

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a sociálních studií

ONDŘEJ KUPČÍK

III. ročník – prezenční studium

Obor: Pedagogika – veřejná správa

VLIV OSOBNOSTI NA ŘEŠENÍ PARTNERSKÝCH KONFLIKTŮ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Holá, Ph.D.

OLOMOUC 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 7. 4. 2011

.....

podpis

Děkuji PhDr. Lence Holé, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce.

Obsah

Úvod	5 -
Vliv osobnosti na možnosti řešení partnerských konfliktů	7 -
1 Charakteristika základních pojmů	7 -
1.1 Konflikt	8 -
1.2 Osobnost	10 -
1.3 Partnerský konflikt	11 -
1.4 Řešení konfliktu	12 -
2 Osobnost	13 -
2.1 Struktura osobnosti	15 -
2.1.1 Vliv věku na utváření osobnosti	16 -
2.1.2 Rozdíly osobnosti vlivem pohlaví	19 -
2.2 Psychické vlastnosti osobnosti	21 -
2.3 Charakteristika a projevy typů osobnosti	24 -
3 Partnerské konflikty	26 -
3.1 Příčiny vzniku partnerských konfliktů	28 -
3.1.1 Příčiny vzniku partnerských konfliktů - komunikace	30 -
3.2 Partnerské konflikty z pohledu historie	32 -
3.3 Akteři partnerských konfliktů	33 -
3.4 Negativní důsledky partnerských konfliktů	34 -
4 Řešení partnerských konfliktů	36 -
4.1 Řešení partnerských konfliktů (fáze, styly, formy)	38 -
4.2 Pomoc při řešení partnerských konfliktů	40 -
5 Vliv osobnosti na řešení partnerských konfliktů	42 -
5.1 Vliv emocí při řešení partnerských konfliktů	44 -
5.2 Seberegulace při řešení partnerských konfliktů	46 -
6 Praktická část	48 -
Závěr	53 -
Seznam použité literatury	55 -
Seznam tabulek	58 -
Seznam příloh	59 -
Přílohy	60 -

Úvod

V naší bakalářské práci s názvem *Vliv osobnosti na řešení partnerských konfliktů* se zaměříme na osobnost a její podíl na projevech jedince při partnerských konfliktech.

Důvodem výběru tohoto tématu je skutečnost, že partnerské konflikty jsou nedílnou součástí života každého z nás.

Domníváme se, že poskytnutí informací o partnerských sporech může být přínosem pro mnoho lidí, respektive vztahů mezi lidmi. Tyto informace je však možné použít v souvislosti s jinými oblastmi než-li jsou partnerské konflikty.

Téma partnerských konfliktů je v současnosti často publikované. V souvislosti s touto problematikou se ovšem setkáváme spíše s literaturou populárně naučnou, než-li vědecky hodnotnou. Přesto jsme se museli potýkat s nadměrou informací, jež se i přes veškeré naše úsilí nepodařilo vměstnat do rozsahu vymezeného pro bakalářské práce. Z toho důvodu jsme se určitým pasážím nemohli více věnovat. Osobně se domníváme, že s ohledem na rozsah této problematiky není možné postihnout veškeré zásadní informace jedinou prací.

Cílem teoretické části bakalářské práce je poskytnutí uceleného souboru poznatků o dané problematice, jenž může posloužit jako podklad pro případné další práce.

Cílem praktické části bakalářské práce je zjištění aktuálního postoje veřejnosti k možnosti využití odborníků pomáhajících profesí jako jednoho z alternativních způsobů řešení partnerských konfliktů.

V úvodní kapitole teoretické části definujeme jednotlivé stěžejní pojmy. Jedná se o konflikt, osobnost, partnerské konflikty a řešení konfliktů.

Další kapitola přibližuje pojem osobnost, její strukturu, vliv věku na utváření osobnosti či diferenciaci osobnosti v závislosti na pohlaví. Ve stručnosti zmiňujeme i psychické vlastnosti osobnosti. Další podkapitola poskytuje stručný přehled typologií osobnosti.

Partnerským konfliktům a jejich příčinám se věnujeme ve třetí kapitole. Zvláštní pozornost věnujeme partnerské komunikaci jako nejčastější příčině sporů. Dále uvádíme historický vývoj partnerských konfliktů a zmiňujeme i problematiku aktérů sporů. V poslední podkapitole třetí kapitoly uvádíme možné negativní důsledky partnerských konfliktů.

O samotném řešení partnerských konfliktů, jeho stylech a formách pojednává kapitola čtvrtá. Jejím prostřednictvím se věnujeme i možným způsobům pomoci při řešení partnerských konfliktů.

Poslední kapitola teoretické části obsahuje informace o vlivu osobnosti na lidské jednání. Blíže se pak zaměřujeme na emoce, jež toto jednání znatelně ovlivňují. Také upozorňujeme na možnost seberegulace při řešení partnerských konfliktů.

V praktické části se za pomoci dotazníkového šetření pokoušíme zjistit soudobý postoj veřejnosti k možnosti využití odborníků pomáhajících profesí jako jednoho z alternativních způsobů řešení partnerských konfliktů. Na základě analýzy získaných údajů potvrdíme či vyvrátíme stanovenou hypotézu.

H: Ženy jsou přístupnější myšlence využití pomáhajících profesí při řešení partnerských konfliktů než-li muži.

Vliv osobnosti na možnosti řešení partnerských konfliktů

1 Charakteristika základních pojmů

V první kapitole práce se věnujeme definování stěžejních pojmů jako konflikt, osobnost, partnerský konflikt a také řešení konfliktu.

Přibližujeme rozdílné druhy a typy konfliktů a také odlišné názory jednotlivých odborníků na tuto problematiku. Dále vymezujeme pojem osobnost a pojem partnerský konflikt. V neposlední řadě se zabýváme samotným řešením konfliktu.

1.1 Konflikt

Slovem latinského původu „konflikt“ (cōnflīctus, ůs, m. - srážka) je podle Křivohlavého (1973, s. 24-28) označováno „(...) *střetnutí dvou nebo více zcela nebo do určité míry se navzájem vylučujících či protichůdných snah, sil a tendencí* (...)“. Termín se skládá z předpony „con“ (střetnutí dvou účastníků) a jádra slova „fligo, ere“ (udeřit, uhodit), z něhož je odvozeno podstatné jméno „flictus, us, m.“ značící náraz či úder.

Křivohlavý (1973, s. 24-28) dále uvádí, že termín se vyskytuje ve většině evropských jazyků. Ve zcela stejném pravopisném tvaru jako v češtině, se objevuje v bulharštině, dánštině, němčině, norštině, polštině, ruštině, slovenštině, švédštině a ukrajinštině aj. Česká synonyma, jež vystihují podstatu slova, jsou např. srážka, soupeření, soutěžení, neshoda, rozkol, nesoulad, nesrovnalost, hádka, svár atd.

Hartl a Hartlová (2000, s. 268) popisují pojem konflikt jako „(...) *rozpor, spor, současné střetávání protichůdných tendencí*(...)“. “

Konflikty je možné dělit podle nejrůznějších kritérií. Kupříkladu Křivohlavý (1973, s. 32) využívá determinantů, jako jsou počty zúčastněných osob daného konfliktu, psychologická charakteristika střetávajících se tendencí aj. Spory tříděné dle počtu zúčastněných osob vytváří čtyři kategorie: intrapersonální (vnitřní), interpersonální (mezi dvěma lidmi), skupinové (spory uvnitř skupiny lidí) a meziskupinové.

Na charakteristice osobnosti se podílí i vrozené psychické vlastnosti jako např.: konflikty představ (charakteristika kognitivní percepce), konflikty názorů (hodnotící), konflikty postojů (emocionální) a konflikty zájmů (volní - motivační), (Křivohlavý 1973).

O dalším možném způsobu členění se zmiňují Hartl a Hartlová (2000, s. 268). Jedná se o dělení, kde determinantem je druh tendencí panující mezi dvěma konflikty: dvě pozitivní pohnutky (apetence), dvě negativní pohnutky (averze), negativní a pozitivní pohnutka (averze a apetence).

Spory lze také členit na „intrapersonální“ a „interpersonální“, které popisují mezi kým se konflikt odehrává (Křivohlavý 1973). Toto dělení je autory často

využívané. Kupříkladu Hartl a Hartlová (2000, s. 268) tytéž kategorie označují názvy „vnitřní“ a „vnější“. Za intrapersonální (vnitřní) spor lze považovat konflikt vedený uvnitř jedince, kdežto interpersonální (vnější) spočívá ve při více lidí.

Narozdíl od determinantů Křivohlavého (1973) využívá Geist (2000, s. 127) jako kritéria dělení konfliktů původ a lokaci. Determinant původu vytváří ono oblíbené dělení na „vnitřní“ a „vnější“ spory, zatímco lokace je obdobou Křivohlavého (1973) členění na základě počtu zúčastněných osob. V případě Geista (2000, s. 127) se ovšem jedná o skupiny: intrapsychické a meziosobní, meziskupinové – sociální.

1.2 Osobnost

Definicí osobnosti existuje nepřehledné množství, avšak většina z nich má podobné znaky. Těmi nejdůležitějšími a autory nejčastěji zmiňovanými jsou znaky jako jedinečnost, výlučnost a odlišnost (Hartl, Hartlová, 2000).

Pro představu uvádíme definici Šimíčkové – Čížkové (2008, s. 7), jež osobnost pojímá jako soubor obecných, individuálních a univerzálních vlastností a dispozic působících na rozvoj a sebezáchovu člověka.

Osobnost lze také vnímat jako jedinečný, nezaměnitelný celek duševního života, uvnitř kterého dochází ke sporům například mezi rozumem a city, pudy a vůlí, vnímáním a fantazií (Hartl, 1993, s. 131 - 132).

Osobností je: „(...) *organizovaný celek duševního života, tvořící jednotu všech dílčích procesů a funkcí, jednotu tělesného a duševního a jednotu člověka a jeho prostředí* (...)“, ale i „(...) *člověk v neopakovatelné jednotě svých schopností rozumu, citu a vůle a neopakovatelných vztahů a postavení* (...)“, jak uvádí Svoboda (1970, s. 79).

Veřejností je termín vnímán jako společenská ikona, osoba s vlivem, postavením, nebo také výrazný jedinec se schopností zapůsobit na své okolí (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 6).

1.3 Partnerský konflikt

Nedílnou součástí partnerského vztahu jsou spory. Partnerské konflikty nejsou „výsadou“ pouze manželských párů, spory se týkají všech vztahů s charakteristikami trvalého partnerského soužití (Novák, 2007, s. 7, 23).

Za partnerství je v této práci považováno monogamní soužití (vztah) muže a ženy.

Partnerské spory je možné členit dle nejrůznějších kritérií, kupříkladu Novák (2007) využívá dělení zohledňující kritéria délky a průběhu konfliktů. Jedná se o kategorie „chronické, setrvalé“ a „bouřlivé, soliterní“. Zvláštní kategorií je pak krátkodobé uražené mlčení, narozdíl od dlouhodobé mlčení, jež je určitou formu neverbální hádky.

Podle Chalupy (2007, s. 105 - 106) lze spory dělit na otevřené a uzavřené.

Přestože je partnerský konflikt spor interpersonální, podepisuje se na jeho průběhu i spor intrapersonální – vnitřní boj.

Konflikt dle Kratochvíla (2000, s. 78) prochází třemi etapami vývoje: úvodní, ústřední a koncovou.

Partnerské konflikty jsou specifické tím, že jejich zavinění není jednostrannou záležitostí. Na konfliktech se častokrát podílí nejen oba partneři, ale i členové rodiny, přátelé a jiní (Novák, 2007, s. 19). Zúčastněným osobám podílejícím se na partnerském sporu (aktérům) se podrobněji věnujeme v kapitole 3.3.

Mezi další faktory podílející se na podobě sporu lze zařadit např. sociální determinaci partnerského konfliktu a povahu vztahu, v němž se spor odehrává a další (Možný, 1987, s. 57). Z uvedeného tedy vyplývá, že osobnostní specifi-ka obou partnerů není jediným faktorem, jenž určuje podobu konfliktu.

1.4 Řešení konfliktu

Stejně jako existuje mnoho druhů konfliktů, tak existuje i široké spektrum způsobů jejich řešení. Podle autorů Hartla a Hartlové (2000) je způsob řešení pouze reakcí na vzniklou frustrující situaci.

Již ve starém Řecku (před více jak 2400 lety) bylo vyučováno umění účinného vedení sporů - eristika. Mistry v tomto oboru byly sofisté. Jednalo se o eristické pojetí vedení sporu, které spočívalo ve vyvedení oponující strany z rovnováhy, díky čemuž se zpravidla dopouštěli chyb, kterých bylo následně protistranou využíváno. Rovněž tak v dobách Platóna bylo pokoření protivníka považováno za znak vítězství při řešení sporu. Jak uvádí Novák (2007, s. 92 - 94), s vyznavači tohoto stylu vedení sporů se můžeme setkat i v dnešní době.

V současnosti se využívá celá řada metod, technik a postupů, vytvořených za účelem nejefektivnějšímu řešení sporů.

Jak již bylo naznačeno, řešení sporů lze členit na několik druhů či typů. Řešení sporů lze rozdělit kupříkladu na konstruktivní a destruktivní typ. Prostřednictvím konstruktivního typu můžeme získat informace, jež můžeme zúročit v případě vzájemné dohody a domluvy. V případě destruktivního typu je nemožné dosáhnout kladného závěru. Tento typ také využívá nepatřičných projevů s ohledem na partnerskou konfrontaci (Novák, 2007, s. 31).

