikt, noe de var åpne om og som Lars forteller, «*Det er sikkert en del ting vi kan forbedre vi også, hva annet å bygge et forhold på enn åpenhet, trygghet og kjærlighet på en måte, hvis ikke det er grunnsteinene så vet ikke jeg*». Flere av parene uttrykker at de ikke er redd for konflikter og slik som Lars forklarer så ligger det et viktig fundament i forholdet som gir dem begge trygghet til å håndtere fremtidige konflikter. Parene er også enige i at hvis noe er vanskelig å snakke om eller man ønsker å kommentere et problem så er det viktig å si ifra på en pen og ordentlig måte slik Ingrid forteller, «*hvis vi må prate om noe som har vært vanskelig vært uenige eller noe så prøver vi å gjøre på det på den fineste måten egentlig*». Denne formen for myk kritikk kan være en måte parene hindrer fremtidige konflikter, ved å komme med tilbakemeldinger på en fin måte.



## 5 Diskusjon

Tematikken i denne masteroppgaven omhandler kjærestepar sine opplevelser rundt kommunikasjon og konfliktløsning. Ut fra studiens hensikt, problemstillingen og funnene som ble presentert i forrige kapittel har jeg valgt å drøfte følgende to temaer i lys av teori og tidligere forskning: (1) Opplevelsen av kommunikasjon i parforhold og (2) Konfliktløsning i parforholdet. I drøftingen vil jeg vise til relevant forskning og teori. Jeg ønsker å diskutere disse funnene uavhengig av kategoriene laget i forrige kapittel, da det kan være naturlig å drøfte datamaterialet på tvers av kategoriene i denne drøftingen.

I tema nr. 1 vil jeg diskutere hvordan parene beskriver kommunikasjonen og gå inn på hvordan tryggheten påvirker kommunikasjonen og hvordan det å være åpen med hverandre kan minske misforståelser. Videre i tema nr. 2 vil jeg drøfte hvordan parene fokuserer på myk kritikk og det å forstå hverandres behov.

### 5.1 Opplevelse av kommunikasjon

Med utgangspunkt i oppgavens teoretiske rammeverk vil jeg drøfte hvordan parene beskriver kommunikasjonen i forholdet. Her vil jeg se på to ting som jeg anser som viktig og interessant i funnene. Det første jeg vil diskutere er hvordan parene beskrev kommunikasjonen og hvordan de opplevde at kommunikasjonen hadde endret seg sammen med deres opplevelse av trygghet i forholdet. Deretter vil jeg se på hvordan sårbarhet kan spille en rolle for kommunikasjon.

#### 5.1.1 Kommunikasjonen i parforholdet endres med økt trygghet

Parene sin opplevelse av kommunikasjon ble beskrevet som noe mer enn det å snakke sammen. Kroppsspråk som kommunikasjon var noe parene beskrev som en viktig del av det å kommunisere sammen. Det samsvarer med hva Eide og Eide (2017) sier om kommunikasjon, hvor man kommuniserer hele tiden, med hele kroppen. Parene i denne studien forteller at de kan se det på partneren sin når noe er galt, hvor man plukker opp signaler som ofte blir oppfattet gjennom kroppsspråk og toneleie. Ekeland (2014) påpeker at det gjerne er gjennom kroppsspråk vi kan se emosjoner, da man gjerne uttrykker seg med kroppen når man er emosjonelt engasjert. Dette kan også bety at man kjenner hverandre veldig godt, men det er også en bekreftelse på Watzlawick et al. (1967) sitt syn på kommunikasjon hvor de mener at det ikke går an å ikke-kommunisere. Kommunikasjon handler om så mye mer enn hva det er man sier, men også hva man ikke sier.

Deltagerne påpekte at mye av kommunikasjonen går gjennom sosiale medier slik som facebook og snapchat, men at det varierte i stor grad hva man kommuniserte om gjennom sosiale medier og hva man heller ville snakke om ansikt-til-ansikt. Kommunikasjon kan foregå på flere plattformer og kanaler (Watzlawick et al., 1967). Sosiale medier kan tenkes å være en moderne plattform som vil fortsette å bli benyttet for kommunikasjon i årene fremover. Selv om det kanskje ikke var den typen kanal Watzlawick et al. tenkte på i (1967) da de forklarte begrepet kommunikasjon, så ser det ut til å være en viktig kommunikasjonsplattform i dag. Linke (2011) har forsket på kjærestepar sitt bruk av sosiale medier som kommunikasjonsplattform og ser at det har blitt en integrert måte å kommunisere på hvor man deler hverdagen sin. Videre kom hun også frem til at kjærestepar kan oppleve en økt intensitet av hverandres mentale representasjoner gjennom sosiale medier. I denne studien fortalte parene at selv om sosiale medier var viktig så kan det ikke erstatte alt, da parene opplever at alvorlige samtaler bør tas ansikt-til-ansikt hvor man kan se reaksjonen til partneren og lese kroppsspråket.

