

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Johanna Laanoja

Tajutud sarnasuse seos konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga paarisuhetes

Uurimistöö

Juhendaja: Anni Tamm

Läbiv pealkiri: Tajutud sarnasus paarisuhetes

Tartu 2026

Tajutud sarnasuse seos konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga paarisuhetes**Lühikokkuvõte**

Käesoleva uuringu eesmärk oli välja selgitada, kuidas partnerite tajutud sarnasus on seotud konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga romantilistes suhetes ning milline roll on vanusel, haridustasemel ja suhte kestusel. Veebiküsimustiku täitis 91 täiskasvanut. Tulemused näitasid, et tajutud sarnasus, eriti väärtuste sarnasus, seostub madalama konfliktisageduse ja kõrgema suhtega rahuloluga. Vanus ja haridustase ei ennustanud oluliselt konfliktisagedust ega suhtega rahulolu, aga pikemates suhetes esines rohkem konflikte. Tulemused viitavad sellele, et tajutud sarnasus on suhte kvaliteedi kujunemisel olulisem kui demograafilised tunnused.

Märksõnad: romantilised suhted, tajutud sarnasus, konfliktide sagedus, suhtega rahulolu

The association between perceived similarity, conflict frequency and relationship satisfaction in couples

Abstract

The aim of this study was to examine how perceived similarity between partners is associated with conflict frequency and relationship satisfaction and what is the role of age, educational level and relationship duration. The online questionnaire was completed by 91 adults. The results showed that perceived similarity, especially similarity in values, was associated with lower conflict frequency and higher relationship satisfaction. Age and educational level did not significantly predict conflict frequency nor relationship satisfaction, whereas longer relationships had more conflicts. The findings suggest that perceived similarity is more important than demographic characteristics in shaping relationship quality.

Key words: romantic relationships, perceived similarity, conflict frequency, relationship satisfaction

Tajutud sarnasuse seos konfliktide sageduse ning suhtega rahuloluga paarisuhetes

Suhted omavad igapäevaelus ning inimeste heaolus olulist rolli, olgu need siis romantilised, sõprussuhted või tööalased suhted. Romantilise suhtega rahulolu võib ennustada inimese heaolu ning eluga rahulolu (Gomez-Lopez et al., 2019). Samas uuringus leiti, et just partnerite sarnasus on positiivselt seotud heaoluga ning eesmärkide konflikt on seotud madalama suhte kvaliteediga ning heaoluga.

Käesolev uuring aitab süveneda sellesse, kuidas partneri tajutud sarnasus võib mõjutada suhte dünaamikat. Uuringu eesmärk on välja selgitada, mis roll on partnerite tajutud sarnasusel konfliktide esinemissageduses ja suhtega rahulolus ning kuidas konfliktide sagedus on seotud suhtega rahuloluga. Lisaks on eesmärk leida, kuidas suhte kestus, vanus ja haridustase on seotud konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga.

Konflikt on vastuolu inimeste vahel, kellel on vastandlikud vajadused, mõtted, uskumused, väärtused või eesmärgid (Thakore, 2013). Ühes uuringus leiti (Prueksaritanond, et al., 2014), et 83,9% osalejatest sattusid abikaasaga konflikti viimase aasta jooksul, mis võib viidata sellele, et konflikte on üsna raske vältida. Konfliktide esinemissagedus ja põhjused võivad sõltuda sellest, millised on partnerite omadused ning kuidas üksteist tajutakse.

Suhtumine konflikti võib ennustada seda, kuidas inimesed konflikte käsitlevad. On leitud, et positiivne hoiak on seotud kompromissi- ja integratsioonistrateegiaga ning negatiivne hoiak on seotud vältiva toimetulekustrateegiaga (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Üldiselt suhtutakse konfliktidesse sageli negatiivselt, omades ekslikku arusaama, et konflikt on alati hävitav (Tjosvold, 2006). Cannon (2023) on öelnud, et konflikti vältimine on sama ebatervislik kui järjepidev tülitsemine.

Konfliktid on loomulik osa suhtlemisest, neil võib olla nii negatiivseid kui positiivseid tagajärgi, seega on oluline suhtuda neisse teadlikult. On leitud (Cosier & Dalton, 1990), et konfliktide kasude hulka võivad kuuluda näiteks paremad hinnangud olukordadele, strateegiliste otsuste paranemine ning parem arusaam teiste seisukohtadest. Samuti pakuvad konfliktid võimaluse tegeleda varem ignoreeritud probleemidega, motiveerivad osapooli mõistma teiste vaatenurka, julgustavad võtma arvesse uusi ideid ja lähenemisi ning võivad aidata teha paremaid otsuseid (Adams & Iwu, 2015). See võib tähendada, et efektiivne probleemilahendus võib suhet hoopis tugevdada, olgu see siis kahe või mitme inimese vahel. Olles konfliktidele avatud ning õppides neid õigesti lahendada, võime kasvada nii isiklikul kui ka suhtetasandil.

Probleem ilmneb siis, kui konfliktide sagedus ja intensiivsus ületab piiri, mida me suudame taluda. Pikaajalised ja lahendamata konfliktid ehk pidev konfliktis osalemine võib tekitada stressi ja ärevust (Petersen & Le, 2017) ning need omakorda võivad põhjustada mitmeid probleeme, näiteks unetust, keskendumisraskusi ja kurnatust. Kui konfliktid on suhtes liiga sagedased ning me ei suuda nendega toime tulla, võib sellel olla negatiivne mõju nii meie vaimsele tervisele kui ka suhte kvaliteedile, sealhulgas suhtega rahulolule. On leitud ka, et kõrgem konfliktisagedus romantilistes suhetes on seotud kõrgema depressiooni riskiga (Nair & Sinha, 2023). Kui inimese käitumismuster väljendab konfliktide korral pidevat partneri süüdistamist ja solvamist, võib see viia partneri enesehinnangu languseni, mis äärmisel juhul võib põhjustada depressiooni. Kui konfliktide käigus ei suudeta jõuda kokkulepeteni, võib see viia suhete katkestamiseni, misjärel võib suurendada üksildustunne ja ärevus ning inimesed võivad muutuda sotsiaalselt isoleerituks. Teadlikkus konfliktidest ning lahendusstrateegiatest on väga oluline, et suudetaks ennetada erimeelsuste liigset sagedust ja intensiivsust ning soovimatuid tagajärgi.

Konfliktid ilmnevad igal inimtegevuse tasandil (Adams & Iwu, 2015) ja on loomulik protsess inimestevahelistes interaktsioonides, sealhulgas romantilistes suhetes. Suhtlus võib olla üks peamistest teemadest, mis inimeste vahel erimeelsusi tekitab (Meyer & Sledge, 2022). Partnerid on omavahel pidevas suhtluses, nad tunnetavad teineteist ja teevad järeldusi, kuid kõik mõtted või arvamused ei pruugi alati tõele vastata. Kognitiivne kallutatus tähendab, et ebaratsionaalsetest mõtteprotsessidest võivad tekkida hinnanguvead, mis võivad moonutada reaalsust (Ruth, 2023). Seetõttu on partnerite üksteise tajumine oluline tegur, mis võib suhetes erimeelsuste esinemist vähendada või suurendada.