Při „nesprávném“ řešení konfliktů může dojít k jejich prohloubení a mohou tak přerůst v mnohem závažnější problémy.

Při nemožnosti či neschopnosti řešit partnerské konflikty lze využít odborné pomoci. V této souvislosti se můžeme obrátit na partnerské či manželské poradce, terapeuty, psychology, mediátory, kouče aj., kteří se specializují na problematiku partnerských vztahů. Postoj současné společnosti k tomuto druhu pomoci je předmětem praktické části této bakalářské práce (viz kapitola 6).

Obecně lze říci, že konflikty a jejich řešení jsou považovány za velmi stresující a zatěžující skutečnosti, jichž je třeba se obávat. Vybíral (2005, s. 119 - 120) tento názor vyvrací, jelikož tvrdí, že řešení (nejen) partnerských konfliktů lze vnímat jako výzvu k osobnostnímu rozvoji a sebezdokonalení.

2 Osobnost

Tato kapitola (včetně podkapitol) se zabývá strukturou, vlastnostmi, ale i vývojovými specifiky osobnosti. V textu se opíráme o termíny jako osobnost, temperament, komunikace, vlastnosti, schopnosti atd., jež jsou v průběhu práce blíže specifikovány a vysvětleny. V závěru kapitoly jsou prezentovány nejznámější typologie osobnosti (viz kapitola 2.3).

Z údajů podkapitoly 1.2 vyplývá, že každá osobnost má své jedinečné psychologické, biologické a sociální vlastnosti, ale i postoje a návyky atd., které tvoří celistvou strukturu a dynamiku konkrétního jedince.

Pro posuzování osobnosti je, jak uvádí Šimíčková - Čížková (2008, s. 49), důležité objasnit strukturu postojů, jejíž základem je vztah jedince a sedmi oblastí praxe života: 1. základní životní podmínky a materiální zabezpečení; 2. realizace zájmů a koníčků, kulturní vyžití; 3. oblast a kontexty práce; 4. oblast rodiny; 5. oblast zdraví; 6. oblast sociálních vztahů; 7. možnosti seberealizace.

Postoj je: „(...) *poměrně stálá, trvalá tendence jednat či reagovat určitým způsobem na okolí i na sebe sama, pozice vůči světu* (...)“. Na podobu postojů má vliv kulturní zázemí, rodina, osobní zkušenosti aj., (Kolektiv autorů, 1999, s. 1156).

Od druhé poloviny 19. století, kdy vznikla psychologie, byla vytvořena řada teorií osobnosti. Hnacím motorem vzniku, byla a stále je, touha po pochopení a vysvětlení fungování duševního života a interakce jedince s biologickou a společenskou determinací. (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 6, 62).

Psychologie je vědním oborem zabývající se procesy, strukturou a uspořádáním osobnosti (viz kap. 2.1), ale i vývojem jednotlivých věkových období v průběhu života (Kolektiv autorů, 1999, s. 1057).

Ústředními tématy psychologie osobnosti jsou dynamika, struktura, geneze a utváření osobnosti (Nakonečný, 1997).

Většina autorů se v současnosti shoduje, že na podobě osobnosti se podepisují zejména zděděné a vrozené dispozice a vliv prostředí. Prostředí je v tomto případě reprezentováno zejména výchovou a vztahy v nukleární rodině, což je dle Hartla (1993) nejdůležitější složka utváření osobnosti. A to zejména z toho důvodu, že prostřednictvím výchovy je možné osobnost částečně demodelovat. Z uvedeného tedy vyplývá, že utváření osobnosti je procesem celoživotním.

2.1 Struktura osobnosti

Struktura, neboli stavba, je tvořena seskupením psychických vlastností osobnosti. Jedná se o nestálé uspořádání prvků a dispozic osobnosti s jejími projevy. Seskupení těchto prvků vytváří syndromy představující psychické vlastnosti osobnosti jako chování, poznávání a prožívání (Nakonečný, 1997).

Myšlenka psychického vrstvení se objevuje již u Platona, jenž rozdělil lidskou individualitu do tří rozličných dimenzí: smělost, žádostivost a rozum (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 5).

Struktura osobností je tvořena jednotlivými rysy osobnosti, jimiž se dále v kapitole 2.2 (Havlíková - Horváthová, 1969).

Většina teorií osobnosti pracuje s předpokladem určité podřízenosti a nadřízenosti jednotlivých složek psychických struktur osobnosti (Havlíková - Horváthová, 1969).

Každý psychologický směr orientující se na osobnost člověka pojímá strukturu osobnosti z jiného úhlu pohledu. Přestože existuje mnoho přístupů k utváření struktury osobnosti, zmíníme alespoň některé. Prvním přístupem je „interaktivní model“ spatřující aktivní sílu v jedinci, jenž dle vlivů prostředí reaguje přeskupením vnitřní struktury. „Hierarchická struktura“, reprezentovaná kupříkladu Freudovým členěním na Id (podvědomá složka s primární funkcí dosahovat slasti), Ego (racionální složka) a Superego (hlas svědomí), pojímá osobnost jako uskupení vrstev s důrazem na vertikální orientaci. Podstatou „diferenciačního pojetí“ je skutečnost, že lidé se podobají pouze v určitých ohledech, ve zbytku jsme každý specifickou osobností (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 15 - 18).

Teoretikové došli ke závěru, že jádro struktury osobnosti je utvářeno rysy osobnosti. Klíčem k jádru osobnosti, za které jsou hlubinnou psychologii považovány neuvědomované síly, jsou poznatky o motivaci, potřebách, postojích a hodnotách daného jedince (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 52 - 53, 62 - 75).

Lidské struktury osobnosti se od sebe navzájem liší v závislosti na věku, pohlaví, etnické příslušnosti a jiných faktorů (Chalupa, 2007, s. 198).

2.1.1 Vliv věku na utváření osobnosti

Osobnost se v průběhu času mění, vyvíjí, a to v závislosti na vnějších a vnitřních činitelích, které ji ovlivňují (Chalupa, 2007, 1999). Vývoj je celoživotní kontinuální proces kvalitativních, ale i kvantitativních změn (Nakonečný, 1997, s. 403, 408 - 410). Předpokladem změn v psychice a chování osobnosti není pouze biologické zrání a stárnutí, je jím i učení – „sociální učení“ (Vymětal, 2003, s. 112).

Vývojová psychologie vytvořila různé teorie vývoje osobnosti. Krajní dva protipóly reprezentují názory, že „ (...) se vývoj uskutečňuje na ontogenetické úrovni jako proces učení (empirismus), anebo je vnitřně naprogramován (evolucionismus)“ (Nakonečný, 1997, s. 403).

Prostřednictvím učení je možné osobnost formovat – deformovat. Dle Hartla (1993, s. 131 - 132) je toto působení možné již od sedmého měsíce prenatálního vývoje. Což ovšem koresponduje s názorem některých teoretiků, kteří tvrdí, že osobnost vzniká až třetím rokem života, kdy se utváří specifická forma fungování psychiky. Do této doby je chování jedince tvořeno podmíněnými reakcemi.

Základní etapy vývoje jedince jsou dětství, dospělost a stáří (Nakonečný, 1997, s. 408 - 410). Přičemž za nejzásadnější je možné považovat dětství (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 69 - 70), považuje zkušenosti raného dětství za zásadní činitel podílející se na vývoji jedince. Určité zkušenosti se mohou zasadit o vznik určitého typu osobnosti (Nakonečný, 1997, s. 408 - 410). Především zkušenost získaná vztahem k matce zásadně ovlivňuje vývoj emocionality a celé psychiky (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 8).

Neméně důležité období pro utváření osobnosti a zejména pro hledání identity je dospívání, ale také období mužského a ženského klimakteria. Změny sebeoceňování a sebepojetí jsou pro tyto období charakteristické (Nakonečný, 1997, s. 408 - 410).

Při utváření osobnosti je dle E. H. Eriksona důležité, jak uvádí Šimíčková - Čížková, 2008, s. 73), uvědomování si sama sebe při rozhodování se a řešení problémů. Eriksonova epigenetická teorie „osmi věků člověka“ je přínosem pro

rozvoj teorií osobnosti. Jedná se o stupnici psychického vývoje, přičemž podstatou každého z osmi stupňů je vyřešení základního psychologického rozporu.

Jak uvádí Chalupa (2007, s. 91), J. Piaget člení intelektuální vývoj jedince na čtyři základní období: senzomotorické (0 - 2 roky), předoperační (2 – 7 let), konkrétní operace (7 – 11 let), formální operace (11 a více let).

Sigmund Freud vytvořil, jak prezentuje Šimičková - Čížková (2008, s. 65), pět vývojových stádií osobnosti, které jsou založené na rozvoji sexuálního pudu. Jedná se o stádia: orální (do 1. roku), anální (1. - 3. rok), falické (3. - 5. rok), latentní (5. - 12. rok) a genitální (od 12. roku). Podstata každého stádia spočívá v expanzi specifických potřeb a impulsů.

Okamžikem početí se na utváření individuální osobnosti spolupodílí vlivy genetické a prostředí. Prostřednictvím dědičnosti nezískáváme pouze vnější znaky rodinných příslušníků, nýbrž i dispozice ke vzrušení (temperament) a k adaptaci na prostředí - inteligenci (Šimičková - Čížková, 2008, s. 8, 12).

Soubor dědičných informací („genotyp“) vytváří v součinnosti s prostředím a zkušenostmi jedince „fenotyp“, tedy soubor pozorovatelných vlastností (Nakonečný, 1997, s. 161).

Pro optimální psychický vývoj jedince jsou důležité vnější přiměřeně podnětné podmínky. Dlouhodobý nedostatek žádoucích podnětů se nazývá „deprivace“. Opačným stavem je přetěžování nepřiměřenými podněty – „supersaturace“. Oba případy vyvolávají stav frustrace, poruchy tempa a kvality vývoje jedince (Smékal, 2002, s. 416).

Vnější faktorem formování vývoje osobnosti je zejména rodina. Jde o nejvýznamnější socializační mikroprostředí, a proto je jí přikládán zásadní význam (Janošová, 2008, s. 171). Angažovanost, respektive neangažovanost, rodiny na výchově se na jedinci může podepsat ve formě nezvratných rysů osobnosti, jako jsou agresivita, citová labilita, sebepodceňování (Šimičková - Čížková, 2008, s. 9).

Příčinou našeho chování nejsou geny, nýbrž zkušenosti, které dotváří náš psychický vývoj prostřednictvím stimulů, jež napomáhají rozvoji, či stresorů, jež naopak rozvoj brzdí (Šimičková - Čížková, 2008, s. 8). Podstatu uvedeného

je možné spatřit ve zjištění Janošové (2008, s. 186 - 187), která uvádí, že výchova dítěte (syna) bez přítomnosti otce zapříčiňuje nižší výskyt agresivity u daného dítěte.

2.1.2 Rozdíly osobnosti vlivem pohlaví

Muži a ženy se od sebe neliší pouze fyzickým vzhledem a tělesnými charakteristikami, nýbrž také psychologicky (Nakonečný, 1997, s. 160).

Většina z fyzických rozdílů jsou geneticky dané, ovšem jsou i takové, které se utváří až vlivem našich představ, společenského očekávání a především pak výchovným formováním. A právě výchova stojí za často uváděným znakem odlišujícím ženy a muže v jejich chování – agrese. Ovšem tvrzení, že ženy nejsou agresivní, je liché. Agrese žen má pouze odlišnou formu, než-li je k vidění u mužů (Janošová, 2008, s. 157, 163 - 164).

Na formování psychiky se podílí i stereotypní představy, jež mužům i ženám připisují různé činnosti, zodpovědnosti a povinnosti. V našich sociokulturních podmínkách jsou ženy často vnímány jako osoby zodpovídající za fungování rodiny, role mužů naopak spočívá v jejím finančním zabezpečení. Tento tradiční rodový dualismus hodnot a cílů se v průběhu historie měnil a stále mění (Možný, 1987, s. 82, 87).

Výzkumy prokázaly, že skutečné chování mužů a žen se od tradičních představ, jež nám byly vštěpovány, znatelně liší. Tradiční pojetí v ženách spatřuje altruismus, empatii a pečovatelské chování (Janošová, 2008, s. 166 - 167).

Pohlavní rozdíly byly zdůrazňovány již ve starověku. Jejich význam byl spatřován v potrhování ženské méněcennosti (Nakonečný, 1997, s. 163).

Ve druhé polovině 90. let 20. století u nás dochází k navyšování zájmu o genderovou problematiku. Genderová identita je ovlivňována zejména rozdílnou socializací chlapců a dívek, a to např. odlišnou biologickou a společenskou stránkou. Také se uvádí hypotézy, že za rozdílností některých biologických schopností mezi mužem a ženou stojí nezávislejší práce mužských hemisfér mozku a naopak závislejší součinnost hemisfér ženských (Janošová, 2008, s. 11, 160).

Muži jsou na při komunikaci více agresivnější, ale také více využívají humor. Ženy jsou zase hovornější, lépe artikulují a jejich mluva je založená více na emocionálních rysech (Vybíral, 2005).

Trapková a Chvála (2004) jsou dokonce přesvědčeni, že existuje ženský a mužský jazykový modus. Což je také možným vysvětlením, proč dochází k častým komunikačním šumům či nedorozuměním.