Flere av parene i studien påpekte at de sjelden tenker på eller snakker om hvordan de kommuniserer. Det oppfattes som en ubevisst prosess, samtidig som det ikke opplevdes som vanskelig å snakke om. Det var lettere for parene å se tilbake til tidlig i forholdet for å se om kommunikasjonen hadde endret seg. Parene bekreftet at de føler på en stor endring i hvordan de kommuniserer, men at det er vanskelig å påpeke hvordan endringen skjedde. Parene fortalte at de opplevde god kommunikasjon og at de ikke følte at de hadde noen problemer med det å snakke sammen. De beskrev at de følte seg trygge til å snakke med partneren sin om alt og at de ble møtt med åpenhet om det var noe man ville ta opp. Videre beskrev de at de følte det trygt fordi partneren var en aktiv lytter og ikke viste noen form for negativitet når noe ble snakket om. Dette kan sees på som gode kommunikasjonsferdigheter da Noller (2001b) påpeker at det å uttrykke behov og være sårbar vil påvirke forholdet positivt. Videre påpeker Noller et al. (2001a) at når paret har gode kommunikasjonsferdigheter og viser tillit til hverandre så vil det bidra til å øke et dypere tilknytningsbånd. Denne tilknytningen vil da igjen kunne være med på å påvirke valg som man tar videre i livet, man tar valg ut fra «vi» og ikke «jeg». God kommunikasjon er viktig, og parene i denne studien bekrefter dette ved at de snakker positivt om det å snakke godt sammen og føle seg forstått. Det å kommunisere godt er med på å utvikle en sunn relasjon hos paret og øke tilknytningen (Noller et al., 2001b).

Parene beskriver at de føler at de kan snakke om alt sammen og at det er trygt å si i ifra om noe er galt. Dette er ifølge Shaver et al. (1996) viktig for at man skal danne et trygt forhold med tillit til hverandre. Ved å tørre å si ifra og snakke sammen når noe er uklart eller vanskelig, tyder det på at man har en trygg og tydelig kommunikasjonsstil (P. R. Shaver et al., 1996). Deltakerne i denne oppgaven fortalte at kommunikasjonen endrer seg og at de blir flinkere til å plukke opp signaler ubevisst og ser det på kroppsspråket om det er noe som er galt. De forklarer at det er fordi de blir mer kjent og føler seg trygge i hverandres nærvær. Siden parene uttrykte at de følte trygghet og tillit til partneren sin og at de følte seg møtt om det var noe som var vanskelig å snakke om, kan det tyde på at deltakerne eller en part av paret har en sikker tilknytningsstil. Dette vil påvirke forholdet positivt da det vil gi forholdet økt tilfredshet og ifølge Domingue og Mollen (2009) vil dette være fordi at den trygge tilknytningsstilen vil hjelpe paret til å kommunisere bedre sammen. De påpeker at dette er fordi man tør å vise følelser og ikke viser unnnvikende adferd mot partneren sin om noe er vanskelig eller ubehagelig å snakke om. Det kan også tenkes at noen av deltakerne har en usikker tilknytningsstil, men om de har en partner med en sikker tilknytningsstil som viser forståelse og empati til sin partner som ikke har det, så vil det også påvirke en positiv kommunikasjonsstil som igjen vil påvirke forholdet positivt (Domingue & Mollen, 2009). Parene forteller at de går til partneren sin for hjelp, omsorg og støtte noe Domingue og Mollen (2009) mener vil øke tilknytningssikkerheten til begge parter.

### 5.1.2 Betydningen av å være åpne med hverandre for å redusere misforståelser

Parene fortalte at de snakker mye sammen og påpeker at det er partneren man helst går for å snakke med om noe er vanskelig. Det kan bety at parene føler at det er åpenhet for å kunne snakke om det man ønsker, uten at man er redd for å bli avvist av partneren. Ifølge Noller og Feeney (2002) er dette en indikator på at man har god kvalitet og tilfredshet i forholdet. Ness (2017) påpeker at det er vanlig å søke støtte og omsorg hos en romantisk partner da dette er et viktig forhold for voksne relasjoner.

Parene fortalte at de noen ganger opplevde misforståelser i kommunikasjonen, men at det ofte kunne være på grunn av ytre faktorer som gjorde at det var vanskelig å lytte til partneren sin. Det kan muligens oppstå misforståelser om man ikke kjenner

hverandres behov, eller om man gjør det, men tar det for gitt. Det kan tenkes at man fort kan anta at man forstår hva partneren mener fordi man snakker og tilbringer mye tid sammen. På den måten vil det kunne oppstå en situasjon hvor man tar partnerens behov for gitt og det kan oppstå en misforståelse.

Allikevel var det ingen av parene i denne studien som påpekte at de hadde noen store problemer med kommunikasjonen slik at det var noe som ikke fungerte. De fleste parene syntes også at det kunne være vanskelig å komme på scenarier hvor de hadde hatt problemer med kommunikasjonen. Dette kan sees i lys av Noller og Feeney (2002) sin longitudinelle studie hvor de sjekket kommunikasjon og tilfredshet i forholdet hos par før de ble gift og etter. De kunne se at det hadde vært en nedgang i tilfredshet rett etter ekteskapet, men ingen av parene i studien kunne huske tilbake på det tilfellet. Noller og Feeney (2002) påpekte at dette kan være fordi at paret har en så god tilknytning at man ikke registrerer nedturer. Parene som deltok i denne studien kan dermed allerede ha fått en god tilknytning til hverandre, slik at de ikke registrerte negative kommunikasjonsmønstre som kan ha hendt.