Konfliktid võivad romantilistes suhetes vähendada partnerite vahelist intiimsust ning suhtega rahulolu, sealhulgas suurendada depressiivseid sümptomeid (Graziano et al., 2024), seega on oluline uurida konfliktide erinevaid võimalikke mõjutegureid. Ka antud uuringus uuritakse, kas kõrgem konfliktide sagedus põhjustab madalamat suhtega rahulolu. Inimestevahelised konfliktid võivad tekitavad stressi, mis omakorda suurendab negatiivset meeleolu (Bolger et al., 1989). Kui vaatamata pidevatele probleemidele otsustatavad partnerid suhtes püsida, kannatab konfliktidest tingitud stressi tõttu suure tõenäosusega suhte kvaliteet ning suhtega rahulolu. Stressi ja suhtega rahulolu vahel esineb negatiivne seos (Randall & Bodenmann, 2017), mis tähendab, et partnerid, kes kogevad rohkem stressi, on suhtega vähem rahul, kui need, kelle stressitase suhtes on madalam (ning vastupidi). Lisaks võib suhtega rahulolu mõjutada usalduse vähenemine ning emotsionaalne eemaldumine

partnerist - üksteist ei võeta kuulda, ei mõisteta teineteist ning puudub turvatunne, et ennast avada.

Sarnasuse tajumine võib samuti oluliselt mõjutada suhtedünaamikat. See võib suurendada kuuluvuse tunnet ja usaldust ning seetõttu vähendada erimeelsusi. Sarnasuse puudumine võib viia aga stereotüüpide ja eelarvamusteni, mis soodustavad konflikte. Uuringud on näidanud, et need, kes on majanduslikult, kultuuriliselt või rassiliselt tõrjutud, ei tunne nii suurt kuuluvustunnet osaliselt lihtsalt sellepärast, et nad on teistest erinevad (Chadha et al., 2024). Sealjuures selgus uuringu tulemustest, et tajumus enda käitumise erinevusest võrreldes eakaaslastega vahendas osaliselt vähemusidentiteedi mõju kuuluvustundele ning oli olulisem kui tegelik käitumuslik erinevus. Sarnane mehhanism võib toimida ka romantilistes suhetes, kus partneri tajumine “erinevana” võib vähendada ühtekuuluvustunnet ja usaldust ning suurendada arusaamatuste ja konfliktide tõenäosust. Kui üks partneritest tunneb, et tema väärtused, hoiakud ja käitumine ei ole kooskõlas tema partneriga, võib see viia negatiivsete omistuste, suurema emotsionaalse distantssi ja sagedasemate konfliktideni, isegi, kui tegelik erinevus on väike. Seega stabiilse ja kvaliteetse suhte kujunemisel võib sarnasus olla määrava tähtsusega.

Siinses uuringus uuritakse, kuidas sarnasuseks inimene end oma partneriga hindab ning kuidas see seostub konfliktide sagedusega ning suhtega rahuloluga. Romantilistes suhetes on paari identiteet üks tähtis osa, mis kujundab meie-tunnet, ning on positiivses seoses suhte rahuloluga ning negatiivses seoses suhte ebastabiilsusega (Cruwys et al., 2022). Sarnasus võib partnerite vahel suurendada ka arusaamist, ennustatavust ja tunnet, et meid mõistetakse. On leitud (Lee & Ng, 2024), et tajutud sarnasus suurendab atribuutsioonilist kindlust (mõistan enda suhet ja partnerit) ning suhtega rahulolu. Kui tajume, et partner on meiega sarnane, siis näeme teda justkui oma meeskonnaliikmena, oleme nõus temaga koos ühiste eesmärkide nimel töötama, usaldame teda ning suudame konflikte ennetada või neid konstruktiivselt lahendada. Kui aga tajume rohkem erinevust, siis võime hakata üksteisele vastu töötama ja süüdlast otsima ning teineteist ei mõisteta. Sarnasuse ja erinevuse mõju avaldub ka grupidünaamika olemuses. Tuckmani mudel (Geraghty, 2022) sisaldab endas 5 etappi: grupi moodustamine, konfliktide faas, kohanemine, koostöö ja lahknemine (koostöö lõpetatakse). Ka romantiline suhe kulgeb nendele etappidele sarnaselt, näiteks esimesed kohtingud, normide kehtestamine ja konfliktide esinemine ning eesmärk jõuda sujuva koos toimimiseni. Siinkohal võib partnerite erinevus panustada konfliktide faasi, kui partnerite vahel on palju erimeelsusi (eesmärkide või väärtuste osas). Kui erinevust suudetakse väärtustada, võib see olla kasulik, luues võimaluse näha erinevaid vaatepunkte. Sarnasus võib

aidata jõuda kiiremini koostöö etappi, sest vähendab arusaamatusi ja konfliktide riski. Seetõttu võib tajutud sarnasust käsitleda olulise tegurina, mis kujundab seda, kas partnerid liiguvad koostöö ja vastastikuse mõistmise või vastandumise ja konfliktide suunas.

Käesolev uuring uurib tajutud sarnasuse rolli romantilistes suhetes ja selle mõju konfliktidele. Tajutud sarnasust võivad kujundada näiteks partnerite väärtused, huvid, isiksuseomadused ja käitumismustrid. Objektiivne sarnasus põhineb aga mõõdetavatel omadustel, näiteks vanus või haridustase, ning võib seetõttu tajutud sarnasusest erineda. Tajutud ja objektiivne sarnasus ei ole olemuselt täpselt samad ja võivad avaldada ka erinevat mõju konfliktide esinemissagedusele või põhjustele, kuid käesoleva uuringu keskmes on tajutud sarnasus. Varasemalt on leitud, et üksteisega võrdlemise tagajärg võib sõltuda sellest, kui sarnasena end teistega tajutakse (Perey & Koenigstorfer, 2022). Uuring näitas, et kui tajutud sarnasus on kõrge, võivad teiste edu ja saavutused tõsta meie enesehinnangut, enesetõhusust ning motivatsiooni. Romantilistes suhetes on partner pidev ja oluline võrdluspunkt. Kui üks partneritest tajub end kaaslasena, siis partneri tugevused ei tekita alaväärsustunnet, vaid toetavad õppimist ja koostööd. See võib vähendada pingeid ja konfliktide esinemist, sest toimub vähem üksteise süüdistamist ning leitakse rohkem konstruktiivseid lahendusi. Kui tajutud sarnasus on madal, võivad partneri tugevused tunduda ähvardavad, mis võivad esile tuua kaitsvat käitumist, süüdlase otsimist ja sagedasemaid konflikte. Tajutud sarnasuse tase romantilistes suhetes ei mõjuta mitte ainult konflikte ja koostööd, vaid ka partneri atraktiivsust ja valikut. On leitud (Tidwell et al., 2012), et tajutud sarnasus võib paremini ennustada seda, kui palju potentsiaalne partner meile meeldib. Samuti võtavad inimesed rohkem omaks endale sarnaseid isikuid ning välistavad neid, kes on neist erinevad (Drigotas, 1993), mis toetab arusaama, et tajutud sarnasus võib vähendada erimeelsuste ja emotsionaalse distantse tekkimist ning toetab stabiilsemat suhtlust.