2.2 Psychické vlastnosti osobnosti

Vlastnosti představují určité psychické znaky osobnosti, které lze rozdělit na temperament, schopnosti, charakter, postoje, zájmy a jiné (Hartl, 1993, s. 132 - 133). Vlastnosti se spolupodílí na interakci jedince s jeho okolím (Chalupa, 2007, s. 199). Balcar (1983) popisuje vlastnosti osobnosti jako rysy projevující se v různých situacích.

Za relativně stabilní vlastnosti, jimiž lze charakterizovat osobnost, se označují „rysy“. Nakonečný (1997, s. 180) pojímá rysy osobnosti jako charakteristiky vnějších projevů osobnosti.

Jedná se o dispozice či sklony projevující se ve spolupráci s vnějšími podmínkami a vnitřní motivací. Jednotlivé rysy motivují, pohánějí a regulují psychickou, ale i fyzickou činnost jedince (Havlíková - Horváthová, 1969).

Pojmem „centrální rys“ osobnosti psychologie definuje vlastnosti jako např. introverzi či extroverzi, energičnost, ironičnost, upovídanost, vřelost, chlad, nejistotu a zvědavost (Vybíral, 2005, s. 47).

Charakterem je rozuměn soubor specifických rysů, které nás odlišují od ostatních lidí (Geist, 2000, s. 82). Prostřednictvím charakterových vlastností je prezentován náš vztah k lidem, věcem, práci, ale i k sobě samým. Je ovlivněn zejména malou sociální skupinou (rodina, školní třída, sportovní tým, atd.), ale i profesní činností (Hartl, 1993, s. 132 - 133).

Pojem dynamika Hartl a Hartlová (2000) popisují jako systémem hybných sil. Dynamiku osobnosti je možné prozkoumat prostřednictvím analýzy potřeb, jež podněcují lidské chování (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 45).

Potřeby lze charakterizovat dynamickou povahou, emočním doprovodem, silou a dobou trvání. Potřeby můžeme kategorizovat mnoha způsoby, jako např.: vrozené viscerogenní potřeby stavu nedostatku (potřeba stravy, kyslíku aj.), psychogenní potřeby (poznávání, sdružování, pomoc aj.) a skryté potřeby (narcismus, různé obavy aj.). V průběhu života se jednotlivé potřeby mění – vyvíjí (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 44 - 45).

Jak uvádí Říčan (2007, s. 105 - 108), Abraham Harold Maslow spatřuje cíl lidského snažení v uspokojování potřeb. Proto také vytvořil hierarchii, ve které jsou potřeby uspořádány podle naléhavosti jejich uspokojování (viz příloha č. 1).

Na charakteristice osobnosti se podílí i vrozené psychické vlastnosti, jako například inteligence, spolehlivost či vytrvalost (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 16).

Přestože se o definování pojmu inteligence pokoušela řada odborníků, výstižné definice nebylo prozatím dosaženo. V podstatě lze inteligenci definovat jako obecnou schopnost adaptace a řešení problémů mysli (Svoboda, 1970).

Předpoklad inteligence je do jisté míry předurčen dědičnou výbavou jedince. Zásadnější měrou se ovšem na této úrovni podílejí vnější faktory, jako například hospodářské podmínky v rodině a kulturní příležitosti. Inteligenci je možné členit na nejrozličnější typy a kategorie. Často se uvádí dělení na inteligenci geneticky determinovanou fluidní a krystalickou, která závisí na podnětnosti prostředí. Inteligenci lze členit i na teoretickou (abstraktní), praktickou (konkrétní) a sociální. Zatímco praktická inteligence je založena na zručnosti a manipulaci s předměty, teoretická je naopak založena na schopnostech zacházení s pojmy, znaky a logickým myšlením. Sociální inteligence zahrnuje schopnosti porozumění, empatie, sociální citlivosti, vnímavosti, pochopení mentalit a sociálního statusu apod. Na základě uvedených aspektů byl zaveden termín „emoční inteligence“, vystihující schopnost zacházení s emocemi v oblasti intrapersonální a interpersonální (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 40 - 41).

V příloze č. 2 jsme uvedli tabulku, která demonstruje rozdílnost inteligence obecné a emoční.

Jádro psychických vlastností osobnosti je ovlivňováno vrozenými dispozicemi – „temperamentem“. Již od antiky je tento termín chápán jako: „*citová dispoziční základna osobnosti, určující způsoby a průběh prožívání a jednání*“ (Chalupa, 2007, s. 137, 142, 212).

Jedná se o prvek určující např. specifčnost dynamiky, intenzity a formy prožívání. Základ temperamentu tvoří vlastnosti jako emoční senzitivita,

emoční modalita, emoční dynamika a tempo, citlivost či racionalita. Obecně lze tedy říci, že temperament určuje povahu jedince (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 21).

Vlastnosti, jež jsou předpokladem duševní výkonnosti, označujeme jako „schopnosti“. Jedná se o psychofyzické dispozice, možnosti či meze jedince, potřebné k úspěšné realizaci určité činnosti. Schopnosti lze rozdělit na percepční, intelektové a motorické. Jsou rozvíjeny na základě vloh, což jsou vrozené vlastnosti nervové soustavy, určující mez vývoje schopností. Ovšem na vývoji se podílí zejména vnějšími faktory, jako například včasná stimulace vloh, systematické a intenzivní cvičení počínající již v dětském věku a také patřičná motivace. Soubor rozvíjených vloh, jež jsou na kvalitativně vyšší úrovni než u zbytku populace, označujeme termíny nadání či talent a genialita (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 34 - 35).

Jednou z důležitých vlastností osobnosti při partnerské komunikaci (a nejen při ní) je míra empatie aktérů. Jde o schopnost vnímat a „číst“ neverbální komunikaci (Hartl, Hartlová, 2000).

Poznatky o schopnostech, inteligenci, emocionalitě i temperamentu člověka jsou předmětem neustálého zkoumání psychologie osobnosti.

2.3 Charakteristika a projevy typů osobnosti

Nejstarším způsobem zkoumání osobnosti člověka jsou typologie. Jejich cílem je: „(...) *odhalení struktury individuálních rysů a předvídat tak i budoucí chování a jednání jedince*“ (Hartl, 1993, s. 133 - 134).

Typologie osobnosti lze členit na: klasické (Hippokrates, Galénos), konstituční (E. Kretschmer, W. H. Sheldon aj.), dispoziční (C. G. Jung, H. Eysenck aj.), psychofyzilogické koncepce (Pavlov) a další.

Základy nejznámější (a pravděpodobně i nejstarší) typologie položil antický filozof a lékař Hippokrates. Podstata této typologie spočívá v dělení povah dle převahy tělesných šťáv (krve, hlenu, žluté a černé žluči), živlu, převládající barvy a vlastností. Do dnešní podoby (viz příloha č. 3) ji upravil řecký lékař a logik Galénos (známý spíše jako Galén). Jedná se o dělení na typy: cholerik (žluč), sangvinik (krev), melancholik (černá žluč) a flegmatik (sliz, hlen), (Šimíčková - Čížková, 2008). Tabulka s bližší specifikací jednotlivých typů je uvedena v příloze č. 4. Hippokrates však zastával názor, jak uvádí Olmrová, Blažek (1982, s. 27, 30), že každý člověk během roku projde všemi typy osobnosti.

Konstituční typologie je založena na vztahu somatotypu a psychických vlastností. Jak uvádí Šimíčková - Čížková (2008, s. 25), podstatou myšlenky Ernsta Kretschmera a Williama Herberta Sheldona je spojení určitého somatotypu s určitým způsobem chování. Na tomto základě E. Kretschmer vytvořil svou typologii, která rozlišuje tři typy tělesných konstitucí: leptosom, pyknik a atletik (Kolektiv autorů, 1999, s. 1533). Pomyslný čtvrtý typ je „dysplastická“ konstituce, která se vyznačuje nepravidelností tělesné stavby, femininními znaky u muže a infantilními u ženy (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 25). Ukázka somatotypů a jejich charakteristických vlastností jsou umístěny v příloze č. 5 a č. 6.

Přestože jsou kategorie W.H.Sheldona a E. Kretschmer takřka identické, Šimíčková-Čížková (2008) tuto skutečnost ospravedlňuje tím, že kategorie byly vytvořeny zcela odlišnou cestou.

Jednotlivé somatotypy jsou založené na převaze tuku (endomorfní typ), svalstva (mezomorfní typ) či nervové soustavy (ektomorfní typ). Kategorie dle psychických vlastností, reprezentované především temperamentem, Šimíčková - Čížková (2008, s. 27) vystihuje takto: „*Viscerotonní typ temperamentu se vyznačuje realismem, společenskostí, požitkářstvím, pohybovou pomalostí a rozvážností, (...), somatotonní typ temperamentu se vyznačuje aktivitou, energií a touhou po moci, sebeuplatněním, agresivitou a jinou nezdrženlivostí, (...), cerebrotonní typ temperamentu se vyznačuje přecitlivělostí, utlumeností, sklonem k samotářství, vnitřním životem, fantazií.*“

Představitel psychofyziologické koncepce Ivan Petrovič Pavlov vytvořil typologii na základě tvrzení, že regulačním systémem veškerých lidských aktivit je nervová soustava. Kritériem jeho členění je síla, vzájemná vyváženost a pohyblivost nervových procesů. Kategorie vyšší nervové činnosti a jejich vlastnosti upravil tak, aby je bylo možné srovnat s tradičním antickým dělením (Šimíčková - Čížková, 2008, s. 24). Pavlovou typologii jsme umístili do přílohy č. 7.

Kolektiv autorů (Velký slovník naučný m/ž, 1997, s. 659) uvádí, že Carl Gustav Jung svou dispoziční typologii osobnosti postavil nejen na základech polaritý introverze – extraverze, ale i na dělení podle čtyř psychických funkcí: citění, intuice, myšlení a vnímání. Na tomto základě vzniklo osm typů např. introvertně citový, extrovertně citový, introvertně myslivý aj.

Introverze se vyznačuje důrazem na subjektivní názory, uzavřeností, zdrženlivostí, nepřístupností, pasivitou a dynamickým vnitřním životem. Extroverze je naopak charakteristická orientací na vnější prostředí, společenskostí, racionalitou, přizpůsobivostí, otevřeností (Nakonečný, 1997, s. 355).

Hans Eysenck, jak uvádí Šimíčková - Čížková (2008, s. 29 - 33), kombinuje Jungovu dimenzi introverze – extraverze a dimenzi emoční stabilita – emoční labilita (viz příloha č. 8). Eysenck vyčlenil čtyři faktory osobnosti: extraverze – introverze, emoční stabilita – emoční labilita (neuroticismus), inteligence a sklon k psychickému onemocnění.

3 Partnerské konflikty

Partnerské konflikty jsou nedílnou součástí partnerského života. Přičemž každý spor je specifický svou podobou, formou, ale i příčinou a následkem. Během historie prošly i partnerské konflikty značnou proměnou (viz kapitola 3.2).

Spory jsou zpravidla vnímány jako negativní jevy, lze je také vnímat jako předpoklady změn, jež jsou nutné nejenom pro vývoj jedince, ale i vztahu (Plamínek, 1994, s. 17).

Dle Nováka (2007, s. 87) lze partnerský konflikt paradoxně chápat jako kompliment a ujištění, že jsme pro partnera důležití.

Průběh partnerského konfliktu je srovnatelný s vývojovou křivou dramatu (viz příloha č. 9), kterou Matějková (2007, s. 120 - 124) rozdělila na šest částí: signál, odlišnosti, polarita, separace, destrukce a vyčerpání.

V první fázi „signálu“ pojmáme tušení o opozičním postoji partnera a pocítujeme názorové odlišnosti, které nejsou prozatím opodstatněné.

Druhá fáze „odlišnosti“ se vyznačuje mírným sdělením odlišných postojů, názorů či hodnot, v domněnku, že partner uzná oprávněnost našeho postoje a přijme ho za svůj. Dochází tak k bližšímu seznamování se s postoji a očekáváními partnera, přičemž obsahová stránka sdělení stále převládá.

V okamžiku, kdy je evidentní, že domluva mezi partnery bude obtížná a názory se vyhrocují, se jedná o třetí fázi „polarita“. Nyní ustává hledání společných cílů a naopak začíná intenzivnější prosazování vlastních postojů, čímž dochází k polarizaci. Také se v mysli objevují pochybnosti o soudnosti a inteligenci partnera. V této fázi často nastává okamžik zneužívání dětí na svou stranu.

Pro čtvrtou fázi „separace“ je příznačné vyhýbání se partnerovi, z důvodu neúnosné míry nárůstu napětí.

„Destrukce“, tedy fáze pátá, je stádiem vyvrcholením konfliktu, pro které je specifické destruktivní chování jako např. fyzické napadání, pomlvy nebo soudní spory. Zde se již plně projevuje zesměšňování, nadávání, znehodnocování osobnosti druhého.

Uklidnění napětí nastává v poslední fázi „vyčerpání“, která se projevuje lhostejností k partnerovi. Matějková zde také zdůrazňuje, že existují i případy, kdy místo emocionálního distancování od partnera může dojít k navození přátelského vztahu postaveném na nových hodnotách (Matějková, 2007 , s.120 - 124).