Flere av parene uttrykker at det ikke er skummelt å dele det de føler siden de føler en trygghet til partneren sin og føler at man kan være åpen og ærlige med hverandre. Her kan det tenkes at noen av deltakerne har en sikker tilknytningsstil slik som Domingue og Mollen (2009) beskriver som en viktig del for å kunne løse konflikter sammen. De påpeker at par som viser tillitt til hverandre, lytter til det hverandre har å si og tør å snakke om vanskelige tema, vil oppleve mindre konflikter. Det at parene er åpne og føler at de kan snakke med partneren sin om alt kan være med på å minske risikoen for misforståelser, fordi man ikke er redd for å fortelle hva det er man mener eller føler. På den måten kan det tenkes at åpenheten paret har til hverandre er forebyggende for misforståelser og konflikter.

## 5.2 Konfliktløsning i parforhold

Deltagerne i denne oppgaven fortalte om hva de tenker om konflikt og hvordan de opplever det å løse konflikter som oppstår i forholdet. De fortalte om de negative assosiasjonene de fikk da de hørte ordet konflikt og hva de tenkte om konflikt generelt. De fortalte om hvordan de selv løste konflikter, hvor vanskelig det kan være og at det ofte er ubevisst. Parene delte også erfaring med hvordan de har løst konflikter tidligere.

### 5.2.1 Å bruke «myk» kritikk

Parene i denne oppgaven fremhevet bruken av å gi hverandre myk kritikk når man skal snakke om noe som er vanskelig eller fortelle at det er noe man ikke liker. Myk kritikk er en måte å si noe kritisk, men på en snill måte i en god tone. Bruk av myk kritikk kan sees på som en metode parene bruker fordi de poengterte at de var konfliktskye og ikke ønsket at konflikt skulle oppstå. Parene uttrykte at det var vanskelig å snakke om opplevd konflikt da de definerte det som en veldig alvorlig situasjon. De ville ikke definere problemene de hadde som konflikt, men heller misforståelser i kommunikasjonen. Det kan allikevel tenkes at parene opplever konflikter, men at de ikke registrerer de som noe alvorlig fordi det ifølge Kvalsund og Meyer (2005) er en naturlig interaksjon. Dermed kan det være mulig at lite alvorlige konflikter blir registrert siden det er så naturlig at de ikke legges merke til. Ut fra analysen kan man se at parene allikevel har flere måter å håndtere konflikt på, men at det kanskje er mer en forebygging mot fremtidige konflikter, slik som det å kommunisere godt sammen. Wenzel et al. (2005) påpeker også at det er viktig at kommunikasjonen er konstruktiv. Da parene diskuterte konfliktløsning nevnte de at det var viktig å bruke myk kritikk og hadde forståelse at man sjeldent opplevde konstruktiv kommunikasjon om man var lei seg eller sint. Det å bruke myk kritikk når man ville ta opp noe som er vanskelig eller noe

man ønsker endring på, fortalte flere av parene at var en fin metode å bruke. Ved å fortelle ting man ikke liker på en fin måte, tenker man kan være en bedre måte å håndtere konflikt på, som igjen vil føre til endring. Denne måten å håndtere konflikter på kan sees på som en måte å attribuere positivt til partneren sin (Ekeland, 2014). Selv når det er en negativ hendelse kan det sees på som en god konflikthåndtering når man tar opp negative ting på en positiv måte. Ved å gjøre dette vil det tyde på at man har et stabilt forhold hvor man opplever det som trygt å løse konflikter. Det vil være enklere å ta til seg den myke kritikken fordi den positive kommunikasjonen vil bedre løse konflikten enn hva forakt og forsvar vil gjøre for konfliktløsningen (Waters et al., 1978).

Selv om parene opplevde det som ufarlig å snakke med partneren om alt, la de stor vekt på at man skulle si ting på en fin måte, være saklig og helst ta opp det som er vanskelig ansikt-til-ansikt. Dette kan sees på som en god metode å bruke for å forebygge konflikt i forholdet. Ved å forvente at partneren skal si ifra når noe er galt, og man vet at det vil bli sagt på en rolig og fin måte, kan det tenkes at det er med på å øke tryggheten i forholdet og forståelsen til hverandre.

Når parene opplevde konflikter, hadde de noen metoder de kunne bruke. Dette var metoder som det å ta en liten pause i konflikten for å roe seg ned, eller skrive ned følelser, som en fin måte å holde kommunikasjonen konstruktiv under en konflikt, da følelser gjerne kan ta litt over. Parene nevnte også at det var viktig å lytte til hverandre og ta seg tid til å høre etter hva partneren sier og sette seg i dens posisjon før problemet ble en konflikt. Dette er aktiv lytting som handler mer om å kun høre etter hva den andre sier, men være aktiv ved å stille spørsmål og prøve å sette seg i den andres posisjon (Kvalsund, 2006).