Siiski ei tähenda see, et erinevad inimesed üksteisega ei või sobida - Reik'i täiendavuse teooria seisneb selles, et inimesed võivad armuvad neisse, kellel on need soovitud, kuid endal saavutamata jäänud omadused (Mathes & Moore, 2010). Kuigi erinevused võivad olla kasulikud, näitab varasem kirjandus rohkem tõendeid selle kohta, et just sarnasus vähendab konfliktide esinemist ja emotsionaalset distantse ning suurendab koostööd ja partneri meeldivust. Seetõttu võib tajutud sarnasus olla oluline tegur stabiilse ja rahuldustpakkuva suhte kujunemisel.

Siinses uuringus uuritakse, kuidas partnerite tajutud sarnasus mõjutab suhtega rahulolu. Sarnasust hinnatakse kolmes kategoorias: üldine, väärtused ja isiksus. Suhte tasandil võib tajutud sarnasus soodustada üksteise mõistmist ja partneriga läbisaamist ning

see aitab luua turvalise keskkonna. On leitud, et inimesed kalduvad olema suhtega rohkem rahul, kui nende tajutud sarnasus partneri osas on kõrgem (Lee, 2023). Lisaks on leitud (van der Wal et al., 2023), et enese ületamise väärtused on seotud positiivsema suhtumisega suhet soodustavasse käitumisse, näiteks andestamine, truudusetuse vältimine ja enese ohverdamine (kompromisside tegemine). Kui partnerite tajutud sarnasus on kõrge ja väärtused kooskõlas, võib see soodustada paremat koostöömist ja ühtekuuluvustunnet, mis võib omakorda vähendada konflikte ja tõsta suhtega rahulolu. Samuti on uuringud näidanud, et sotsiaalne side mängib olulist rolli vaimse tervise säilitamisel ja vaimsete probleemide ennetamisel, samas kui isolatsioon ja üksindus on seotud halvemate vaimse tervise näitajatega (Holt-Lunstad, 2024). Kui inimene tajub end partneriga sarnasena, kogeb emotsionaalset tuge ja tunneb, et tema väärtusi hinnatakse, võib see aidata luua tugevamaid sotsiaalseid sidemeid, mis omakorda soodustavad vaimset heaolu ja üldist rahulolu.

Uuringu käigus uuritakse ka seda, kuidas on inimeste vanus, haridustase ja suhte kestus on seotud konfliktide sagedusega ja suhtega rahuloluga. Vanus võib suhte dünaamikas mängida rolli, sest noored ja eakad võivad isiksuseomaduste poolest olla erinevad. Näiteks noored kalduvad olema ekstravertsemad ja avatumad (Donnellan & Lucas, 2008). Ka eneseregulatsioonil on suhtes oma osa - selle tase mõjutab nii partnereid kui ka suhet. Parema eneseregulatsiooniga inimesed tulevad tavaliselt sotsiaalsetes suhetes paremini toime (Righetti et al., 2022). Vanemas eas kaldub eneseregulatsioon olema parem (Oliva et al., 2019), seega nooremas vanuses võivad konfliktid eskaleeruda kiiremini, aga vanemaks saades jäädakse rahulikumaks ja lahendatakse erimeelsusi ratsionaalsemalt. Elu jooksul toimub ka n-ö isiksuse küpsemine, mis tähendab, et vanemaks saades muutuvad inimesed rohkem stabiilsemaks, kohusetundlikumaks, koostöövalmimaks ja traditsionaalsemaks (Mõttus, 2024). See võib kasvatada ka suhte stabiilsust ja rahulolu - esineb vähem konflikte, mis võivad olla aga sisult natuke teistsugused. Näiteks noored kogevad rohkem pingeid seoses kooli/tööga või igapäevatoimetustega (Cichy et al., 2007). Samuti võib vanus mõjutada seda, mis tähendust konfliktid omavad ning kuidas neile lähenetakse või neid lahendada üritatakse. Vanemad inimesed kalduvad rohkem konflikte eirama, vahetades teemat või suunates tähelepanu mujale (Holley, 2013). Seega võib vanus ja sellega seotud isiksuse- ja eneseregulatsioonimuutused mõjutada konfliktide sagedust, nende lahendamise viise ning lõppkokkuvõttes ka suhte stabiilsust ja partnerite rahulolu.

Sarnaselt vanusele, võib ka inimeste erinev haridustase olla mõjuteguriks konfliktide ja suhte kvaliteedi kontekstis. Mida rohkem me õpime, seda rohkem me areneme - õpime iseennast rohkem tundma ning omandame paremaid suhtlus- ja probleemilahendusoskusi. On

leitud (Moland, 2011), et kõrgema haridustasemega inimesed on enda suhtega rohkem rahul, omavad positiivsemaid probleemilahendusoskusi ning efektiivsemat argumenteerimisoskust. Madalama haridustasemega inimeste suhetes võib seetõttu esineda nõrgema kvaliteediga suhtlust ja ebatõhusamaid konfliktide lahendamise viise. Samuti ei pruugi partner olla võrdväärse haridustasemega, näiteks ühel on gümnaasiumi haridus ja teisel on doktorikraad. Selline erinevus võib suhtesse tuua lisapingeid. On leitud, et mehed ja naised on oma suhtega rohkem rahul, kui partner omab nendega samaväärset või kõrgemat haridust ning partneri madalam haridus mõjub suhtega rahulolule pigem negatiivselt (Martinez Echagüe, 2022). Haridustase on tööturul mõnikord määravaks teguriks ja kõrgem haridus võib soodustada saada paremat tööd ning sissetulekut. See võib suhte tasakaalust välja viia - parema hariduse ja sissetulekuga osapool kogeb ebavõrdsustunnet. Tagajärjeks võivad olla negatiivsed emotsioonid ning konfliktid.

Konfliktide sagedust ja suhtega rahulolu võib mõjutada ka suhte kestus. Mida rohkem inimesed koos aega veedavad, seda rohkem saavad nad üksteist tundma õppida ja võivad osata erimeelsustega paremini toime tulla. Rahaman (2015) uuris suhte kestuse ja Facebooki kasutusega seotud konfliktide seost ja leidis, et kauem kestnud suhtes esines vähem konflikte. Samuti leidis, et konfliktid omakorda vähendasid suhtega rahulolu, seega kauem kestnud suhtes oli konflikte vähem ja rahulolu kõrgem. Samas on leitud, et aastate jooksul võib abielurahulolu hoopis väheneda (Lavner et al., 2014), mis viitab sellele, et suhte kestuse mõju konfliktide sagedusele ja suhtega rahulolule ei ole lineaarne ja võib sõltuda kontekstist ning erinevatest teguritest.