V prostředí partnerských konfliktů jsou kladeny značné požadavky na schopnosti a dovednosti jednotlivých partnerů. Kupříkladu komunikativními schopnostmi, jež jsou častou příčinou partnerských sporů, se blíže zabýváme v kapitole 3.1.1.

Partnerské spory se však netýkají pouze partnerů, jsou do nich zapojovány i další osoby (viz kapitola 3.3).

Bohužel ne každý spor vyústí ve zdárný konec, což má za následek negativní dopady sporů (viz kapitola 3.4).

3.1 Příčiny vzniku partnerských konfliktů

Každý partnerský spor je specifický, a ne vždy je zcela zřejmé, co je jeho příčinou.

Příčiny partnerských problémů spatřuje Novák (2007) v několika základních faktorech: rysech osobností partnerů a jejich kompatibilitě, očekávání partnerů od vztahu, vývoje vztahu v čase, instrumentální složky soužití (např. rodinné hospodaření, volný čas, sex aj.) atd.

Každá změna v partnerském životě, ať už lepšímu či horšímu, klade určité nároky a vyvolává stres. Psychicky náročnými se mohou ukázat i radostné události jakými jsou dovolená, narození potomka či první školní den dítěte atd. Každá z těchto změn sebou přináší určité psychické tlaky, se kterými se lidé vyrovnává nejrůznějšími způsoby. Obecně se tyto způsoby odvíjejí od charakterických vlastností dané osoby, tedy vnitřních podmínek, ale také okolností, jež dané tlaky dotváří zvenčí (Novák, 2007, s. 14, 21).

Jedna z mnoha příčin vzniku konfliktů a následného „krachu“ partnerství je podle Říčana (2004, s. 265 - 267) přítomnost vztahové „všednosti“. Východiskem z této situace je, jak uvádí, vytvoření tzv. „otevřeného partnerství či manželství“.

Možný (1987, s. 91) za častý zdroj partnerských sporů považuje nejasné rozdělení rozhodovacích kompetencí ve vztahu, ale také nespokojenost se sociokulturním postavením (zpravidla žen) ve společnosti.

Statistika příčin rozpadu manželství z roku 2008, uveřejněná Českým statistickým úřadem, potvrzuje zvyšující se počet rozvodů, jež jsou odůvodněné „obecnými příčinami“ (87 %), tzn. rozdílností povah, zájmů atd., oproti konkrétnímu uvádění příčin. Nejčastěji uváděným konkrétním důvodem rozvodu je nevěra, a to v 1442 případech na straně muže a 921 u ženy. Neméně častým odůvodněním je i alkoholismus a nezáměr o rodinu (ČSÚ, online, cit. 22.3.2011).

Příčinou zvyšujícího se počtu rozvodů je podle Říčana (2004, s. 264) zapříčiněna změnou ve vnímání manželství a jeho funkcí.

Dle odborníků je nejčastější příčinou sporů nesprávná komunikace mezi partnery. Komunikace je nejdůležitější formou sociální interakce a hraje zásadní roli v mezilidských vztazích, proto jsme ji věnovali následující kapitolu.

3.1.1 Příčiny vzniku partnerských konfliktů - komunikace

Pojem komunikace můžeme blíže definovat jako sdělování zpráv, vzájemné informování dvou a více lidí (Křivohlavý, 2002, s. 121).

Komunikace posiluje či tlumí emoce, formuje myšlení a postoje, provokuje i chlácholí. Jedná se o nezbytnou součást každodenního života. Komunikace také plní řadu funkcí, jako například informativní, instruktážní, persuasivní (přesvědčovací), vyjednávací, zábavní, kontaktní a sebeprezentační (Vybíral, 2005, s. 21, 29, 31 - 32).

Signály vysíláme v podobě egocentrické, která je zaměřena na naše mentální struktury, nebo sociocentrické, která se naopak soustřeďuje na to, aby nám komunikant porozuměl. Dorozumívání je značně ovlivněno kulturní podmíněností, znalostí sociální skupiny a prostředí. Ke zkreslení dochází i vlivem našich předsudků a citlivostí na některé významy signálů (Vybíral, 2005, s. 86, 109).

Samotné komunikační sdělení je možné vyložit různými způsoby, proto je nutné zohlednit kontext, způsob formulace, doprovodnou mimiku či gestiku a tón řeči (Novák, 2007).

Nedílnou součástí každého sdělení je kontext, jenž dotváří význam sdělení. Kontext lze rozdělit na vnitřní a vnější. Zatímco vnitřní kontext odráží naše zkušenosti, schéma myšlení a řešení problémů, očekávání, emoční nastavení, postoje a fantazie, vnější kontext naopak zahrnuje podstatu sociálně-psychologickou, kulturní, jazykovou, společensko-politickou a další (Vybíral, 2005, s. 37 - 38).

Možný (1987, s. 63) spatřuje základní problém partnerské komunikace v existenci dvou odlišných jazykových modů. Zatímco vnější svět (práce, škola atp.) vyžaduje komunikaci jednoznačnou, racionální a nekontextuální, svět soukromý (partnerské vztahy, rodina) lpí na komunikaci převážně neverbální, mnohoznačné a kontextuální. Z toho vyplývá, že většina partnerských hádek je bohatá na gesta, výrazy tváře, intonaci atp.

Mimoslovní komunikací je možné postihnout velké množství informací, jako jsou například emoce, nálady, intenzita afektů a jiné (Novák, 2007, s. 34). Proto také Možný (1987, s. 63) považuje schopnost dekódování neverbálních znaků za zásadní.

K „ideálnímu“ dekódování je zapotřebí sladění stylů komunikace mezi partnery, nezaujatost, psychická vyrovnanost aj. Základem je však samotná komunikační kompetence a ochota komunikovat (Vybíral 2005, s. 21, 55). Na dekódování se mimo jiné podepisuje osobnostní ladění příjemců sdělení (Novák, 2007, s. 35 - 36). To znamená, že k většině přijatých zpráv si nevědomě, mnohdy i vědomě, doplňujeme významy dle našich přání, tužeb či zkušeností (Vybíral, 2005, s. 29).

Nejsnadněji a „nejpřesněji“ vyložitelné informace jsou podávány gestikou (Novák, 2007, s. 37 - 42). S tímto tvrzením ovšem nekoresponduje tvrzení Možného (1987, s. 63), jenž neverbální stránku komunikace prezentuje jako mnohovýznamové signály, díky kterým dochází ke „komunikačnímu šumu“ či nedorozumění.

Lidé až pětkrát více věří neverbálním signálům než-li slovům, což je důvodem vzniku tolika „překladových slovníků“. Mezi lidmi byly prokázány značné rozdíly v oblasti neverbální senzitivity. Stejně tak se lidé liší i mírou a způsobem neverbální exprese. Každý jedinec má své vlastní, v závislosti na emocích proměnlivé, tempo neverbální komunikace (Vybíral, 2005, s. 85, 94, 99).

Za špatné, vztahu neprospěšné, komunikační styly označuje Vybíral (2005, s. 57 - 60) tzv. „komunikační manévrování, crazy making a diskvalifikování“. Nevhodné je též užití mystifikace, dvojné vazby či paradoxního sdělení.

Další příčinou sporů je dle Nováka (2007, s. 35, 47 - 48) nevědomé, ale i vědomé, rozporuplné sdělení, mnohdy způsobené nesjednoceným verbální a neverbální projevem. Reagovat na takovéto dělení je velmi obtížné.

3.2 Partnerské konflikty z pohledu historie

Z historického hlediska manželské konflikty „oficiálně vznikají“ teprve v období osvícenství, což bylo zapříčiněno pádem dosavadního patriarchátu. Přestože manželské konflikty existovaly již dříve, nebylo k jejich řešení přistupováno. Důvodem byla neotřesitelná nadřazenost a dominance sociální pozice muže ve společnosti. Což v praxi znamenalo, že výsledek konfliktní situace byl již dopředu jasně dán, a tudíž jej nebylo nutné řešit (Možný, 1987, s. 58 - 59).

Sociální postavení mužů a žen prošlo značným historickým vývojem. Nejzásadnější krok ke zrovnoprávnění učinilo feministické hnutí zejména v 19. - 20. století a 60. - 80. letech 20. století. Významnou roli v partnerských vztazích sehrála i církev, jenž významně zasahovala do soukromého života partnerů (Možný, 1987, s. 60).

Dříve jasně rozdělené partnerské role jsou v dnešní době již přežitkem. Samozřejmě některé prvky lze nalézt i v dnešní pokrokové době (Novák, 2007, s. 14).

Určitá postavení mužů a žen upravuje ústavní zákon č. 2/1993 Sb., Listina základních práv a svobod, který uvádí: „*Lidé jsou svobodní a rovní v důstojnosti i právech*“ (Parlament ČR, online, cit. 22.3.2011).

Manželské postavení, práva a povinnosti jsou s pozdějšími úpravami ošetřeny zákonem č. 94/1963 Sb., O rodině, kde § 18 podobně říká: „Muž a žena mají v manželství stejná práva a stejné povinnosti“ (MVČR, online, cit. 22.3.2011).

Zatímco o současné podobě partnerského sporu rozhodují partneři sami, dříve byla podoba konfliktů determinována spíše společenskými pravidly (Novák, 2007).

3.3 Aktéři partnerských konfliktů

Jak již bylo zmíněno, na partnerském konfliktu se podílí mnoho faktorů a okolností, jež daný spor dotváří. Jedním ze zásadních faktorů jsou samotní aktéři, tedy spíše jejich osobnosti, které se při konfliktních situacích projevují.

Z úvodní kapitoly je patrné, že se konfliktů účastní různý počet osob. Samotný partnerský konflikt se však odehrává mezi dvěma aktéry – hlavními účastníky.

Za přítomnosti většího počtu zúčastněných osob je možné pozorovat řadu nejrůznějších rolí, jež tito lidé v daném konfliktu zastávají. Plamínek (1994) uvádí role jako účastník, vedoucí, zapisovatel, facilitátor, časoměřič, asistent, rozhodčí, asistent, expert a novinář. Každá z těchto rolí má v procesu řešení sporů své specifické místo a funkci. Aktéři si mohou v průběhu konfliktu své role měnit.

Kupříkladu při mediačním procesu, jak uvádí Holá (2003, s. 64), se rozlišují role klient, mediátor, zástupce klienta, konzultant, jiní odborníci či instituce, osoby konfliktem a jeho řešením nepřímo dotčené.

Role „diváka“ a „posluchače“ jsou Novákem (2007) označovány za zdánlivě neškodné. Přestože se na sporu aktivně nepodílejí, jejich přítomnost se projevuje změnou chování hlavních účastníků sporu.

Různé typy problémových účastníků partnerských terapií Plamínek (1994, s. 193) označuje názvy vypravěč, rušička, recyklátor myšlenek, útočník, šplhoun, tlumočník, skeptik, vševěd, brouk Pytlík aj.

Osoby přisvědčující při partnerských konfliktech pouze jedné ze stran mohou, jak uvádí Novák (2007), přispívat k nárůstu napětí a podrážděnosti, což má mnohdy za následek zbytečné vyhrocování sporů. Rovněž přítomnost rodičů účastníků je při sporu „nebezpečná“. Důvodem je jejich potřeba poučovat a rozkazovat svým „dětem“ (Kratochvíl, 2000, s. 154 - 159).

3.4 Negativní důsledky partnerských konfliktů

Je prokázáno, že nakumulované spory vedou k frustraci, životní nenaplněnosti a celkové nespokojenosti (Geist, 2000, s. 136).

Partnerské konflikty jsou pro mnohé stres vyvolávající situace. Stres výrazně ovlivňuje činnost těla, především prostřednictvím parasympatika a sympatika. Zvýšením produkce adrenalinu z nadledvinek dochází například ke zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku, zúžení cév na periferii těla a rozšíření cév ve velkých svalech, což má za následek nadměrnou produkci potu, zhoršené trávení, pokles fyzické výkonnosti a jiné obtíže (Vybíral, 2005, s. 256 - 257). Negativní důsledky sporů, jež se podepisují na psychice jedince, se odvíjí od schopnosti vyrovnávat se s konfliktními situacemi. Jedná se o adaptační mechanismy, jež se zasazují o psychickou rovnováhu (Holá, 2003, s. 17).

Často vídaným projevem nefungujícího partnerství je „ulívání“ finančních prostředků. Zatímco muži omezují finanční podporu domácnosti, ženy zpravidla redukují svou angažovanost ve společném bydlení.

Jedním ze stále častějších důsledků nevyřešených sporů jsou rozvody či rozchody. Údaje zveřejněné Českým statistickým úřadem hovoří o tendenci rozvodovosti zcela jasně. Hodnoty z roku 2008 nevybočují z úrovně průměrné roční rozvodovosti u nás, tedy hodnoty blízké se 50 % (viz příloha č. 10). V absolutních číslech se jedná o 31 300 schválených rozvodů (ČSÚ, online, cit. 22.3.2011).

Zdaleka ne poslední negativní stránkou je dopad na přímo (i nepřímo) zúčastněné aktéry, jako např. děti. Ty jsou schopny vnímat komunikační vzorce a jejich strategie a mohou tedy vstřebávat hlubší detaily rodičovských hádek. Do určitého věku děti považují dění v rodině za vzorové, a tudíž za normální. Proto je pravděpodobné, že tyto stereotypy mužských a ženských rolí si děti přenesou i do svých prokreačních rodin (Janošová, 2008, s. 171, 227). Jak uvádí Vybíral (2005, s. 77) uvádí: „Čím intenzivnější příznivý emoční vztah máme k tomu, kdo je nám vzorem, tím vyšší je pravděpodobnost, že budeme napodobovat jeho chování.“

Manželské spory dostávají děti do postavení „mezi dvěma mlýnskými kameny“, kdy si musí zvolit jednoho z rodičů, čímž druhého v podstatě zavrhnou (Novák, 2007, s. 23). Všechny hádky a konflikty děti velmi emotivně prožívají, což se mnohdy podepisuje na jejich vývoji a pozdějším osobním životě (Janošová, 2008, s. 189).