Waters et al. (1978) så på hvordan aktiv lytting kunne være en negativ faktor når par var i en konflikt, da det ofte er vanskelig å validere partneren sine følelser og påstander på en god måte. Parene i denne oppgaven nevnte ikke bruk av aktiv lytting under konflikter, men påpekte at det heller kan være en årsak til at de ikke har så mange konflikter. De føler en trygghet til å kunne snakke med partneren sin, si ifra om noe er galt og uttrykker at de ønsker å si i fra slik at det ikke oppstår konflikter. På denne måten kan det se ut til at aktiv lytting er en god metode å bruke under vanlig kommunikasjon og at det derfor vil oppstå færre konflikter. Det kan også tenkes at parene i denne studien generelt holder seg rolige og ikke lar negative hendelser eskalere slik at det oppstår en større konflikt, men at man heller er åpen for å snakke om det på en myk måte. Det er det Waters et al. (1978) mener er nøkkelen til å ha et lykkelig og stabilt forhold, samtidig som de ser at det å la seg bli påvirket av partneren sin er en god faktor for å minske konflikt. Det kan dermed virke som om parene lar seg bli påvirket ved at man lytter til partneren sine følelser og behov slik at misforståelser ikke skjer, samtidig som man kanskje endrer på sine behov også. Med å endre sine behov kan man gå tilbake til Aron et al. (2004) sin selvekspanderende teori hvor partneren din har blitt en utvidelse av seg selv, og Gottman sin beskrivelse av «we-ness» som handler om at man i et intimt og livslangt forhold deler et felles «meningssystem» (Gottman & Silver, 2016). Selv om man har egne følelser og behov vil det ut ifra Gottman og Silver (2016) virke naturlig at man endrer de til en viss grad for at det skal tilpasses partneren og forholdet. Dette er fordi man allerede ser på partneren sine gleder og sorger som sine egne, ifølge Aron et al. (2004) sin selvekspanderende teori. Dermed vil det kunne virke naturlig at man også lar seg bli påvirket, da det følelsesmessige tilknytningsbåndet virker å være sterkt i parforholdet.

### 5.2.2 Betydningen av å forstå hverandres behov

Parene i denne studien snakket også om det å kjenne hverandre godt, og at det er noe man gjør ved å forstå betydningen av hverandres behov. Parene fortalte at ved å forstå partneren sine behov så ville det kunne forhindre at misforståelser oppstod. Oppstår det misforståelser rundt hverandres behov kan det være en kilde til konflikt. Ekeland (2014) påpeker at konflikt kan oppstå om man føler at sine egne behov ikke blir møtt og man kan føle seg truet. Behov kan allikevel være vanskelig å definere da det ofte kan forvirres med ønsker og interesser da det handler om sine egne subjektive opplevelser. Videre påpeker Ekeland (2014) at det kan være lurt å snakke sammen for å avklare hva det er man mener med behov og hva de er. På den måten vil begge parter kunne få legge frem sin subjektive opplevelse og avklare med hverandre slik at det ikke oppstår en konflikt på grunn av misforståelser av hverandres behov. På den måten vil det bli enklere å ivareta begges behov og jobbe sammen for å finne konstruktive løsninger til konflikten (Ekeland, 2014). Parene uttrykte at det var dette de tenkte på da de hørte ordet konflikt, at det kan handle om ulike behov og at forventningene krasjet. Det å oppklare behov, ønsker og interesser kan ifølge Ekeland (2014) være vanskelig da de ofte kan misforstås, han anbefaler at parene snakker sammen og forklarer hva de mener med behov. Noen av parene fortalte at selv om det kunne være vanskelig å uttrykke hva man føler så synes de det er greit å si ifra når det er noe de føler ikke er greit. Ved å si i fra at man ikke liker hvordan man kommuniserer eller hvordan situasjonen håndteres så uttrykker man et ønske om at ting skal bli gjort annerledes. Denne metoden kan sees på som en god måte å håndtere konflikt på.

Konflikter kan oppstå når man er ulike, men ulikhet kan også være med på å utfylle hverandre (Ekeland, 2014). Ekeland påpeker at det er hvordan disse ulikhetene tolkes og oppfattes som kan være utløsende for en konflikt. Da parene snakket om konfliktløsning påpekte flere at det å stå i en konflikt kan være ganske emosjonelt og gjøre det vanskelig å løse problemet. Emosjoner vil ifølge Lindner (2006) både være en rot til en konflikt, men også at emosjonene kan bli påvirket av konflikten. Dette er noe parene kjente igjen da noen av parene påpekte at man kan bli så emosjonell at man begynner å gråte eller trekker seg unna konflikten. Parene beskrev ikke dette som en negativ reaksjon, men heller at det var noe som kunne være med på å løse konflikten. Ved å få roe ned emosjonene som har blusset opp, ved å trekke seg litt unna, tilbringe litt tid for seg selv eller skrive ned det man føler, virker som gode måter å håndtere en konflikt på. Det å uttrykke følelsene sine kan bidra til å skape en konflikt, men også til å løse den. Ifølge Teigen (2017) vil uttrykk av følelser være en indikator på at man ønsker å endre på noe, da følelsene er en motivasjon for endring. Det å uttrykke følelser er noe også Ekeland (2014) mener er viktig for å kunne vise at man ønsker å løse en konflikt. Det å uttrykke følelsene sine og vise sterke emosjoner i konflikten kan også være et tegn på at man føler en sterk tilknytning til den personen man har en konflikt med (S. Johnson, J. Makinen & J. Millikin, 2001). Noen av deltakerne bekreftet dette med å forklare at det er nesten som å krangle med familien sin fordi man står hverandre så nært. Det at en romantisk relasjon blir sammenlignet med et familiemedlem, kan sees i sammenheng med tilknytningsteorien. Dette er fordi den beskriver det som en ubevisst prosess hvor man utvikler en dypere og personlig tilknytning som en romantisk partner blir (Ivey et al., 2012).