Käesoleva uuringu eesmärgiks on välja selgitada, kuidas on partnerite tajutud sarnasus seotud konfliktide sageduse ja suhte rahuloluga ning kuidas konfliktid on omakorda seotud suhtega rahuloluga. Keskendun ka sellele, kuidas suhte kestus, vanus ja haridustase võivad konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga seostuda.

Hüpoteesid:

1. Kõrgem tajutud sarnasus seostub madalama konfliktide sageduse ja kõrgema suhtega rahuloluga.
2. Konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu vahel esineb negatiivne seos.
3. Vanem iga ja kõrgem haridustase ennustavad madalamat konfliktide sagedust ja kõrgemat suhtega rahulolu.
4. Pikem suhe ennustab madalamat konfliktide sagedust ja kõrgemat suhtega rahulolu.

Meetod

Valim

Tegemist oli mugavusvalimiga ja valimi moodustab 91 täiskasvanut (17 meest ja 74 naist), kes on paarisuhetes. Osalejate keskmine vanus oli 30,8 ($SD = 12,36$), kusjuures noorim oli 18 ja vanim 66 aastat vana. Üle poole uuringus osalejatest kuulus vanusegruppi 20-30a. Osalejate haridustasemeline kirjeldus on järgmine: 47 keskharidusega, 15 magistrikraadiga, 15 bakalaureusekraadiga, 11 kutseharidusega, 3 põhiharidusega ning doktorikraadiga osalejaid ei olnud. Uuringus osales esialgu 128 inimest, kuid 37 neist jätsid küsimustiku pooleli, mistõttu nende vastuseid analüüsi ei kaasatud.

Materjalid ja protseduur

Osalejate värbamiseks levitati uuringu kutset sotsiaalmeedias. Andmekogumine toimus veebiküsimustikuga (vt Lisa 1) LimeSurvey platvormil ajavahemikul juuni – september 2025. Küsimustiku täitmiseks kulus umbes 5-10 minutit.

Küsimustikus oli kokku 9 küsimust. Küsimustik algas taustaandmete kogumisega (sugu, vanus, haridustase, suhte kestus). Lisaks küsiti suhtega rahulolu, konfliktide sagedust ning tajutud sarnasust. Suhtega rahulolu mõõtmiseks kasutati skaalat 1 (“ei ole üldse rahul”) kuni 5 (“olen väga rahul”). Konfliktide sagedust mõõdeti 19 erineva põhjuse alusel ning põhjused tuginesid Meyeri ja Sledge'i (2022) uuringule. Iga põhjuse sagedus mõõdeti skaalal 1 (“mitte kunagi”) kuni 5 (“väga sageli”). Tajutud sarnasust partneriga hinnati kolmes kategoorias: üldine, väärtused ja isiksus. Sarnasuse kategooriad tuginesid Tidwelli, Eastwicki ja Finkeli (2012) uuringule. Üldise sarnasuse hindamiseks kasutati viiepunktilist skaalat (“me ei ole üldse sarnased” kuni “oleme väga sarnased”) ning väärtuste ja isiksusomaduste hindamiseks kasutati samuti viiepunktilist skaalat (“ei ole üldse sarnased” kuni “on väga sarnased”).

Andmeanalüüs

Enne statistilisi analüüse taandati haridustasemed binaarsele skaalale: kolm madalamat haridustaset moodustas ühe kategooria ja kolm kõrgemat moodustasid teise kategooria. Andmeanalüüs viidi läbi JASP programmis. Andmed ei olnud normaaljaotuslikud, seega kasutati mitteparameetrilisi meetodeid. Kirjeldava statistika abil määrati tunnuste keskmised väärtused ja standardhälbed, samuti tehti analüüs konfliktide üldise sageduse leidmiseks (19-ne põhjuse aritmeetiline keskmine). Tunnuste vaheliste seoste hindamiseks kasutati korrelatsioonimaatriksit ja kasutati *Spearman's rho* väärtusi. Konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu ennustamiseks kasutati kahte eraldi lineaarse regressiooni mudelit. Esimeses mudelis oli sõltuvaks tunnuseks konfliktide sagedus ning prediktoriteks vanus, haridustase, suhte kestus ja tajutud sarnasus (üldine, väärtuste ja isiksuse sarnasus). Teises mudelis oli sõltuvaks tunnuseks suhtega rahulolu ja prediktoriteks vanus, haridustase,

suhte kestus, tajutud sarnasus (üldine, väärtuste ning isiksuse sarnasus) ja konfliktide sagedus.

Uuringu eetiline külg

Uuringust osavõtt oli vabatahtlik ning anonüümne. Osalejatel oli õigus küsimustiku täitmine igal hetkel katkestada.

Autori panus

Tuginedes varasematele uuringutele, koostas uuringu autor mõõtevahendi ning viis läbi andmekogumise.

Tulemused

Tabel 1 näitab, et tajutud sarnasus oli kõrgeim väärtuste osas ($M=3,91$, $SD=0,95$) ja kõige madalam isiksusomaduste puhul ($M=3,2$, $SD=0,93$). Tabelist on näha ka, et konfliktide üldine sagedus oli pigem madal ($M=1,92$, $SD=0,46$) ja keskmine suhtega rahulolu oli pigem kõrge ($M=4,26$, $SD=0,85$).

Tabel 1

Tajutud sarnasuse, konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu keskmised skoorid.

Tunnused	Vastamisskaala min-max	<i>M</i>	<i>SD</i>
Üldine tajutud sarnasus	1-5	3,51	0,99
Väärtuste sarnasus	1-5	3,91	0,95
Isiksuse sarnasus	1-5	3,2	0,93
Konfliktide sagedus (üldine)	1-5	1,92	0,46
Suhtega rahulolu	1-5	4,26	0,85

Tabel 2 näitab, et kolm kõige sagedasemat konfliktipõhjust olid omavaheline suhtlus ($M=2,59$, $SD=0,91$), partnerite harjumused ($M=2,52$, $SD=0,97$) ning ajaplaneerimine ($M=2,45$, $SD=1$). Kõige vähem konflikte tekitasid uuringus osalejate hinnangul usulised tõekspidamised ($M=1,12$, $SD=0,39$), poliitilised vaated ($M=1,25$, $SD=0,57$) ja kodulooma eest hoolitsemine ($M=1,25$, $SD=0,46$).

Tabel 2

Konfliktide põhjuste keskmised skoorid.