Děti jsou při hádkách také zneužívány jako prostředek obrany.

Bohužel ne každá hádka končí u slov. K negativním důsledkům partnerských konfliktů můžeme bezesporu přiřadit i fyzické ataky (Novák, 2007, s. 49 - 50). V současnosti jsou projevy agrese stále častějším jevem (Vymětal, 2003, s. 156).

Partnerské problémy jsou také častou příčinou kriminální činnosti. Jedním z nejhorších důsledků partnerských sporů je bezesporu sebevražda. Ze statistik vyplývá, že muži se k tomuto činu uchylují až čtyřikrát častěji než ženy (Vymětal, 2003, s. 141).

4 Řešení partnerských konfliktů

Partnerský konflikt je svým způsobem kognitivní disonancí, již je nutno změnit za pomoci našeho jednání, za účelem dosažení uspokojivého stavu. Jednáním chápeme řešení daného problému. Může mít povahu praktickou i teoretickou. Jednotlivá řešení se odvíjí od použitých metod, prostředků, ale i jiných okolností jako například místa a času (Chalupa, 2007, s. 105).

Jeroným Klimeš v rozhovoru pro Český rozhlas poznamenal: „*Jestliže se lidé hádají v okamžiku, kdy jsou vyčerpaní, podráždění, přetažení, tak ta debata má daleko od konstruktivnosti*“ (Matějčková, online, cit. 22.3.2011). Z toho vyplývá, že je nutné při partnerském sporu zohlednit místo i čas, než-li přistoupíme k činům.

Povaha řešení sporů se dle Chalupy (2007, s. 113) odvíjí zejména od povahy konfliktu. „*Rozlišují se uzavřené problémy s jednoznačným řešením (...) a problémy otevřené, kde není úplně znám předem ani postup ani konečný výsledek.*“

Podle Matějkové (2007) ke „zdárnému“ konci konfliktu přispívá především pozitivní a aktivní přístup k dané situaci. Ovšem jestliže jedinec není schopen se sporu „postavit“, dochází k alternativnímu způsobu reakce, jakým je například únik do světa fantazie či kompenzace náhradním cílem a jiné (Geist, 2000, s. 127).

Při řešení konfliktů je kladen důraz na správnou komunikaci. Funkční komunikace je označována za komunikaci „zdravou“, též kvalitní, která se vyznačuje tolerancí, otevřeností, empatií a jinými vlastnostmi důležitými pro vedení sporu. Kvalitní komunikace se odvíjí od kvality vztahu (Vybíral, 2005, s. 44 - 45, 226, 229 - 231).

Nežádoucími prvky komunikace jsou např. sarkasmus a ironie, jež zvyšují riziko agrese (Novák, 2007, s. 89). Za účelem zkvalitnění komunikace a hladšího průběhu sporu vymezil Vymětal (1996) komunikační zásady. Mezi tyto zásady patří používání krátkých vět, ponechání prostoru pro protivníkovu reakci, nepoužívání cizích slov či výrazů, mluvení jednoznačně a konkrétně,

mluvení přirozeným jazykem aj. Další zásadou by mohla být podle Vybírala (2005, s. 227) bezprostřednost reakce.

Zcela souhlasíme s tvrzením Matějkové (2007), že řešení konfliktů ovlivňuje vlastnosti osobnosti, jako např. sebevědomí a sebejistotu, které se následně promítají do řešení dalších sporů. Chalupa (2007, s. 105) dodává, že od schopností jedince se odvíjí způsob či rychlost řešení sporů.

Klimeš přirovnává partnerský vztah ke složitému mechanismu budíku a dodává: *„Partnerský vztah se nedá řešit kladivem a hádkami, ale musí se velice přesně zjistit, především co se v tom strojku děje a co se v tom strojku děje špatně, a potom se dá udělat jemná oprava, která vede k tomu, aby se ten konflikt dál nerozvíjel a dál se neakumuloval. Ale především se musí vidět, co se v tom páru děje(...)“* (Matějíčková, online, cit. 22.3.2011). Zde je patrná složitost řešení partnerských vztahů.

4.1 Řešení partnerských konfliktů (fáze, styly, formy)

Existuje mnoho druhů konfliktů a také existuje nepřeberné množství způsobů jejich řešení. Zatímco některé konflikty je možné vyřešit na základě rutiny téměř okamžitě, jiné jsou časově náročnější (Chalupa, 2007, s. 105).

Procesu řešení sporů předchází fáze přípravy a plánování v případě, že spory nelze vyřešit na základě rutiny (Chalupa, 2007, s. 105).

„Je velmi důležité, zda a jak jsou konflikty řešeny.“ Důležitá je i včasnost, jež výrazně ovlivňuje výsledek sporu (Plamínek, 1994, s. 17).

Jak již bylo uvedeno, řešení sporů se odvíjí od počtu zúčastněných aktérů. Partneři řeší spory mezi sebou nebo prostřednictvím třetí osoby, kterou nejčastěji bývá člen rodiny, kamarád atd. Lze ovšem využít i odborné pomoci (viz kapitola 4.2).

Způsoby řešení sporů nejčastěji členíme na spontánní a záměrné (Holá, 2003, s. 19).

Plamínek (1994, s. 19) považuje za základní typy řešení konfliktů jednání, pasivitu, násilí a delegaci.

Matějková (2007, s. 124 - 128) uvádí taktiky: soupeření, přizpůsobení, kompromisu, ale i řešení problému a vyhýbavou taktiku.

Za „nesprávný“ styl vedení konfliktu považuje Novák (2007, s. 89) tzv. „předkládání falešných stop“. Jedná se o odvádění pozornosti od tématu hlavního k tématu náhradnímu. V důsledku toho spor nelze zdárně vyřešit.

Metoda eristiky (viz kapitola 1.4) je také jednou z možností, jejímž prostřednictvím můžeme přistupovat ke konfliktu. Podstatou je hledání slabých míst či chyb v argumentaci protivníka. Uplatňuje se zpochybňování tvrzení, zveličování chyb, chytání za slovo, vyčítání, obviňování či dokonce vyhrožování. Tato metoda není Novákem (2007, s. 93 - 97) přímo označována za „špatnou“, nicméně ji shledáváme nepříliš vhodnou pro řešení partnerského konfliktu.

Novák (2007, s. 115 - 143) partnerům namísto hádek doporučuje vyzkoušet různé alternativní systémy řešení sporů, jež mohou přispět ke zlepšení vzájem-

né komunikace, ale i vztahu. Jedná se například o BB systém, CK systém, JAK systém, KO systém, KOM systém, MK systém, OVO systém aj.

V 80. letech 20. století byly popsány zásady kritické diskuze, což je metoda racionálního a demokratického řešení sporů. Podobnost je možné nalézt, jak uvádí Novák (2007, s. 101), i v tzv. „konstruktivní hádce“. Zatímco kritická diskuze končí shrnutím, tedy sblížením stanovisek a vymezením přijatelného pro obě strany, destruktivní diskuze zdánlivě končí určením „vítěze a poraženého“. Destruktivní diskuze se také vyznačuje absencí pravidel hádky, tudíž se chování aktérů sporu stává nepředvídatelným a výpady jsou tak častokráte vedeny nejen proti samotným aktérům, ale i proti osobám, které jsou jim blízké. Bývá zde užíváno i eristických „nefér“ argumentů.

Je zřejmé, že k vyřešení sporů je nutná komunikace, proto v příloze č.11 prezentujeme tabulku rozdílnosti diskuze kritické a destruktivní.

Dalším z možných způsobů řešení partnerských konfliktů je kupříkladu mediace, která je souborem několika forem, přístupů a stylů (Holá, 2003, s. 113). Proces řešení konfliktu za pomoci mediace lze členit mnoha způsoby. Kupříkladu Plamínek (1994) využívá fáze: začátek mediace, shromažďování informací a definování problému, hledání možných variantních řešení, hodnocení, vyjednávání a rozhodování, sjednávání dohody, uskutečňování a revize dohody. Holá (2003, s. 106) uvádí české fázování, jež je založeno na americkém fázování, a dále ho člení na: zahájení mediace, zisk informací, porozumění zájmům klientů, hledání řešení, vytváření dohody a závěrečné slovo.

Styly mediace jsou velmi specifické. Plamínek (1994, s. 124 - 125) v této souvislosti uvádí například mediaci se zdůrazněním neutrality či efektivity, dále mediaci týmovou, periodickou, krizovou a na dálku. Holá (2003, s. 113 - 114) k tomuto výčtu přidává mediaci zaměřenou na řešení a schopnosti řešení konfliktů, kyvadlovou, nepřímou a mediaci v zastoupení.

4.2 Pomoc při řešení partnerských konfliktů

Každý vztah může být ohrožen partnerskou „krizí“. Partneri, kteří nezvládnou řešit své problémy vlastními silami, využívají pomoc tzv. třetích osob. Zpravidla se jedná o kamarády či příbuzné, k nimž mají důvěru a jimž dovolí podílet se na rozhodování a průběhu sporu a způsobu jeho řešení. Lze ovšem využít i odborníků pomáhajících profesí, tzn. partnerských a manželských poradců, psychoterapeutů, mediátorů, koučů a jiných (Vybíral, 2005, s. 215).

Jak správně podotýká Plamínek (1994, s. 19), řešení konfliktů za pomoci třetí osoby neznamená, že veškerá zodpovědnost za průběh a výsledek sporu na ni bude delegována.

Úkolem terapeutů není řešit partnerské spory namísto klientů, ani vystupovat v roli soudce. Jejich úloha spočívá ve snaze naučit klienty orientovat se v daných situacích a rovněž je naučit hledat efektivní řešení konfliktních situací (Novák, 2007, s. 144).

Činnost terapeutů je ovlivňována mnoha kritérii: klientem, terapeutem, interakcí klient (klienti) – terapeut, organizací a vedením terapie a dalšími (Vymětal, 2003, s. 39).

Úkolem terapeuta není jen profesionální náhled na problematiku, ale také vstřícný a osobní vztah k pacientovi, jenž může pomoci k navození příznivější atmosféry. Důležitou schopností terapeuta je také umění naslouchat. Je prokázáno, že aktivní naslouchání vzbuzuje u pacientů pozitivní pocity. Při párových terapiích je terapeutem vedena nestranná, rovnoměrně distribuovaná komunikace s oběma partnery, kteří se na ní mohou stejnou měrou podílet.

Ze strany klienta by měla být patrná dobrovolnost účasti a ochota spolupráce. Na podobě vztahu klient – terapeut se podepisuje i očekávání, se kterým klient do tohoto vztahu vstupuje (Vybíral, 2005, s. 76, 123, 263, 266).

Pro efektivnější působení je nutné, aby odborná intervence odpovídala povaze daného vztahu (Možný, 1987, s. 57). Porozumění pacientům je možné díky propracované technice vedení rozhovorů a kladení otázek. Díky tomu je možné klientům dopomoci k samostatnému řešení problémů. Důležitým zdro-

jem informací jsou také neverbální projevy klientů, jež mohou terapeutovi značně usnadnit práci (Vybíral, 2005, s. 98, 266, 269).

Alternativní metodou řešení konfliktů je i mediace. „*Mediace je metoda řešení konfliktu komunikací, při níž neutrální kvalifikovaná osoba pomáhá účastníkům konfliktu ve vzájemném dorozumívání, jehož cílem je dosažení spokojenosti s procesem a výsledkem řešení konfliktu.*“ Cílem práce mediátora není pouhé vyřešení problémů, ale i „*(...) spokojenost člověka, jeho vnitřní spokojenost se sebou samým, se svou situací či s obojím současně*“ (Holá, 2003, s. 18, 24, 52).

Mezi další alternativní metody řešení sporů lze zahrnout konciliace, negociace, facilitace a arbitráže (Holá, 2003).

Profesionální intervence do partnerských vztahů je v současnosti legitimní cestou k nápravě vztahů, přesto je však českou veřejností stále přijímána s nedůvěrou (Možný, 1987, s. 64). V návaznosti na tento postoj veřejnosti jsme provedli průzkum, který je podrobně zpracován v kapitole 6.

5 Vliv osobnosti na řešení partnerských konfliktů

Úvahy o vlivu osobnosti na řešení partnerských konfliktů jsou jistě na místě. Chalupa (2007, s. 108) však uvádí, že je také nutné brát zřetel na podmínky, v nichž se daný aktér nachází.

Jak jsme již uvedli, na podobě konfliktu se výrazně podílejí nejrůznější faktory. Velmi důležitou roli zde hraje i místo a čas. Tentýž konflikt bude mít v různém prostředí různou podobu. Důvodem je skutečnost, že odlišné prostředí s sebou přináší i odlišné sociální role, které se vyznačují různými způsoby chování a jednání, přičemž míra tohoto jednání je dána emoční inteligencí (Vybíral, 2005, s. 40, 96).