Til slutt kan det tenkes at unge par i dag jobber for å få et forhold til å fungere og anser misforståelser og konflikter til å være ting de vil jobbe med i fremtiden. Da parene ble spurt om de var redd for fremtidige konflikter svarte de fleste at de ikke var redd for det, eller at de var redd for andre faktorer i fremtiden som kunne påvirke forholdet. De uttrykte at det ikke er skummelt å tenke på fremtidige konflikter fordi de var trygge på

at de kom til å klare å løse de sammen. Dette kan sees på som å ha et gjensidig avhengighetsforhold som er en positiv faktor til et forhold da begge parter vil føle at man er like avhengig av hverandre (Kvalsund, 2014). Når man er i et gjensidig avhengighetsforhold beskriver Ekeland (2014) det som at partneren din blir en del av din identitet og selvoppfatning. Dette kan igjen også i lys av Aron et al. (2004) sin selvekspanderende teori hvor partneren blir en del av deg selv, hvor man deler sorger og gleder. I tillegg til et gjensidig avhengighetsforhold kan det bety at man føler trygghet i forholdet (Ekeland, 2014). Trygghet og tillit er faktorer som har gått igjennom hele studiet og er grunnleggende behov som alle mennesker behøver (Gottman & Silver, 2012; Kvalsund & Meyer, 2005). Parene beskrev at de følte det trygt å kunne snakke med partneren og si ifra om det var noe som var galt. Her kan det tenkes at det gjensidige avhengighetsforholdet er en årsak til at deltakerne ikke var redd for konflikter i fremtiden, fordi de opplevde en trygghet som ikke vil minskes på grunn av konflikter.

## 6 Avslutning

I denne oppgaven har jeg belyst følgende problemstilling «Hvordan opplever og beskriver personer i parforhold at de kommuniserer og håndterer konflikter». Dette spørsmålet ble undersøkt gjennom en kvalitativ studie hvor jeg intervjuet fire kjærestepar, som tilsvarer åtte deltakere, i alderen 20-31 år, som har vært sammen i minst ett år. Jeg ønsket å få frem parets opplevelser av kommunikasjon og konfliktløsning, som er inspirert fra det vitenskapelige ståstedet: fenomenologisk-hermeneutisk. I dette avsluttende kapittelet vil jeg oppsummere funnene og diskutere hvordan de passer til tidligere forskning på dette temaet. Deretter vil jeg se på studiens begrensninger og komme med forslag til fremtidig forskning. Til slutt vil jeg komme med noen avsluttende refleksjoner.

### 6.1 Oppsummering og implikasjoner for praksis

Målet med denne oppgaven har vært å få et innblikk i hvordan unge kjærestepar i dag opplever kommunikasjon og konfliktløsning i parforhold. Parene har beskrevet og sammen drøftet hvordan det er de kommuniserer og forklart at hvordan man kommuniserer ikke alltid er en bevisst prosess, men noe de er opptatt av å jobbe med. De beskrev at gjennom å bli bedre kjent med hverandre, hvor kroppsspråk og andre små tegn ble sett på som det å komme så nært hverandre at man ble kjent på et dypere nivå. Ved å se på hvordan kommunikasjonen hadde endret seg fra tidlig i forholdet til i dag kunne parene fortelle om en tydeligere endring som hadde blitt utviklet gjennom økt forståelse, tillit og trygghet til hverandre. Videre uttrykte parene at det var litt skummelt å snakke om konflikt og ville ikke definere misforståelser de tidligere som konflikt. Og det ble igjen påpekt hvor viktig det er å kjenne hverandre. Spesielt var det viktig å kjenne hverandres behov, hvor det på den måten vil forhindre utvikling av misforståelser som kan oppstå. Selv om parene ikke hadde konkrete antagelser på hvordan det er de løser konflikter hadde de flere eksempler til hvordan de bevisst og ubevisst gjør handlinger som forebygger fremtidige konflikter. Gjennom tidligere erfaring har parene kommet frem til at det er viktig å se hverandres behov og møtes på midten om det er noe man er uenige om.

Det kan være fint å få en dypere forståelse til hvordan unge par i dag danner tilknytningsrelasjoner, kommuniserer og sammen løser konflikter. Det kan være med på å bidra til gode veiledningsmuligheter for rådgivere som skal jobbe med rådeøkere enten alene eller som par. Det kan bidra til at rådgiver får en økt forståelse av hvordan et individs nære relasjoner kan være med å påvirke adferd, handling og tankemåte, som kan være fint å ta til betraktning i en hjelperelasjon. I tillegg til at det kan hjelpe rådgivningspraksis med håndtering av par, kan det gi rådgiver en økt forståelse til at kommunikasjon og konflikt er kompliserte prosesser som rådeøkere kan ønske å få hjelp med. En annen implikasjon er å få innsikt i hvordan par i parforhold kommuniserer og løser konflikter kan gi rådgivere mer kunnskap om hvordan man kan hjelpe og støtte par som strever dersom de ber om hjelp.

### 6.2 Studiens begrensninger og videre forskning

På grunn av studiens begrensninger må funnene i denne studien tolkes med forsiktighet. Begrensninger som har oppstått er blant annet at parene har blitt intervjuet sammen. Det kan tenkes at man lettere vil bli påvirket av partneren sin når han eller hun er tilstede og man skal fortelle noe intimt og privat til en fremmed. Det kan være utfordrende å intervjuet et kjærestepar sammen da det ofte kan være vanskelig å gi begge personene like mye rom for å prate, eller at de snakker i munnen på hverandre (Zarhin, 2018). Når to mennesker i en relasjon skal fortelle om en felles opplevelse kan

det ifølge Valentine (1999) være en person i forholdet som er talspersonen og kan være den som leder hva man skal snakke om.