Konflikti põhjus	<i>M</i>	<i>SD</i>
------------------	----------	-----------

Omavaheline suhtlus	2,59	0,91
Minu ja partneri harjumused	2,52	0,97
Aja planeerimine	2,45	1
Otsuste tegemine	2,4	0,89
Koos veedetav aeg	2,4	0,98
Vastastikused ootused	2,4	0,82
Nutiseadmete kasutamine	2,06	1,11
Seks	2,03	1,03
Majapidamistööd	1,99	0,88
Vaba aja sisustamine	1,92	0,87
Minu ja partneri sugulastega suhtlemine	1,86	1,01
Raha	1,85	0,97
Söögitegemine	1,6	0,76
Tööl käimine	1,54	0,78
Laste kasvatamine	1,52	0,86
Endised partnerid	1,47	0,86
Kodulooma eest hoolitsemine	1,25	0,46
Poliitilised vaated	1,25	0,57
Usulised tõekspidamised	1,12	0,39

Seosed tajutud sarnasuse, konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu vahel

Korrelatsioonid tajutud sarnasuse, konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu vahel olid statistiliselt olulised (vt Tabel 3). Korrelatsioonid tajutud sarnasuse ja konfliktide sageduse vahel näitasid, et mida sarnasemaks end partneriga hinnati, seda harvem esines vastaja hinnangul suhtes konflikte. Väärtuste sarnasus oli konfliktide sagedusega tugevamalt seotud kui üldine sarnasus ja isiksuse sarnasus. Tajutud sarnasus korreleerus ka suhtega rahuloluga: mida sarnasemaks end partneriga hinnati, seda kõrgem oli suhtega rahulolu. Taas oli väärtuste sarnasus suhtega rahuloluga tugevamalt seotud kui üldine ja isiksuse sarnasus. Konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu vahel esines negatiivne seos $r = -.54$ ($p < .001$).

Tabel 3

Korrelatsioonid tajutud sarnasuse, konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu vahel.

Tunnused	Üldine tajutud sarnasus	Väärtuste sarnasus	Isiksuse sarnasus	Konfliktide sagedus (üldine)
Üldine tajutud sarnasus				
Väärtuste sarnasus	.49***			
Isiksuse sarnasus	.62***	.40***		
Konfliktide sagedus (üldine)	-.35***	-.46***	-.32**	
Suhtega rahulolu	.36***	.61***	.31**	-.54***

Märkused. $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$.

Konfliktide sagedust ennustavad tegurid

Regressioonanalüüs näitas (Tabel 4), et tajutud väärtuste sarnasus oli negatiivne ennustaja konfliktide sagedusele ($B = -0,37$, $p < .001$). Suhte kestus oli konfliktide sageduse positiivne ennustaja ($B = 0,33$, $p = .006$). Haridustase, vanus ning üldine sarnasus ja sarnasus isiksusomaduste osas ei olnud statistiliselt olulised konfliktide sageduse ennustajad ($p > .05$). Mudel oli statistiliselt oluline, $F(6,84) = 6.1$, $p < .001$, selgitades ära 25% konfliktide sageduse variatiivsusest (Adjusted $R^2 = 0,25$).

Täiendavalt viidi läbi korrelatsioonanalüüs vanuse, haridustaseme ja konfliktide sageduse vahel. Korrelatsioonanalüüs näitas, et vanuse kasvades konfliktide sagedus suhtes suureneb ($r = 0,25$, $p = .017$). Seos haridustaseme ja konfliktide sageduse vahel oli statistiliselt ebaoluline ($r = 0,04$, $p > .05$).

Tabel 4

Regressioonanalüüsi tulemused konfliktide sageduse ennustamiseks.

Ennustajad	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Haridustase	– *	0,09	.78
Vanus	0,10	0,004	.43
Suhte kestus	0,33	0,04	.006
Üldine tajutud sarnasus	-0,11	0,06	.38
Väärtuste sarnasus	-0,37	0,05	<.001

Isiksuse sarnasus	-0,08	0,06	.53
-------------------	-------	------	-----

Märkused. Kategoorilisele muutujale (haridustase binaarsel skaalal) ei saa standardiseeritud B väärtust esitada*.

Suhtega rahulolu ennustavad tegurid

Regressioonanalüüs näitas (Tabel 5), et tajutud väärtuste sarnasus oli suhtega rahulolu positiivne ennustaja ($B = 0,4$, $p < .001$). Konfliktide sagedus oli negatiivne ennustaja suhtega rahulolule ($B = -0,36$, $p < .001$). Haridustase, vanus, suhte kestus ning üldine sarnasus ja sarnasus isiksusomaduste osas ei olnud suhtega rahulolu ennustamisel statistiliselt olulised ($p > .05$). Mudel on statistiliselt oluline, $F(7,83) = 11.02$, $p < .001$, selgitades ära 44% variatiivsusest (Adjusted $R^2 = 0,44$).

Tabel 5

Regressioonanalüüsi tulemused suhtega rahulolu ennustamiseks.

Ennustajad	B	SE	p
Haridustase	– *	0,15	.61
Vanus	-0,09	0,007	.40
Suhte kestus	-0,03	0,06	.81
Üldine tajutud sarnasus	0,04	0,10	.70
Väärtuste sarnasus	0,40	0,09	<.001
Isiksuse sarnasus	-0,02	0,10	.86
Konfliktide sagedus (üldine)	-0,36	0,18	<.001

Märkused. *Kategoorilisele muutujale (haridustase binaarsel skaalal) ei saa standardiseeritud B väärtust esitada.

Arutelu

Käesoleva uuringu eesmärk oli välja selgitada, kuidas partnerite tajutud sarnasus on seotud konfliktide esinemissageduse ja suhtega rahuloluga romantilistes suhetes ning kuidas konfliktid mõjutavad suhtega rahulolu. Lisaks oli eesmärgiks leida, kuidas on vanus, haridustase ja suhte kestus seotud konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga. Analüüs näitas mitmeid olulisi tulemusi, mis aitavad selgitada tajutud sarnasuse rolli suhete dünaamikas.

Tulemused kinnitasid esimest hüpoteesi, et kõrgem tajutud sarnasus seostub madalama konfliktide sageduse ja kõrgema suhtega rahuloluga. Samuti leidis kinnitust teine

hüpotees, et konfliktide sageduse ja suhtega rahulolu vahel esineb negatiivne seos. Kolmas hüpotees ei saanud kinnitust, sest vanuse ja haridustaseme seosed konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga ei olnud statistiliselt olulised. Neljas hüpotees, mis väitis, et pikem suhe ennustab madalamat konfliktide sagedust ja kõrgemat suhtega rahulolu, ei saanud samuti kinnitust. Kuigi suhte kestusel ei olnud statistiliselt olulist seost suhtega rahuloluga, siis suhte kestuse ja konfliktide sageduse vahel esines positiivne seos.

Üldine konfliktide esinemissagedus oli pigem madal (keskmine 1,92 5-st) ja suhtega rahulolu kõrge (keskmine 4,26 5-st), mis võib viidata sellele, et selles uuringus osalejatel olid valdavalt hästi funktsioneerivad suhted. Madal konfliktide sagedus ning kõrge rahulolu tase on kooskõlas varasemate uuringu tulemustega, mis näitavad, konfliktid võivad suurendada stressi (Bolger et al., 1989) ning stress omakorda vähendab suhtega rahulolu (Randall & Bodenmann, 2017).