Konfliktní situace jsou pro většinu lidí stresující skutečností, ve které se každý chová sobě vlastním, specifickým způsobem. Na podobě chování se podílí i citlivost vůči konfliktním situacím, která je individuální vlastností každého jedince. Podstatnou vlastností je i odolnost vůči zátěži (Holá, 2003, s. 15).

Osobité styly řešení konfliktních situací jsou v průběhu života formovány nejrůznějšími vlivy. Matějková (2007, s. 124) za tyto vlivy považuje kupříkladu způsob řešení sporů v nukleární rodině, kulturní zvyklosti, výchovu, ale i životní zkušenosti atd. Zároveň dodává, že značný podíl na způsobu řešení sporů má sledování televizních pořadů. Jako příklad uvádí rozdílnost chování po shlédnutí mexických telenovel a amerických filmů.

Velice často také dochází i ke ztotožnění s chováním sociálního vzoru, se kterým jsme se setkali v minulosti, a jenž mívá zpravidla vyšší sociální status. Na způsobu projevu se do jisté míry podílí i observační učení, tedy učení prostřednictvím pozorování chování druhých lidí (Vybíral, 2005, s. 77).

Veškeré počínání při průběhu sporu je pouhou reakcí na danou konfliktní situaci. Na rychlosti a lehkosti řešení sporů se, mimo jiné, podílí i dřívější zkušenosti jedince s řešením podobných problémů (Holá, 2003, s. 14 - 15).

Z psychologického hlediska se na řešení konfliktů podílí především produkce kognitivních struktur na základě mentálního modelu situace (Chalupa, 2007, s. 110).

Psychické rozpoložení, naše i partnera, ovlivňuje podobu komunikace (Vybíral, 2005, s. 75).

Matějková (2007) prezentuje dvě odlišné kategorie postojů týkajících se konfliktních situací. Při konstruktivním („správném“) postoji jde o: „(...) *sdělení obsahu, o sdělení odlišnosti postoje, cílů, potřeb. Partneri se neosočují, nezatahují do hádky emoce, hodnocení osobnosti druhého, neznehodnocují život či osobnost partnera, nezesměšňují ho*“. Opakem je negativní postoj, tzn. převaha emocionálního hodnocení partnera nad sdělovaným obsahem. V této souvislosti také často dochází ke znehodnocování, zesměšňování a znevažování partnera (Matějková, 2007, s. 119).

5.1 Vliv emocí při řešení partnerských konfliktů

Emocionalita má v životě člověka nezastupitelnou roli. Jedná se o soubor emocí, citů, afektů, nálad atp. Během života se lidská emocionalita vlivem společnosti vyvíjí (Chalupa, 2007, s. 134, 184).

Z pohledu psychologie jsou emoce subjektivně zabarvené pocity libosti či nelibosti, doprovázené řadou fyziologických změn (Hartl, Hartlová, 2000). Emoce vznikají při porušení vnitřní psychofyzické rovnováhy jedince. Vnějšími faktory jsou emociogenní situace a vliv kulturních činitelů (Nakonečný, 1997, s. 29).

Jak uvádí Geist (2000, s. 57), emoce lze „nedostatečně“ charakterizovat přívlastky jako všudypřítomné, iracionální, aktuální, subjektivní, nemožné záměrného vyvolání aj.

V odborné literatuře lze nalézt nejružnější klasifikace emocí. Mezi základní emoce patří radost, smutek, hněv, strach, vztek, odpor, žárlivost, nenávist, úzkost (Chalupa, 2007, s. 183). Emoce lze také rozdělit podle intenzity a délky trvání na silné dlouhotrvající vášně, silné krátkodobé afekty a slabé dlouhotrvající nálady (Nakonečný, 1997, s. 26 - 27).

V 50. - 60. letech psychologie prokázala ovlivnitelnost poznávacích procesů a ostatních kompetencí emocemi. To znamená, že emoce ovlivňují prožívání a hodnocení skutečnosti, díky čemuž dochází ke zkreslování objektivní reality (Chalupa, 2007, s. 134).

Novák (2007, s. 82) v této souvislosti podotýká: „(...) *hádky bývají charakterizovány jako vítězství emocí nad intelektem.*“ Z toho vyplývá, že ačkoli mají lidé často pocit, že při řešení konfliktu jednají klidně a racionálně, opak bývá pravdou.

V okamžiku, kdy emoce převz mou kontrolu nad myslí, dochází zpravidla k destruktivnímu stylu vedení konfliktu. Novák (2007, s. 82, 87 - 88) mezi znaky destruktivního jednání řadí zpochybňování či zamlžování, slovní degradaci a agresi, zlehčování a odmítání argumentů, zpochybňování normality protějšku, vnucování vlastních názorů aj. To znamená, že argumentace je zkresle-

ná a postrádá logiku. Následkem je iracionální jednání, které jednoznačně nemůže vést k úspěšnému vyřešení konfliktu.

5.2 Seberegulace při řešení partnerských konfliktů

Seberegulace zahrnuje, jak název napovídá, usměrňování či ovládání sebe sama. V našem případě se jedná o regulaci emocí a negativních projevů osobnostních charakteristik aktérů.

Seberegulace je možné docílit za pomoci nejrůznějších technik, metod a postupů (Nakonečný, 1997).

Do výčtu autoreglativních postupů můžeme zahrnout všechny podoby relaxací, meditací, a to i ve spojení s pohybem, jako je například jóga.

Jak jsme již uvedli v kapitole 2.2, emoční inteligence zapříčiňuje adekvátní reakce vzhledem k daným situacím. Předpokladem vzniku emoční inteligence je osvojení určité schopnosti, kterou je sebeovládání, tedy kontrola nad vlastními city a pudovými pohnutkami (Vybíral, 2005, s. 96).

Podle Nakonečného (1997, s. 256) je pro sebeovládání důležitá psychohygiéna. Doporučovanou metodou psychohygieny je strategie interference. Jedná se o „*emoční přeladění*“, tedy nahrazení nelibých duševních obsahů libými. Stejně tak nejrůznější antistresové programy, tedy cvičení umožňující psychickou relaxaci, přispívají k emocionální stabilitě. Velmi prospěšné je rovněž zdravé sebevědomí a umění prosazení sebe samého.

„*Nerozčiluj se, raději počítej do deseti (...)*“, je zdánlivě bezcenná zlidovělá rada, která v sobě ovšem skrývá jistý předpoklad „správného“ počínání při řešení konfliktů. Jedná se o pauzu, během níž je možno rozbouřené hladiny emocí zklidnit (Novák, 2007, s. 84).

Významnou vlastností osobnosti, jež ovlivňuje naše chování při interpersonální komunikaci, je umění asertivního jednání. Jedná se o vlastnost, jejíž podstatou je schopnost bránit se, prosadit své názory a nepodléhat tak kritice, manipulaci či atakům vůči vlastní osobě. Asertivita je vlastnost, kterou je možno při správném vedení zdokonalit. Za tímto účelem bylo sestaveno tzv. desatero asertivních práv. V současnosti se v této oblasti využívá nejrůznějších tréninkových postupů, jako například „přeskakující gramofonová deska“, „otevřené dveře“, „sebeotevření“ a „dotazování se na podrobnosti“, ale i jiných metod, které nás připraví na složité vyjednávání (Vybíral, 2005, s. 236 - 241).

Krajním, avšak „nejjednodušším“ řešením, které nám může dopomoci k emocionální vyrovnanosti, je užívání psychofarmak, jež odstraňují negativní emoce a nálady. Účinky těchto preparátů jsou umocňovány ve spojení s různými terapiemi (Chalupa, 2007, s. 135). Je ovšem nutno podotknout, že většina těchto léků se vyznačuje svými tlumicími účinky, v jejichž důsledku dochází k emocionální otupělosti.

Z uvedeného vyplývá, že existuje celá řada možností, jak docílit emocionálně vyrovnané osobnosti a tím zvýšit pravděpodobnost vyřešení sporu.

6 Praktická část

V praktické části bakalářské práce se pokoušíme nastínit soudobý postoj veřejnosti na možnost využití odborníků pomáhajících profesí jako jednoho z alternativních způsobů řešení partnerských konfliktů, což je zároveň cílem této práce.

Jediné kritérium pro výběr výzkumného vzorku populace byl věkový rozsah 20 – 55 let.

Potřebné údaje jsme od respondentů získali prostřednictvím dotazníkové metody.

Hlavními kritérii při sestavování dotazníku (viz příloha č. 12) byly požadavky na stanovení cíle výzkumu, časová nenáročnost na vyplňování dotazníku, ale také přiměřená náročnost otázek. V dotazníku bylo použito pěti uzavřených otázek, na něž mohli respondenti reagovat pouze jednou z nabízených odpovědí. První otázka měla za úkol pohlavní diferenciaci výzkumného vzorku. Druhá otázka měla funkci doplňkovou tzn., že díky ní jsme vytvořili další doplňující orientační kategorie. Následující otázky byly již zaměřeny na stanovený cíl práce.

Vyplňování dotazníků probíhalo 9. 3. 2011 na olomouckém Horním náměstí. Respondenti byli seznámeni s obsahem a cílem šetření a byli ubezpečeni, že se jedná o zcela anonymní způsob šetření, jehož důvodem je sběr dat potřebných pro zpracování vysokoškolské závěrečné práce. Vyplňování dotazníků probíhalo na místě, přičemž jsme byli po celou dobu připraveni zodpovídat případné dotazy či nejasnosti. Pro vyplnění dotazníku nebyl předem stanoven časový limit, ovšem průměrné vyplňování trvalo necelé dvě minuty. Usuzujeme tedy, že požadavek časové nenáročnosti vyplňování dotazníku jsme splnili. S výjimkou několika jedinců probíhal sběr dat bez problémů. Tímto šetřením jsme získali 80 vyplněných dotazníků, z toho 40 mužů a 40 žen.

Získaná data jsou rozdělena podle základního kritéria, uvádíme však také podkategorie.

Otázky č. 1 a 2 jsou určeny pouze pro vymezení požadovaných kategorií.

Otázka č. 1: Pohlaví: ☐ muž,

☐ žena.

Otázka č. 2: Věk: ☐ 20 – 26 let,

☐ 27 – 35 let,

☐ 36 – 55 let.

Tab. č. 1 Počty respondentů v jednotlivých kategoriích.

	Muži			Ženy		
Věková kategorie	20 - 26	27 - 35	36 - 55	20 - 26	27 - 35	36 – 55
Počet jedinců	21	4	15	19	10	11
Celkový počet	40			40		

Dotazníky jsme rozdělili ve stejném množství mezi obě pohlaví, což nám analýzu získaných dat značně ulehčilo. Nevyváženost jednotlivých podkategorií je způsobena náhodným výběrem.

Otázka č. 3: Využil/a jste někdy odborné pomoci (psychoterapeutů, manželské poradny atd.) k řešení partnerských problémů?

☐ Ano.

☐ Ne.

Tab. č. 2 Tabulka zkušeností s odbornou pomocí.

		Otázka č. 3	
		Ano	Ne
Muži	20 – 26	0	21
	27 – 35	1	3
	36 – 55	6	9
	Celkem muži	7	33
Ženy	20 – 26	0	19
	27 – 35	3	7
	36 – 55	2	9
	Celkem ženy	5	35
CELKEM		12	68

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že muži a ženy mají téměř stejné zkušenosti s odborníky pomáhajících profesí. Výraznější rozdíl je patrný pouze u kategorie „muž“, „36 – 55 let“, kdy předešlou zkušenost uvedlo 40 % respondentů.

Za předpokladu, že budeme považovat náš výzkumný vzorek za dostatečně reprezentativní, docházíme k závěru, že 15 % populace (věkového rozmezí 20 - 55) má již zkušenost s odbornou pomocí při řešení partnerských vztahů.

Skutečnost, že kategorie „20 – 26“ (u obou pohlaví) dosahuje 0 %, lze zdůvodnit tím, že tato věková kategorie nemá prozatím zkušenost s vážnými dlouhodobými partnerskými vztahy.

Otázka č. 4: Využil/a byste k řešení partnerských problémů odbornou pomoc?

☐ Ano.

☐ Ne.

Tab. č. 3 Tabulka postojů respondentů na využití odbornou pomoc.

		Otázka č. 3	
		Ano	Ne
Muži	20 – 26	18	3
	27 – 35	3	1
	36 – 55	9	6
	Celkem	30	10
Ženy	20 – 26	16	3
	27 – 35	6	4
	36 – 55	8	3
	Celkem	30	10
CELKEM		60	20

75 % respondentů by uvítalo pomoc při řešení partnerských konfliktů od odborníků. Bližší analýzou dat jsme dospěli k překvapivému zjištění, že muži se na této hodnotě podíleli stejnou měrou jako ženy.

Otázka č. 5: Co by pro Vás bylo hlavním důvodem pro nevyhledání odborné pomoci při řešení partnerských problémů?

- ☐ Nedůvěra v takovou pomoc. (Odpověď č. 1)
- ☐ Nevím na koho bych se obrátil/a. (Odpověď č. 2)
- ☐ Neuznávám pomoc od cizích, obracím se na přátele. (Odpověď č. 3)
- ☐ Finanční náročnost služeb. (Odpověď č. 4)
- ☐ Stydím se. (Odpověď č. 5)
- ☐ Jiný důvod. (Odpověď č. 6)

Tab. č. 4 Překážky ve využití odborné pomoci.