Tema konflikt kan også ha med seg noen begrensninger da det kan være et sensitivt tema å snakke om. Når man intervjuer noen felles kan det oppstå en spenning mellom paret som kan være med å trigge en konflikt og skade kvaliteten i forholdet (Zarhin, 2018). Som forsker er dette noe jeg var bevisst på og ønsket ikke å presse frem fortellinger om konflikt som var ubehagelig for paret. Det å dra opp tidligere konflikter som paret har lagt bak seg kan være utfordrende da det må føles som om man åpner gamle sår. På den måten kan det tenkes at det ville bli en mer åpen diskusjon om konflikt om parene ble intervjuet hver for seg. Blir man intervjuet alene kan det være lettere å dele ting man vanligvis ikke ville sagt til partneren fordi det kan såre. I tillegg vil det kanskje være lettere å snakke alene da partneren ikke kan kommentere eller rette på det man sier (Valentine, 1999).

Det er fordeler og ulemper ved å intervjuer kjærestepar sammen. Til videre forskning kunne det vært interessant og se om man ville snakket mer og dypere om konfliktsituasjoner om man ble intervjuet alene. Dette kunne gitt bredere refleksjoner rundt hvordan unge par i dag kommuniserer og løser konflikter. Videre forskning burde også fokusere på å intervjuer flere par, da denne studien kun tar for seg fire par sine opplevelser.

### 6.3 Avsluttende refleksjoner

Unge kjærestepar i dag har andre utfordringer og en annen hverdag enn hva unge par i den tidligere generasjonen hadde. Kommunikasjon foregår nå konstant gjennom sosiale medier og man venter lenger i dag med å etablere seg og danne familie. Det kommer allikevel tydelig frem at nære tilknytningsrelasjoner, slik som et kjæresteforhold, er en like viktig menneskelig relasjon. Parene i denne studien ønsker å jobbe med kjærligheten, er ikke redd for fremtidige konflikter og ser på forholdet som en prosess hvor man blir dypere knyttet til hverandre.

Resultatene i studien var både til en viss grad forventet og overraskende. Det var overraskende at tema som kroppsspråk og sosiale medier var en så stor og viktig faktor, og jeg hadde noen forventninger til at det kom til å bli vanskelig å snakke om konflikt. Konflikter er et sårt tema som kan være ubehagelig å snakke om, spesielt med partner til stede. Jeg håper allikevel at jeg gjennom diskusjonen har belyst et viktig tema og at det kan gi inspirasjon til videre studier rundt romantiske relasjoner, da vi alle trenger åpenhet, trygghet og kjærlighet.



## Referanseliste

- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2003). *Personhood, professionalism and the helping relation : dialogues and reflections*. Trondheim: The Norwegian University of Science and Technology, The Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Education Tapir akademisk forl.
- Aron, A. P., Mashek, D. J. & Aron, E. N. (2004). Closeness as Including Other in the Self. I D. J. Mashek & A. Aron (Red.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (s. 27-41). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beck, U. (2004). *Globalisering og individualisering : B. 1 : Modernisering og globalisering* (bd. B. 1). Oslo: Abstrakt forl.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London (Tavistock) 1979.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. I H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (Red.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (s. 57-71). American Psychological Association.
- Braun, V. & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research : a practical guide for beginners*. Los Angeles, Calif: Sage.
- Brinkmann, S. (2018). The Interview. I N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Red.), *The SAGE handbook of qualitative research* (5. utg., s. 576-599). USA: SAGE publications Inc.
- Brown, M. Y. (2009). *Growing whole: Self-realization for the great turning* (2. utg.) Psychosynthesis Press.
- Butzer, B. & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. utg., s. 222-247). UK: SAGE.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Dalen, M., Kärnekull, B. & Kärnekull, E. (2008). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerup.
- Ditzen, B., Schaer, M., Gabriel, B., Bodenmann, G., Ehler, U. & Heinrichs, M. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict. *Biological psychiatry*, 65(9), 728-731. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2008.10.011>
- Domingue, R. & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678-696. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407509347932>
- Eide, H. & Eide, T. (2017). *Kommunikasjon i relasjoner : personorientering, samhandling, etikk* (3. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ekeland, T.-J. (2014). *Konflikt og konfliktforståelse : for helse- og sosialarbeidere* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 167-196). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Fitness, J. (1996). Emotion Knowledge Structures in Close Relationships. I G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Red.), *Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach* (s. 195-217). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Fletcher, G. J. O. & Thomas, G. (1996). Close Relationship Lay Theories: Their Structure and Function. I G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Red.), *Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach* (s. 3-24). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Fraley, R. C. & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131-144. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>
- Galtung, J. (2003). *Både og : en innføring i konfliktarbeid*. Oslo: Kagge.
- Gottman. (2018). *The Seven Principles for Making Marriage Work* Hachette UK.
- Gottman & Silver. (2016). *Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold. Syv nøkler fra verdens fremste samlivsforsker*. Oslo: Panta.
- Gottman & Silver, N. (2012). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal* Simon and Schuster.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes* Psychology Press.
- Halford, K., Wilson, K. L., Lizzio, A. & Moore, E. (2002). Does Working at a Relationship Work? Relationship Self-Regulation and Relationship Outcomes. I P. Noller & J. A. Feeney (Red.), *Understanding Marriage. Developments in the Study of Couple Interaction* (s. 493-517). New York: Cambridge University Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hertz, R. (1995). Separate but simultaneous interviewing of husbands and wives: Making sense of their stories. *Qualitative Inquiry*, 1(4), 429-451. <https://doi.org/10.1177/107780049500100404>
- Ivey, A. E., Ivey, M. B. & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy : a multicultural perspective* (7th ed. utg.). Los Angeles: SAGE.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufta, P. A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg. utg.). Oslo: Abstrakt.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. P. (2014). *Joining together : group theory and group skills* (11th ed. utg.). Harlow: Pearson.
- Johnson, D. W., Makinen, J. & Millikin, J. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, 27(2), 145-155. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x>
- Johnson, S., Makinen, J. & Millikin, J. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, 27(2), 145-155. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x>
- Kerstetter, K. (2012). Insider, Outsider, or Somewhere Between: The Impact of Researchers' Identities on the Community-Based Research Process. *Journal of rural social sciences*, 27(2), 7.
- Kolltveit, I. & Lorås, L. (2019). Married couples' descriptions of good relationships. A qualitative study. *Scandinavian Psychologist*, 6(2). <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.6.e2>
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U. & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435(7042), 673-676. <https://doi.org/10.1038/nature03701>
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner : viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Kvalsund, R. (2014). *Coaching: metode: prosess: relasjon*. Oslo: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. I. S. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Langdridge, D., Tvedt, S. D. & Røen, P. (2006). *Psykologisk forskningsmetode : en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Trondheim: Tapir.
- Larkin, M. (2015). Choosing your approach. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. utg., s. 249-256). UK: SAGE.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, Calif: Sage.