Kõige sagedasemad konflikti põhjused olid suhtlus, harjumused, aja planeerimine ja otsuste tegemine, mille kohaselt tekivad romantilistes suhetes konfliktid sagedamini igapäevastes ja praktilistes küsimustes. Kõige vähem raporteeriti konflikti põhjuseks laste kasvatamist, endiseid partnereid, kodulooma eest hoolitsemist ning poliitilisi ja usulisi veendumusi. Võimalikuks selgituseks võib olla asjaolu, et viimasena nimetatud teemad ei ole enamiku vastajate igapäevases suhtes kesksel kohal, näiteks ei pruugi kõigil vastajatel olla lapsi, endiseid partnereid ega koduloomi.

Käesoleva uuringu konfliktide põhjuste järjestus esinemissageduste alusel on suurel määral kooskõlas Meyeri ja Sledge'i (2022) uuringuga. Mõlema uuringu puhul paiknevad esikohtadel suhtluse ja harjumustega seotud põhjused ning usulised ja poliitilised vaated jäävad järjestuse lõppu. Ka kogu pingerea võrdluses ilmneb uuringute vahel sarnane muster: esimeses pooles domineerivad teatud konfliktiallikad ja teises pooles ülejäänud, harvemini esinevad põhjused. Sarnasus kahe uuringu vahel näitab konfliktide esinemissageduse suhtelist stabiilsust eri andmestikes, mis võib viidata sellele, et teatud konfliktiallikad on romantilistes suhetes sagedasemad kui teised.

Tajutud sarnasuse, konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga omavahelised seosed

Tajutud sarnasuse ja konfliktide sageduse vahel esines negatiivne seos. Varasem kirjandus toetab seda tulemust, sest on leitud, et partnerite meie-tunne vähendab suhte ebastabiilsust (Cruwys et al., 2022). Käesolev uuring annab lisaväärtuse, leides, et kõige tugevam seos esineb just väärtuste sarnasuse korral, mis viitab sellele, et jagatud väärtused on suhte sujuvuse seisukohalt olulised. Kui partneritel on ühine arusaam sellest, mis on oluline ja vastuvõetav ning mis mitte, võib see vähendada nii erimeelsusi kui ka arusaamatusi.

Üldine sarnasus ja isiksuse sarnasus on samuti konfliktide vähenemisega mõõdukalt seotud, kuid seosed on veidi nõrgemad kui väärtuste sarnasuse puhul. See võib osutada sellele, et kuigi sarnasena tajutud partnerid kogeavad vähem konflikte, ei pruugi üldine sarnasus ja isiksusejoonte sarnasus konfliktide esinemissageduse vähendamisel olla sama määrava tähtsusega kui ühised väärtused. Seda kinnitab ka regressioonanalüüsi tulemus, näidates, et ainult väärtuste sarnasus on konfliktide esinemissageduse ennustamise korral statistiliselt oluline võrreldes üldise ja isiksuse sarnasusega.

Tulemused näitavad, et kõrgem tajutud sarnasus seostub parema suhtega rahuloluga. Ka varasemalt on leitud, et tajutud sarnasus suurendab suhtega rahulolu (Lee, 2023) ja atribuutsioonikindlust (Lee & Ng, 2024). Käesoleva uuringu korrelatsioonanalüüs näitas, et sarnaselt konfliktide sagedusele, on ka suhtega rahulolu puhul kõige tugevam seos väärtuste sarnasuse osas. Üldine sarnasus ja isiksuse sarnasus on samuti positiivselt ja mõõdukalt suhtega rahuloluga seotud, aga kui hinnata tajutud sarnasuse mõju regressioonimudelil, jääb statistiliselt oluliseks jällegi ainult väärtuste sarnasus.

Seega esineb tulemustes selge muster: nii konfliktide sageduse kui ka suhtega rahulolu puhul on tajutud sarnasusel oluline roll, kuid kõige määravama tähtsusega on väärtuste sarnasus. See võib viidata sellele, et tajutud sarnasus suurendab suhtega rahulolu konfliktide vähendamise kaudu - kõrgem sarnasus vähendab erimeelsusi, mis omakorda toetab kõrgemat suhtega rahulolu.

Käesolevas uuringus uurisime ka otsest seost konfliktide ja suhtega rahulolu vahel. Tulemused näitavad statistiliselt olulist negatiivset seost - sagedasemad konfliktid vähendavad suhtega rahulolu. Ka regressioonanalüüsi tulemus näitab, et kõrgem konfliktide sagedus ennustab madalamat suhtega rahulolu. Sarnaselt näitavad varasemad uuringud, et konfliktid võivad vähendada partnerite vahelist intiimsust ja suhtega rahulolu (Graziano et al., 2024).

Tulemused kinnitavad, et tajutud sarnasus vähendab oluliselt konfliktide esinemissagedust ja suurendab suhtega rahulolu, kusjuures jagatud väärtused on kõige määravama tähtsusega. Samal ajal on ka konfliktide sagedus oluline tegur, mis vähendab suhtega rahulolu.

Vanuse ja haridustaseme seosed konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga

Vanuse ja haridustaseme seosed konfliktide sageduse ja suhtega rahuloluga ei ole statistiliselt olulised, mis lükkab kolmanda hüpoteesi ümber.

Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et vanus ja haridustase ei ennusta statistiliselt oluliselt konfliktide sagedust ega ka suhtega rahulolu. See võib tähendada, et demograafilised

tunnused ei pruugi olla otseselt seotud nende aspektidega. Võimalik, et konfliktide esinemist mõjutavad rohkem suhte dünaamika ja psühholoogilised tegurid, nagu näiteks tajutud sarnasus ja ühised väärtused. Suhtega rahulolu kujunemisel võivad määravamad olla ka vastastikune mõistmine ja emotsionaalne lähedus, mida omakorda võib mõjutada partnerite sarnasus.

Kuigi hüpoteesi kohaselt on keskne regressioonanalüüs, siis korrelatsioonanalüüs näitas, et vanuse kasvades konfliktide sagedus suhtes suureneb. See tähendab, et vanus võib olla konfliktide sagedusega seotud, kuid seos ei ole otsene või piisavalt tugev, et avalduda ennustava mõjuna regressioonmudelil.

Varasemates uuringutes on leitud, et vanusega võib paraneda eneseregulatsioon (Oliva et al., 2019) ning et kõrgema haridusega inimesed kalduvad olema suhtega rohkem rahul ja omavad paremaid probleemilahendus- ning argumenteerimisoksusi (Moland, 2011).

Käesoleva uuringu tulemused ei ole nende leidudega täielikult kooskõlas, mis võib tähendada, et vanuse ja haridustaseme mõju konfliktide sagedusele ja suhtega rahulolule on kaudne ning antud valimi puhul mõjutasid suhte kvaliteeti muud tegurid, näiteks tajutud sarnasus, konfliktide sagedus ja suhte kestus.

Suhte kestuse seos suhtega rahulolu ja konfliktide sagedusega

Neljas hüpotees ei leidnud kinnitust. Suhte kestus ei ennusta suhtega rahulolu statistiliselt oluliselt. See tähendab, et antud valimi puhul on leitud seosed pigem juhuslikud ja mitteolulised. Ka varasema kirjanduse põhjal on leitud vastakaid tulemusi - ühest küljest võib kauem kestnud suhtes olla vähem konflikte ja rahulolu parem (Rahaman, 2015), aga teisest küljest võib aastate jooksul rahulolu hoopis väheneda (Lavner et al., 2014).