		Otázka č.5					
		Odpověď č. 1	Odpověď č. 2	Odpověď č. 3	Odpověď č. 4	Odpověď č. 5	Odpověď č. 6
Muži	20 – 26	-	9	-	-	9	3
	27 – 35	-	-	-	-	1	3
	36 – 55	6	-	-	-	3	6
	Celkem	6	9	0	0	13	12
Ženy	20 – 26	-	4	3	3	2	7
	27 – 35	1	1	-	-	2	6
	36 – 55	1	2	2	-	-	6
	Celkem	2	7	5	3	4	19
CELKEM		8	16	5	3	17	31

Z tabulky jednoznačně vyplývá, že nejčastěji volenou odpovědí je „Jiný důvod.“ Z toho důvodu usuzujeme, že příčinou častého výběru této odpovědi může být případná stydlivost respondentů. Nevyvracíme však ani možnost našeho pochybení. Dalšími nejčastěji volenými odpověďmi byly varianty „styším se“ a „nevím na koho bych se obrátil/a“. Častý výběr odpovědi „nevím, na koho se obrátit“ lze zdůvodnit tím, že respondenti doposud neměli potřebu využití těchto služeb.

Na základě prováděného dotazníkového šetření jsme došli k překvapivému zjištění, že zájem mužů a žen o profesionální intervenci do partnerských vztahů je vyrovnaný, z čehož vyplývá, že naše hypotéza byla vyvrácena.

Závěr

Prostřednictvím předkládané bakalářské práce jsme se pokusili o seznámení s problematikou vlivu osobnosti na řešení partnerských konfliktů.

Pokusili jsme se postihnout oblast osobnosti, její strukturu, vlastnosti a také představit některé typologie osobnosti. Uvedli jsme jednotlivé příčiny i negativní důsledky partnerských sporů. Předložili jsme různé způsoby a metody řešení sporů i možnosti případné pomoci při jejich řešení. Také jsme se pokusili shrnout poznatky o vlivu emocí konfliktních situacích a nastínit možnosti a způsoby seberegulace.

Prostřednictvím teoretické části naší práce jsme se snažili o předložení uceleného souboru informací, jehož cílem bylo podpoření naší domněnky o významnosti vlivu osobnosti na řešení partnerských konfliktů. Na základě předložených informací jsme však došli k závěru, že na partnerských konfliktech i jejich řešení se podílí spousta různorodých faktorů. Není tedy možné s jistotou říci, který je tím nejvýznamnějším. Domníváme se, že předkládaná práce je dobrým základem pro ty, jejichž úmyslem by bylo danou problematiku podrobněji zkoumat.

Při širokém rozpětí problematiky lidské osobnosti nám práci, z důvodu nutnosti dodržení hlavní tematické linie, značně znesnadnilo. Jsme si vědomi toho, že ne vždy se nám tento požadavek podařilo splnit. Přesto jsme se snažili práci zpracovat co nejzajímavěji a doufáme, že jsme toho dosáhli.

Praktickou částí bakalářské práce jsme se pokusili zjistit aktuální postoje veřejnosti k možnosti využití odborníků pomáhajících profesí jako jednoho z alternativních způsobů řešení partnerských konfliktů.

Hypotéza z úvodu byla na základě analýzy dotazníkového šetření vyvrácena.

Pedagogický přínos této práce je možné spatřit ve spojitosti s prevencí šikany. Šikana, jako určitý druh konfliktu, je v současnosti velmi se rozšířeným

jevem. Pedagogická znalost rysů osobnosti může v tomto ohledu přispět ke zvýšení úspěšnosti při odhalování těchto jevů.

Do budoucna je možné spatřovat význam této práce v osvětě veřejnosti v souvislosti s využitím odborníků pomáhajících profesí při pomoci týkající se partnerských sporů. V důsledku toho by mohlo dojít ke snižování rozvodovosti a jiných negativních dopadů partnerských konfliktů.

Tato práce může být také námětem pro zkoumání mezigeneračních rozdílů s ohledem na řešení partnerských sporů, popřípadě pro kvalitativní výzkum vlivu konkrétního typu osobnosti na chování v konfliktních situacích.

Ačkoli jsou konflikty velmi rozšířeným jevem soudobé společnosti, znamená to, že bychom je měli začít vnímat jako něco normálního a přirozeného. Vždy je namístě konfliktům čelit a pokusit se o jejich vyřešení.

Seznam použité literatury

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 232 s. ISBN neuvedeno.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (15.1.2010): *Rozvodovost* [online]. Dostupné na Internetu: <<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>>. [22.3.2011]

GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha : Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Budka, 1993. 297 s. ISBN 80-901549-0-5.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HAVLÍNOVÁ-HORVÁTHOVÁ, Miluše. *Co je to osobnost?* 1. vyd. Praha : Academia, 1969. 76 s. ISBN neuvedeno.

HOLÁ, Lenka. *Mediace – způsob řešení mezilidských konfliktů*. 1. vyd. Praha : Grada, 2003. 192 s. ISBN 80-247-0467-6.

CHALUPA, Bohumír. *Psychologie dnes a zítra*. 1.vyd. Brno : Littera, 2007. 231 s. ISBN 978-80-85763-38-6

JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita – vývoj a úskalí*. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. 288 s. ISBN 978-80-247-2284-9.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Velký slovník naučný*. 1. vyd. Praha : Diderot, 1999. 1679 s. ISBN 80-902723-1-2.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská terapie*. 3. vyd. Praha : Portál, 2000. 255 s. ISBN 80-7178-332-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. 192 s. ISBN 80-7178-642-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi. Proč k nim dochází? Jak jim předcházet? Jak je tvořivě řešit?* 1. vyd. Praha : Avicenum, 1973. 303 s. ISBN neuvedeno.

MATĚJČKOVÁ, R. HTML – *Jak řešit konflikty?* [online]. [cit. 7.12.2010]. Dostupné na Internetu: <http://www.rozhlas.cz/leonardo/clovek/_zprava/295011>.

MATĚJKOVÁ, Erika. *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1832-3.

MINISTERSTVO VNITRA (2011): *Zákon o rodině*. [online]. Dostupné na Internetu:

<http://portal.gov.cz/wps/portal/_s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411/_s.155/701?PC_8411_number1=94/1963&PC_8411_l=94/1963&PC_8411_pi=20&PC_8411_ps=10⩅>. [22.3.2011]

MOŽNÝ, Ivo. *Kapitoly ze sociologie rodiny*. 1. vyd. Brno : Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 1987. 143 s. ISBN neuvedeno.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha : Academia, 1997. s. ISBN 80-200-0625-7.

NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství. Jak je řešit a předcházet jim*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. 148 s. ISBN 978-80-247-2037-1.

OLMROVÁ, J., BLAŽEK, B. *Jací jsme a jací nejsme*. 1. vyd. Praha : Albatros, 1982. 101 s. ISBN neuvedeno.

Parlament ČR: *Listina základních práv a svobod* [online]. Dostupné na Internetu: <<http://www.psp.cz/docs/laws/listina.html>>. [22.3.2011]

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 1. vyd. Praha : Portal, 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. rozš. vyd. Praha : Grada, 2007. 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno : Barrister & Principal, 2002. 517 s. ISBN 80-85947-80-3.

SVOBODA, Jan. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Kroměříž : Okresní Výbor České socialistické akademie, 1970. 186 s. ISBN neuvedeno.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Osobnost a její rozvoj*. 1. vyd. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2008. 92 s. ISBN 978-80-7368-62-8.

TRAPKOVÁ, L., CHVÁLA, V. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 224 s. ISBN 80-7178-889-9.

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 320 s. ISBN 80-7178-998-4.

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 1. vyd. Praha : Grada, 2003. 264 s. ISBN 80-247-0253-3.

VYMĚTAL, Jan. *Rogersovská psychoterapie*. 1. vyd. Praha : Český spisovatel, 1996. 216 s. ISBN 80-202-0605-1.

Seznam tabulek

Tab. č. 1 Počty respondentů v jednotlivých kategoriích.

Tab. č. 2 Tabulka zkušeností s odbornou pomocí.

Tab. č. 3 Tabulka postojů respondentů na využití odbornou pomoc.

Tab. č. 4 Překážky ve využití odborné pomoci.

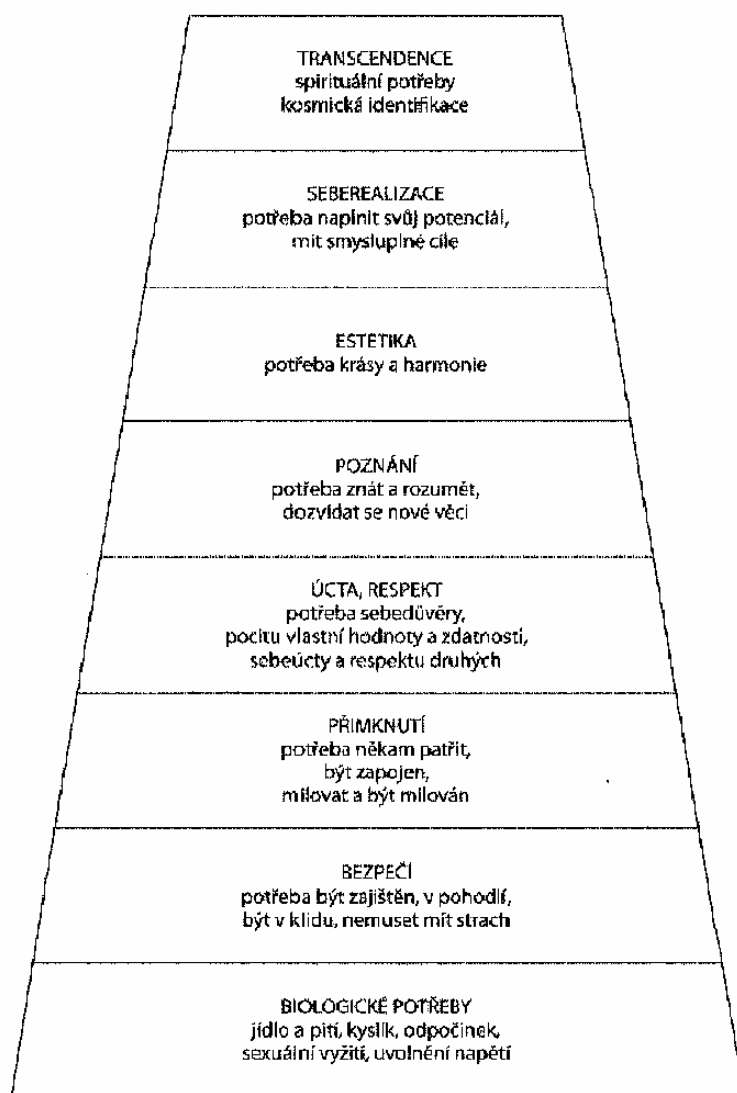
Seznam příloh

- Příloha č. 1 Maslowova Hierarchie potřeb
- Příloha č. 2 Obecná a emoční inteligence
- Příloha č. 3 Klasické typy temperamentu
- Příloha č. 4 Hippokratova typologie – charakteristika typů
- Příloha č. 5 Kretschmerovy somatotypy
- Příloha č. 6 Kretschmerovy somatotypy – charakteristika typů
- Příloha č. 7 Pavlovova typologie
- Příloha č. 8 Eysenckova typologie
- Příloha č. 9 Křivka vývoje konfliktu
- Příloha č. 10 Rozvodovost
- Příloha č. 11 Kritická a destruktivní diskuze
- Příloha č. 12 Dotazník

Přílohy

Příloha č. 1 Maslowova hierarchie potřeb

Zdroj: Říčan, 2007, s. 107



Příloha č. 2 Obecná a emoční inteligence

Zdroj: Šimíčková – Čížková, 2008, s. 42

Obecná inteligence	Emoční inteligence
přemýšlení, hloubání	asociování
logické rozhodování	rozhodování pokusem a omylem
racionálně	intuitivně
vedeno rozumem	vedeno pocity
„levá hemisféra“	„pravá hemisféry“
myslet	cítit
zvažovat	spontánně rozhodovat
mužský faktor	ženský faktor
vzdělání	vývoj emocí, cítění

Příloha č. 3 Klasické typy temperamentu

Zdroj: Kolektiv autorů, 1999, s. 1478

Typ	Sangvinik	Melancholik	Cholerik	Flegmatik
Základní ladění	veselé	smutné	mrzuté, výbušné	vyrovnané
Forma prožívání				
<i>síla</i>	slabá	silná	silná	slabá
<i>hloubka</i>	povrchní	hluboká	povrchní, hluboká	částečná
<i>trvání</i>	prchavé	trvalé	prchavé, trvalé	částečně
<i>průběh</i>	nejstejnomořný	stejnomořný	nestejnomořný	stejnomořný
Způsob pohybu				
<i>tempo</i>	rychlé	pomalé	rychlé	pomalé
<i>síla</i>	silná	slabá	silná	slabá
<i>průběh</i>	nerovnomořný	rovnomořný	nerovnomořný	rovnomořný

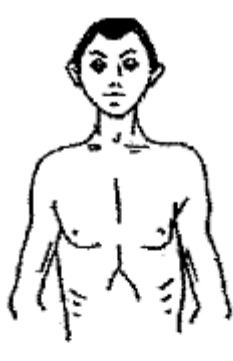
Příloha č. 4 Hippokratova typologie – charakteristika typů