- Lindner, E. G. (2006). Emotion and conflict: Why it is important to understand how emotions affect conflict and how conflict affects emotions. *The handbook of conflict resolution*, 2, 268-293.
- Linke, C. (2011). Being a couple in a media world: The mediatization of everyday communication in couple relationships. *Communications*, 36(1), 91-111.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1515/comm.2011.005>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* Guilford Press.
- NESH. (2014). General guidelines for research ethichs. Hentet 25.05.20 fra  
<https://www.etikkom.no/en/ethical-guidelines-for-research/general-guidelines-for-research-ethics/>
- Ness, O. (2017). Forord. I O. Ness (Red.), *Håndbok i parterapi* (s. 5-10). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Noller, P., Feeney, J. & Peterson, C. C. (2001a). Early adulthood. I *Personal Relationships Across the Lifespan* (s. 81-104). United Kingdom: Routledge.
- Noller, P., Feeney, J. & Peterson, C. C. (2001b). Relationships Across the Lifespan. I *Personal Relationships Across the Lifespan* (s. 140-148). United Kingdom: Routledge.
- Noller, P. & Feeney, J. A. (2002). Communication, Relationship Concerns, and Satisfaction in Early Marriage. I A. L. Vangelisti, H. T. Reis & M. A. Fitzpatrick (Red.), *Stability and Change in Relationships* (s. 129-155). United Kingdom: Cambridge University Press.
- Polak, L. & Green, J. (2016). Using Joint Interviews to Add Analytic Value. *Qualitative Health Research*, 26(12), 1638-1648. <https://doi.org/10.1177/1049732315580103>
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode : en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Prager, K. J. & Roberts, L. J. (2004). Deep Intimate Connection: Self and Intimacy in Couple Relationships. I D. J. Mashek & A. Aron (Red.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (s. 43-60). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Coolsen, M. K. & Kirchner, J. L. (2004). Interdependence, Closeness, and Relationships. I D. J. Mashek & A. Aron (Red.), *Handbook of closeness and intimacy* (s. 137-161). USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforl.
- Sagen, C. (2017). Hvordan blir vi et par? I O. Ness (Red.), *Håndbok i parterapi* (s. 111-123). Bergen: Fagbokforlaget.
- Shaver & Hazan. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 4, 29-70.
- Shaver, P. R., Collins, N. & Clark, C. L. (1996). Attachment Styles and Internal Working Models of Self and Relationship Partners. I G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Red.), *Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach* (s. 25-61). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (5th ed. utg.). Los Angeles, Calif: SAGE.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 25-52). UK: SAGE.
- Statistisk Sentralbyrå. (2017). Færre gifta seg. Hentet 21.05.20 fra  
<https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/faerre-gifta-seg>
- Statistisk Sentralbyrå. (2019). Master- og doktorgrader: Kvinner tar snart igjen menn. Hentet 23.05.20 fra <https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/master-og-doktorgrader-kvinner-tar-snart-igjen-menn>
- Teigen, A. M. F. (2017). Følelser-en introduksjon. I O. Ness (Red.), *Håndbok i parterapi* (s. 125-137). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.