Suhte kestuse ja konfliktide sageduse vahel esines aga statistiliselt oluline positiivne seos. See tähendab, et antud valimi puhul oli kauem kestnud suhetes keskmiselt rohkem konflikte kui lühemates suhetes. Esinenud seos võib peegeldada partnerite suuremat avatust erimeelsuste ja rahulolematuse teavitamisel, mis võib põhjustada konfliktide sagenemist. Varasemalt on leitud, et suhte pikenedes võivad suurened negatiivsed interaktsioonid, kontroll ja armukadedus (Lantagne ja Furman, 2017), mis võivad omakorda tekitada pingeid ja konflikte. Pikemate suhete puhul on seega rohkem võimalusi konfliktide tekkeks, mis võib osaliselt seletada konfliktide sagedust kauem kestnud suhete puhul.

Piirangud

Käesoleva uuringu tulemusi tuleb tõlgendada arvestades mõningaid piiranguid. Esiteks oli valim üsna väike ($n = 91$), mis võib mõjutada tulemuste üldistatavust. Ei olnud ka vanuselist ega hariduslikku tasakaalu, mis võib vähendada statistilist võimsust ja raskendada

seoste tuvastamist vanuse ja haridustaseme kontekstis, sealhulgas ka nõrkade, kuid oluliste seoste osas. Samuti puudus sooline tasakaal - kuigi uuring ei uurinud soo mõju otseselt, siis selline ebavõrdne jaotus võib uuringu tulemusi, nende tõlgendamist ja üldistatavust kaudselt mõjutada. Käesolevas uuringus osales vaid üks suhte osapool, mistõttu tulemused ei kajasta mõlema partneri vaatenurka ega võimalda hinnata tajutud sarnasuse ühtivust. Lisaks tähendab uuringu läbilõikeline disain, et saadud tulemuste põhjal ei saa teha põhjuslikke järeldusi.

Praktiline väärtus ja edasised soovitused

Käesoleva uuringu tulemused pakuvad väärtuslikku teadmist selle kohta, kuidas tajutud sarnasus mõjutab suhtekvaliteeti. Oluline on, et tajutud sarnasus on seotud madalama konflikti sageduse ja kõrgema suhtega rahuloluga, kusjuures kõige olulisem roll on väärtustel. See teadmine on praktiliselt rakendatav nii paaridele endale, kui ka suhtenõustajatele ja psühholoogidele, kes soovivad toetada ja arendada partnerite suhte dünaamikat. Tuginedes nendele tulemustele, võiks praktilises tegevuses keskenduda partnerite ühiste väärtuste leidmisele ja suhtlusoskuste arendamisele, et vähendada konflikte ja suurendada rahulolu.

Tuleviku uuringutes on soovitatav kasutada suuremat ja esinduslikumat valimit, et tulemuste üldistatavus ja usaldusväarsus oleks suurem. Longituudsed uuringud annaksid parema ülevaate sellest, kuidas uuringus käsitletud muutujad aja jooksul üksteist mõjutavad ning kuidas nendevahelised seosed kujunevad. Edasites uuringutes tuleks kaasata mõlemad partnerid, et saada terviklikum ülevaade suhte dünaamikast ning partnerite omavahelistest sarnasustest ja mõjudest. Samuti võiks täpsemalt uurida, kuidas üldine sarnasus, väärtuste sarnasus ning isiksuse sarnasus erinevalt mõjutavad konfliktide esinemist, nende põhjuseid ja suhtega rahulolu.

Kokkuvõte

Käesolev uuring näitab, et partnerite tajutud sarnasus, eriti ühised väärtused, mängib olulist rolli konfliktide sageduse vähendamisel ja suhtega rahulolu suurendamisel. Demograafilised tegurid, nagu vanus ja haridustase, ei ennustanud oluliselt suhtega rahulolu taset, kuid pikem suhe oli seotud suurema konfliktide sagedusega, mis võib peegeldada aja jooksul kogunenud erimeelsusi või rohkem võimalusi nende tekkimiseks. Tulemused rõhutavad, et suhte edukus ja rahulolu sõltub rohkem partnerite vastastikusest tajumisest, mõistmisest ja suhtlemisoskustest, mitte niivõrd taustateguritest. Käesolev uuring pakub väärtuslikku teadmist nii edasisteks uuringuteks kui ka praktiliseks tööks paaridega, tuues esile tajutud sarnasuse olulisuse suhtekvaliteedi kujunemisel.

Kasutatud kirjandus

- Adams, A., & Iwu, C. G. (2015). Conflict resolution: Understanding concepts and issues in conflict prevention, management and transformation. *Corporate Ownership & Control*, 12(4), 431-439. <https://doi.org/10.22495/cocv12i4c4p1>
- Ben-Ari, R., & Hirshberg, I. (2009). Attachment styles, conflict perception, and adolescents' strategies of coping with interpersonal conflict. *Negotiation Journal*, 25(1), 59–82. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.2008.00208.x>
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808-818, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>
- Cannon, J. (2023). 3 toxic ways of handling conflict. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/stress-fracture/202309/3-toxic-ways-of-handling-conflict>
- Chadha, S., Ha, T., & Wood, A. (2024). Thinking you're different matters more for belonging than being different. *Scientific Reports*, 14, 7574. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-58252-y>
- Cichy, K. E., Fingerman, K. L., & Lefkowitz, E. S. (2007). Age differences in types of interpersonal tensions. *International Journal of Aging & Human Development*, 64(2), 171–193. <https://doi.org/10.2190/8578-7980-301V-8771>
- Cosier, R. A., & Dalton, D. R. (1990). Positive effects of conflict: a field assessment. *International Journal of Conflict Management*, 1(1), 81-92. <https://doi.org/10.1108/eb022674>
- Cruwys, T., South, E. I., Halford, W. K., Murray, J. A., & Fladerer, M. P. (2022). Measuring “we-ness” in couple relationships: A social identity approach. *Family Process*, 62(2), 795–817. <https://doi.org/10.1111/famp.12811>
- Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2008). Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychology and Aging*, 23(3), 558–566. <https://doi.org/10.1037/a0012897>
- Drigotas, S. M. (1993). Similarity revisited: a comparison of similarity - attraction versus dissimilarity - repulsion. *British Journal of Social Psychology*, 32(4), 365-377, <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1993.tb01006.x>
- Geraghty, T. (2022). Psychological safety & Tuckman's model. *Psych Safety*. <https://psychsafety.com/psychological-safety-88-tuckmans-model/>

- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 2415, <https://doi.org/10.5093/pi2019a5>
- Graziano, F., Mastrokoulou, S., Cattelino, E., Rolle, L., & Calandri, E. (2014). Conflict and intimacy in emerging adults' romantic relationships and depressive symptoms: the mediating role of identity and couple satisfaction. *Behavioral Sciences*, 14(11), 977, <https://doi.org/10.3390/bs14110977>
- Holley, S. (2013). Age affects how married couples handle conflict. *ScienceDaily*. <https://www.sciencedaily.com/releases/2013/07/130701172106.htm>
- Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312-332, <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
- Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology*, 53(9), 1738–1749. <https://doi.org/10.1037/dev0000363>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change? *Journal of Family Psychology*, 28(6), 979–985. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0037752>
- Lee, T. H. (2023). *Perceived similarity and relationship satisfaction: The role of attributional confidence* (Master's thesis, Lingnan University, Hong Kong). Kättesaadav aadressil: <https://commons.ln.edu.hk/otd/191/>
- Lee, T. H., & Ng, T. K. (2024). Perceived general similarity and relationship satisfaction: The role of attributional confidence. *European Journal of Social Psychology*, 54(6), 1266–1279. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3085>
- Martinez Echagüe, I. (2022). Converging preferences: How relative education affects couples' relationship quality. *European Population Conference 2022*. <https://epc2022.eaps.nl/uploads/210566>
- Mathes, E. W., & Moore, C. L. (2010). Reik's complementary theory of romantic love. *The Journal of Social Psychology*, 125(3), 321-327, <https://doi.org/10.1080/00224545.1985.9922893>
- Meyer, D. & Sledge, R. (2022). The Relationship Between Conflict Topics and Romantic Relationship Dynamics. *Journal of Family Issues*, 43(2) 306-323 <https://doi.org/10.1177/0192513X21993856>

- Moland, M. (2011). *Conflict and satisfaction in romantic relationships* (Master's thesis, Fort Hays State University). Fort Hays State University Scholars Repository. Kättesaadav aadressil <https://doi.org/10.58809/ACGS6799>
- Mõttus, R. (2024). Isiksuse areng. *Loeng Tartu Ülikoolis aines SVPH.00.043*
- Nair, G. G. & Sinha, A. (2023). Romantic Dating Relationships Conflict & Mental Health among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 2170-2177, <https://doi.org/10.25215/1103.203>
- Oliva, A., Antolín-Suárez, L., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Uncovering the link between self-control, age, and psychological maladjustment among Spanish adolescents and young adults. *Psychosocial Intervention*, 28(1), 49–55. <https://doi.org/10.5093/pi2019a1>
- Perey, I., & Koenigstorfer, J. (2022). Perceived similarity determines social comparison effects of more and less physically active others. *Journal of Health Psychology*, 28(2), 162-175, <https://doi.org/10.1177/13591053221086759>
- Petersen, J. & Le, B. (2017). Psychological distress, attachment, and conflict resolution in romantic relationships. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 1-26, <https://scholar.utc.edu/mps/vol23/iss1/3>
- Prueksaritanond, S., Tubtimtes, S., Pumkopol, T., Prueksaritanond, S., & Bhatanaprabhabhan, D. (2014). Prevalence and consequences of spouse conflict in primary care. *Burapha Journal of Medicine*, 1(1), 26-35, kättesaadaval aadressil <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/BJmed/article/view/119174>
- Rahaman, H. M. S. (2015). Romantic Relationship Length and its Perceived Quality: Mediating Role of Facebook-Related Conflict. *Europe's Journal of Psychology*, 11(3), 395-405, <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.932>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Righetti, F., Duric, M., Hofmann, W., & Finkenauer, C. (2022). Self-regulation in close relationships. *Personal Relationships*, 29(4), 674-698, <https://doi.org/10.1111/pere.12449>
- Ruth, M. (2023). Cognitive bias. EBSCO. <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/cognitive-bias>
- Thakore, D. (2013). Conflict and conflict management. *IOSR Journal of Business and*

Management, 8(6), 7-16,
<https://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/papers/Vol8-issue6/B0860716.pdf>

Tidwell, N. D., Eastwick, P. W., & Finkel E. J. (2012). Perceived, not actual, similarity predicts initial attraction in a live romantic context: evidence from the speed-dating paradigm. *Personal Relationships*, 20(2), 199-215,
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01405.x>

Tjosvold, D. (2006). Defining Conflict and Making Choices About Its Management: Lighting the Dark Side of Organizational Life. *International Journal of Conflict Management*, 17(2), 87-95, <https://doi.org/10.1108/10444060610736585>

Van der Wal, R. C., Litzellachner, L. F., Karremans, J. C., Buiters, N., Breukel, J., & Maio, G. R. (2023). Values in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(7), 1066-1079, <https://doi.org/10.1177/01461672231156975>

Lisa 1**Küsimustik: konfliktid romantilistes suhetes**

1. Sugu
 - Naine
 - Mees
 - Muu/ei soovi avaldada
2. Vanus
 - Kirjuta vastus numbrites
3. Kõrgeim omandatud haridus
 - Põhiharidus
 - Keskkharidus
 - Kutseharidus
 - Bakalaureuse kraad
 - Magistrikraad
 - Doktorikraad
4. Kui kaua on Teie paarisuhe kestnud?
 - Alla aasta
 - 1-2 aastat
 - 3-5 aastat
 - 6-9 aastat
 - 10+ aastat
5. Palun hinnake, kui rahul Te enda paarisuhtega olete?
 - 1 - ei ole üldse rahul
 - 2 - pigem ei ole rahul
 - 3 - nii ja naa
 - 4 - pigem olen rahul
 - 5 - olen väga rahul
6. Palun hinnake, kui sageli esineb Teie paarisuhtes konflikte järgmistel põhjustel (1 - mitte kunagi; 2 - harva; 3 - mõnikord; 4 - sageli; 5 - väga sageli):
 - Omavaheline suhtlus
 - Minu ja partneri harjumused
 - Majapidamistööd
 - Raha
 - Laste kasvatamine

- Otsuste tegemine
- Koos veedetav aeg
- Seks
- Nutiseadmete kasutamine
- Vastastikused ootused
- Aja planeerimine
- Minu ja partneri sugulased
- Tööl käimine
- Söögitegemine
- Kodulooma eest hoolitsemine
- Vaba aja sisustamine
- Endised partnerid
- Usulised tõekspidamised
- Poliitilised vaated

7. Kui sarnaseks Te ennast ja enda partnerit hindate?

- 1 - me ei ole üldse sarnased
- 2 - pigem ei ole sarnased
- 3 - nii ja naa
- 4 - pigem oleme sarnased
- 5 - oleme väga sarnased

8. Kui sarnaseks Te enda ja oma partneri väärtusi hindate?

- 1 - ei ole üldse sarnased
- 2 - pigem ei ole sarnased
- 3 - nii ja naa
- 4 - pigem on sarnased
- 5 - on väga sarnased

9. Kui sarnaseks Te enda ja oma partneri isiksuseomadusi hindate?

- 1 - ei ole üldse sarnased
- 2 - pigem ei ole sarnased
- 3 - nii ja naa
- 4 - pigem on sarnased
- 5 - on väga sarnased

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.

Johanna Laanoja