Zdroj: Šimíčková – Čížková, 2008, s. 22 - 23

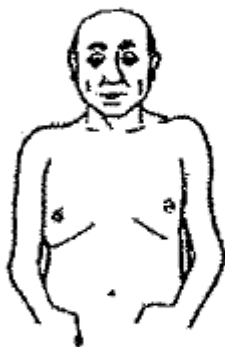
Sangvinik	Sangvinikovy přednosti jsou zejména v jeho optimismu, živosti, vnímavosti a přizpůsobivosti, v podnikavosti, pohotovosti a výřečnosti. Je aktivní, dovede vykonávat několik činností současně, má rychlé pracovní tempo, pružné jednání, je rozhodný. Ve vztazích je společenský, družný, sdílný, otevřený, schopný podříditi se, je smělý, ukázněný, mírný. Slabiny sangvinika je možné nalézt v jeho citové měkkosti, lehkomyšlnosti, nerozvážnosti, nestálosti a sklonu k rozptylování se. V činnostech bývá povrchní, nestálý, rychle ochabuje v úsilí a původním nadšení. Bývá často nespokojený sám se sebou, snadno ovlivnitelný a málo sebekritický.
Flegmatik	Přednosti flegmatika jsou v jeho vyrovnanosti, trpělivosti, klidném a rozváženém přístupu a vytrvalosti. Je schopný vyrovnávat se s dlouhodobou zátěží i bez viditelného úspěchu v provádění činnosti. Jeho výkonnost je bez výkyvů. V mezilidských vztazích je přátelský, stálý, snášenlivý, dovede se ovládat, je samostatný a málo ovlivnitelný. Slabiny flegmatika mohou být v jeho lhostejnosti, nepružnosti, pomalosti, pohodlnosti, nedostatku pracovního nadšení, malé aktivitě a sklonu ke stereotypu. Ve vztazích je málo přizpůsobivý, bývá uzavřený, konzervativní, obtížně se zbavuje špatných návyků.
Cholerik	Cholerikovy přednosti jsou v síle a hloubce citových prožitků a reakcí. Je vášnivý, živý, schopný volního vypětí, zásadový. Obvykle vykazuje velké pracovní tempo, rychle přechází z jedné činnosti do jiné, je iniciativní, podnikavý. S lidmi jedná energicky, s výraznou snahou uplatnit se ve skupině. Slabé stránky cholerika jsou v jeho explozivní hněvivosti, mrzutosti, snadné citové podrážděnosti, nespokojenosti a impulsivnosti. Jeho výkonnost bývá nerovnoměrná, závislá na bezprostřední stimulaci. S druhými lidmi mívá konflikty pro svou tvrdohlavost, panovačnost, agresivitu, urážlivost, neukázněnost a neovladatelnost.
Melancholik	Melancholikovy přednosti jsou v jeho hlubokých, stálých a vytrvalých citech, celkové citlivosti a vážnosti. V činnosti bývá svědomitý, zodpovědný, má smysl pro povinnost a je starostlivý, ve vztazích bývá oddaný, věrný, ukázněný. Slabé stránky melancholika jsou v jeho pesimismu, sklonu ke smutku, přecitlivělosti, roztržitosti, úzkostnosti. Mívá pomalé pracovní tempo, nedostatek odvahy, je nepružný, pedantický, neschopný dlouhodobé zátěže. V osobních stycích bývá neúspěšný pro nedostatek odvahy, celkovou nejistotu, pocity méněcennosti, nesnášenlivost, urážlivost a uzavřenost.

Příloha č. 5 Kretschmerovy somatotypy

Zdroj: Šimíčková – Čížková, 2008, s. 26



Astenický typ



Pyknický typ



Atletický typ

Příloha č. 6 Kretschmerovy somatotypy – charakteristika typů

Zdroj: Kolektiv autorů, 1999, s. 1533

Stavba těla	Pyknická	Astenická	Atletická
Temperament	Cyklotymní	Schizotymní	Ixotymní
Postoj ke světu	realista	idealista	pro sebe žijící
Postoj k jiným lidem	družnost, sdílnost, potřeba kontaktů	uzavřenost, zdrženlivost v kontaktech	pasivní družnost, nemluvnost
Emoční ladění	mezi veselostí a smutkem, malá vzrušivost, vzrušení rychle odezní	mezi přecitlivělostí a chladností, vnitřní vzrušivost značná, pomalu odeznívá, nervozita	mezi flegmaticností a explozivitou, vnitřní vzrušivost malá, odezní velmi rychle
Psychické tempo	výkyvy mezi pohodlností a pohyblivostí	výkyvy mezi čílostí a ochablostí	bez výkyvů: klidný, pomalý, stálý
Reflexe	velká citová rezonance při malé trvalosti a síle	rezonance nelehká, ale hluboká a trvalá	malá rezonance, až citová mělkost
Mysl	srdečnost, spoluúčast, dobromyslnost, humornost	chladnost až studenost	závislost, věrnost
Myšlení	konkrétní, předmětné	abstraktně formální, systematizující	abstraktní, střízlivé, pedantské
Adaptabilita	velká	malá	dostatečná

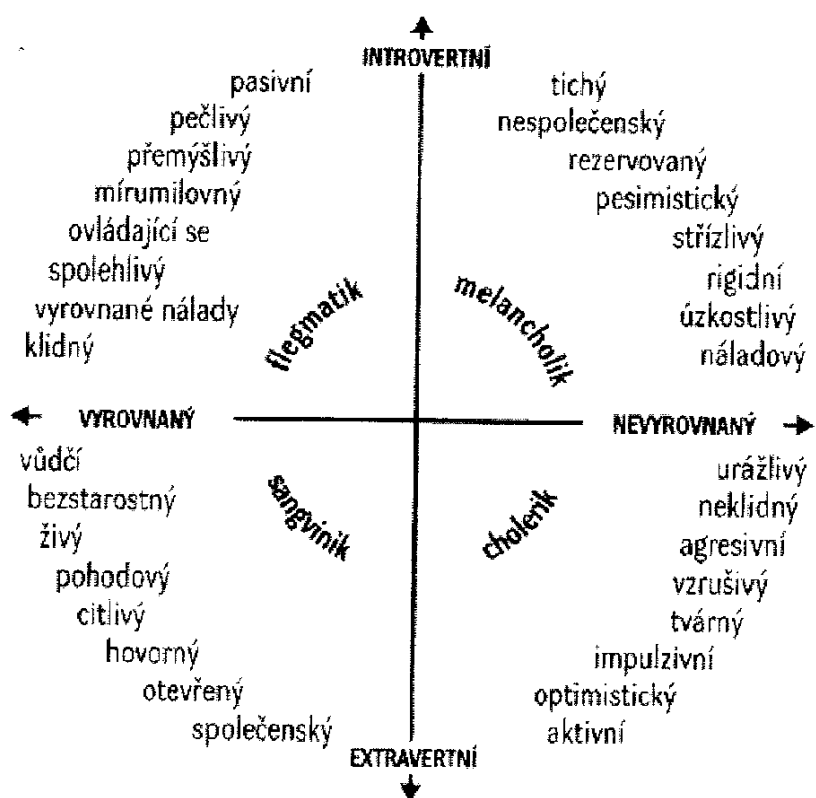
Příloha č. 7 Pavlovova typologie

Zdroj: Šimíčková – Čížková, 2008, s. 24

Typ VNČ – vlastnosti podráždění a útlumu	Temperament klasické členění
1. slabý	Melancholik
2. silný, nevyrovnaný	Cholerik
3. silný, vyrovnaný, pohyblivý	Sangvinik
4. silný, vyrovnaný, nepohyblivý	Flegmatik

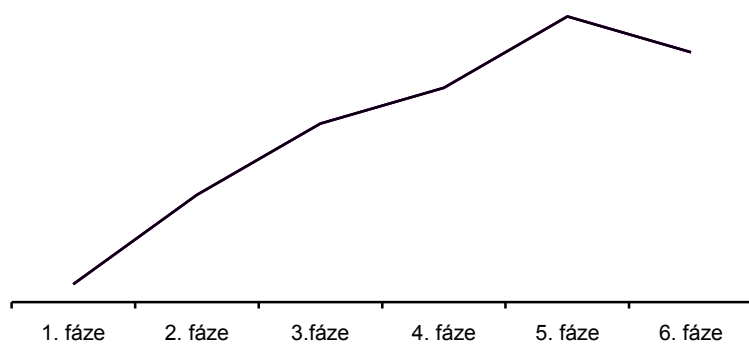
Příloha č. 8 Eysenckova typologie

Zdroj: Šimíčková – Čížková, 2008, s. 30



Příloha č. 9 Křivka vývoje konfliktu

Zdroj: Matějková, 2007, s. 120



Příloha č. 10 Rozvodovost

Zdroj: Český statistický úřad, 2010, (Online), Dostupné na
Internetu: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>



Příloha č. 11 Kritická a destruktivní diskuze

Zdroj: Novák, 2007, s. 102 - 104

	Kritická	destruktivní
1)	Strany se nesmějí vzájemně omezovat v prezentaci ani ve pochybování stanovisek.	Čím menší a nevýhodnější prostě druhá strana k diskuzi dostane, tím lépe. Nejde jen o omezení prostoru pro šíření jejich bludů, ale i o to, patřičně ji znechutit. Pak třeba zmlkne sama.
2)	Každá ze stran je povinna poté, co k tomu byla vyzvána, bránit a vysvětlovat každý názor, které předstřela.	Co budeme hájit je naše věc, ovlivněná tím, co je pro nás užitečné.
3)	Napadat lze pouze takové stanovisko, jež protivník skutečně zaujal.	Napadnout lze cokoliv, nejen tedy to, co protivník řekl, ale i to, co si zřejmě myslel. Známe ho! Žádná špatnost mu není cizí...
4)	Výše zmíněná obrana má být prováděna výhradně pomocí argumentů, jež se k němu vztahují.	Nám starým kozákům v eristické diskuzi nebude nikdo přikazovat, co máme a nemáme. Děláme to, co je užitečné. Účel světi prostředky.
5)	Nelze druhé straně podsouvat názory, jež nemá. Nemí možno prezentovat předpoklady jako mlčky přijaté protistranou.	Názory projevené v diskuzi jsou jedna věc a to, co o druhé straně víme, je věc druhá. Mnoho lidí je nahoře huj a dole fuj. Nás neošálí. Vidíme od nich a dokážeme se podle toho zařídit.
6)	Žádná strana nesmí klamně prezentovat své předpoklady jako výchozí tezi akceptovanou společnou dohodou obou. Nelze ovšem bez logického vyvrácení popírat předpoklady, které z obdobných tezí vyplývají.	Naše názory a předpoklady jsou nesrovnatelně lepší, rozumnější, užitečnější, velkorysejší, ba i proveditelnější než balast předpokládaný protistranou. Dáme jim tedy šanci, aby přijali za své to dobré a zbytečně nezdrazovali pokrok.
7)	Žádné stanovisko nelze považovat za prokázané, pokud jeho obhajoba neproběhla dle správně použitého a nezneužitěho argumentačního schématu.	Účel světi prostředky. Správné stanovisko je přece správné, byť je někdy k němu potřeba lidí obrazně řečeno dokopat.
8)	V rádné diskuzi lze používat jen logicky správné argumenty nebo ty, jež se po doplnění stávají správnými.	Diskuze je diskuze pravda je pravda. Pravda vítězí, protože pravdou je to, co zvítězilo.

9)	Z neúspěšné obhajoby se má vyvodit patřičný důsledek, tj. zamítnutí neobhájeného názoru stranou, která jej prezentovala. Naopak úspěšná obhajoba nemá být žádnou stranou zpochybňována, ale akceptována bez výhrad.	Zásadový člověk setrvává na svých názorech a nemění je jako korouhvička. Dokáže za nimi stát. Jak se říká: třeba jsem bit, hlavně když se peru.
10)	Nesmí se užívat nejasných nebo mnohoznačných formulací ani zamlžovat formulace, které použil protivník v diskusi. Interpretace toho co protivník použil, musí být přesná.	Není přece možné hned říci o co jde. Jak psychologie nezvratně dokázala, jen menší část informací je předávána slovy. My víme o svých protivnících své a možná i víc, než vědí oni o sobě. Jejich snažení interpretuje komplexně.

Příloha č. 12 Dotazník

Dobrý den,

jsem student 3. ročníku Pedagogické fakulty Palackého Univerzity v Olomouci a rád bych Vás požádal o vyplnění krátkého dotazníku. Dotazník je anonymní a veškerá získaná data budou použita pouze jako podklad pro praktickou část mé bakalářské práce věnované mezilidským vztahům.

Předem děkuji za spolupráci Ondřej Kupčík.

Vyhovující odpověď označte křížkem.

1. Pohlaví:
☐ muž
☐ žena
2. Věk:
☐ 20 – 26 let,
☐ 27 – 35 let,
☐ 36 – 55 let.
3. Využil/a jste někdy odborné pomoci (psychoterapeutů, manželské poradny atd.)
k řešení partnerských problémů?
☐ Ano.
☐ Ne.
4. Využil/a byste k řešení partnerských problémů odbornou pomoc?
☐ Ano.
☐ Ne.
5. Co by pro Vás bylo hlavním důvodem pro nevyhledání odborné pomoci při řešení
partnerských problémů?
☐ Nedůvěra v takovou pomoc.
☐ Nevím na koho bych se obrátil/a.
☐ Neuznávám pomoc od cizích, obracím se na přátele.
☐ Finanční náročnost služeb.
☐ Stydím se.
☐ Jiný důvod.