- Ulleberg, I. (2014). *Kommunikasjon og veiledning : en innføring i Gregory Batesons kommunikasjonsteori - med historier fra veiledningspraksis* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Valentine, G. (1999). Doing household research: interviewing couples together and apart. *Area*, 31(1), 67-74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1475-4762.1999.tb00172.x>
- Waters, W. C., Gottman, J., Gonso, J., Markman, H. & Notarius, C. (1978). A Couple's Guide to Communication. I(bd. 27, s. 494).
- Watzlawick, P., Beavin, J. & Jackson, D. D. (1967). Some Formal Aspects of Communication. *American Behavioral Scientist*, 10(8), 4-8. <https://doi.org/10.1177/0002764201000802>
- Wenzel, A., Graff-Dolezal, J., Macho, M. & Brendle, J. R. (2005). Communication and social skills in socially anxious and nonanxious individuals in the context of romantic relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 678-696. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.010>
- Zarhin, D. (2018). Conducting Joint Interviews With Couples: Ethical and Methodological Challenges. *Qualitative Health Research*, 28(5), 844-854. <https://doi.org/10.1177/1049732317749196>
- Øfsti, A. K. S. (2010). *Parterapi : kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid*. Oslo: Universitetsforl.
- Øfsti, A. K. S. (2017). Diskursive perspektiver i parterapi. I O. Ness (Red.), *Håndbok i parterapi* (s. 299-310). Bergen: Fagbokforlaget.
- Åbø, R., Viddal, K. R., Ness, O. & Langvik, E. (2019). «Jeg føler meg som en utvidet organisme» – unge voksnes opplevelse av parforholdet som mulighet og begrensning. <https://doi.org/https://doi.org/10.15714/scandpsychol.6.e3>

## Vedlegg

Følgende vedlegg er inkludert i masteroppgaven:

- Vedlegg 1: Intervjuguide
- Vedlegg 2: Informasjonsskriv/Samtykkeskjema
- Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste



**Temaguide Gruppeintervju med to, intervjuet kjærestepar sammen.**

**1. Bakgrunn**

- a. Hvor lenge har dere vært sammen?
- b. Kan dere fortelle historien om hvordan dere ble sammen?

**2. Kommunikasjon**

- a. Hvordan føler dere at kommunikasjonen er mellom dere?
- b. Hvordan kommuniserer dere?
- c. På hvilken måte føler du at partneren din forstår deg best?
- d. Har dere hatt problemer med kommunikasjonen?
- e. Hvordan synes dere det er å snakke om følelser?

**3. Konflikt**

- a. Hvordan definerer dere en konflikt? Hva er en konflikt?
- b. Har dere noen gang opplevd konflikt eller krangel i forholdet?
- c. Kan dere fortelle historier fra perioder hvor det var konflikt i forholdet?
- d. Hvordan løste dere konflikten da det skjedde?
- e. Var dere fornøyd med hvordan konflikten ble løst?
- f. Hvordan opplever dere konflikter i forholdet i dag?

**4. Fremtiden**

- a. Hvordan løser dere konflikter i dag og er dere fornøyd med hvordan dere løser det?
- b. Har kommunikasjonen mellom dere endret seg fra tidlig fase i forholdet til i dag?
- c. Hvordan ønsker dere å kommunisere videre fremover?
- d. Er dere redd for fremtidige konflikter?

**Hvordan har dere opplevd å delta i dette intervjuet**

## **Vil du delta i masterprosjekt om konfliktløsning og kommunikasjon i parforhold?**

Dette er et spørsmål til deg i å delta i et masterprosjekt hvor formålet er å forske på par sine kommunikasjonsmønstre og konflikthåndtering i forholdet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

*Dette masterprosjektet har som formål å forske på kjærestepar sine erfaringer med kommunikasjon og konflikthåndtering i parforholdet. Det vil være fokus på hvordan paret kommuniserte tidligere i forholdet og hvordan det eventuelt har endret seg til nå. Dette er for å se om kommunikasjonsmønstre påvirker konflikthåndtering i parforholdet.*

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

*NTNU, Institutt for pedagogikk og livslang læring er ansvarlig for prosjektet.*

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

*Du blir forespurt fordi du er i et fast parforhold og dere har vært sammen i minst ett år.*

Hva innebærer det for deg å delta?

Dette innebærer at dere kan delta sammen i et felles intervju. Spørsmål som blir stilt handler om deres erfaringer med å kommunisere sammen og hvordan dere tidligere har håndtert konflikter. Dere vil bli anonymisert slik at det ikke er mulig å identifisere dere.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Det vil være forskeren masterstudent Madeleine Engø og veileder - professor Ottar Ness fra NTNU, som vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon*
- *Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data», lagre datamaterialet på forskningsserver, innelåst/kryptert, etc.*
- *Dere vil være anonyme og vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner basert i dette forskningsprosjektet.*

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**



Prosjektet skal etter planen være ferdig innen juni 2020. *All info blir anonymisert umiddelbart og slettet ved prosjektslutt.*

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *NTNU* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- *NTNU, Institutt for pedagogikk og livslang læring. Prosjektleder er professor Ottar Ness, email: [ottar.ness@ntnu.no](mailto:ottar.ness@ntnu.no) tlf: 90125312.*
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ottar Ness  
(Professor og prosjektleder, NTNU)  
NTNU)

Madeleine Engø  
(Masterstudent i rådgivningsvitenskap,  
NTNU)

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Delta i et gruppeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet innen 2021.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

### Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD)

#### **NSD Personvern**

30.12.2019 10:09

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 549858 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt: Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 30.12.2019. Behandlingen kan starte. MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html) Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres. TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.06.2020. LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a. PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned. FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

