

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Řešení konfliktů v partnerských vztazích

Resolution of conflicts in partnership



Bakalářská diplomová práce

Autor:	Ondřej Novák
Vedoucí práce:	PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.
Studijní program:	Psychologie
Studijní obor:	Psychologie

Olomouc

2014

Chtěl bych moc poděkovat PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph. D., vedoucímu této práce za velmi ochotný přístup a cenné rady, které mi při práci poskytoval. Díky patří také všem lidem, kteří se zúčastnili výzkumu.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Řešení konfliktů v partnerských vztazích“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 20. 03. 2014

Podpis

Obsah

Úvod.....	1
-----------	---

Teoretická část bakalářské práce

1. Partnerský vztah.....	2
1. 1. Dělení partnerských vztahů	3
1. 2. Průběh vztahu	4
2. Adolescence	7
2. 1. Partnerské vztahy v adolescenci	9
3. Příčiny konfliktů	12
3. 1. Transakční analýza – struktura	13
3. 2. Analýza přenosu.....	14
4. Řešení konfliktů.....	16
5. Komunikace ve vztazích.....	19

Výzkumná část bakalářské práce

6. Metodika výzkumu	23
6. 1. Výzkumné cíle	23
6. 2. Typ výzkumu, design a technika sběru dat	23
6. 3. Popis vzorku	24
6. 4. Metoda analýzy.....	25
7. Výsledky	26
7. 1. Souhrn otázek	26
8. Diskuze	44
9. Závěr	47
10. Souhrn.....	48
Použitá literatura	50
Seznam příloh	53

Úvod

Jako téma mé bakalářské diplomové práce jsem si zvolil Řešení konfliktů v partnerských vztazích. Na základě rešerše si dovoluji tvrdit, že partnerské vztahy jsou velice důležitou součástí lidských životů a je tedy i namístě se jimi zabývat. Lidé vstupují do partnerství již v období dospívání a není vzácné, že spolu zůstávají dlouhou dobu až do dospělosti. Každý dlouhodobý vztah je založen na nějakých hodnotách, ať už je to důvěra, naslouchání a intimita celkově, ale občas vnikají také konflikty. Podle mého názoru je důležité, jak se vzniklou konfliktní situací naložíme a jak se jí pokusíme řešit, aby v našich vztazích byl klid a harmonie. Toto je ve stručnosti téma, kterým se budu zabývat a doufám, že se na cestě skrze daný problém ukáže, jak moc důležitou roli partnerské vztahy v životě mnoha lidí mohou hrát.

Teoretickým východiskem budou dosavadní poznatky autorů, kteří se zabývají obecně partnerskými vztahy, komunikací a řešením konfliktů. Výzkumná část se zaměřuje na zmapování typů řešení konfliktních situací. Jako cílovou skupinu jsem zvolil mladé dospělé. Důvodem je především fakt, že mladší lidé se ve svých prvních vztazích teprve hledají, a proto je zajímavé jaké způsoby zvládání konfliktů volí.

Cílem této práce je tedy zmapovat jak to mladí lidé mají v souvislosti s konflikty a poté se pokusit navrhnout nějaké správné řešení těchto konfliktů, pokud vůbec něco takového existuje.

1. Partnerský vztah

V samotném úvodu této práce se pokusím přiblížit partnerský vztah jako takový, aby bylo zcela jasné, čím se budeme později zabývat. Je jasné, že podoba partnerského vztahu, jako vztahu dvou lidí se vyskytuje v mnoha formách, avšak v této práci se zaměřím výhradně na vztah mezi mužem a ženou. Jak uvádí Plháková (2003), mezilidské vztahy jsou regulovány sociálními motivy a ty jsou podle většiny současných psychologů zakódovány v mozku. Stejně tak jako vrozený sexuální motiv je nezbytný pro zachování lidského druhu. V souvislosti s tím je zřejmé, že schopnost utvářet vztahy je jakási lidská přirozenost. Zdá se však, že vztahy nejsou důležité jenom k zachování druhu v jeho podstatě, ale mají i vliv na lidské zdraví. Hned v úvodu svojí práce House, Landis a Umberson (1988) uvádí, že minulé vědecké studie ukázaly silný teoretický i praktický důkaz o vlivu sociálních vztahů na zdraví lidí. Je tedy jasné, že mezilidské vztahy obecně jsou velice důležité a možná dokonce nezbytné pro život člověka.

Každý partnerský vztah má nějaký průběh a ten bude hlavním tématem této kapitoly. Venglářová (2008) ve své knize uvádí sice na první pohled zřejmý, ale jistě velmi důležitý poznatek. A sice, že jedna strana vztahu je naše a tu druhou přináší partner. Tedy, že vztah je mezi dvěma lidmi a každý z nich do vztahu něco dává.

Na samotném začátku vztahu záleží na jeho výběru. Do partnerského vztahu zdaleka nevstupujeme s každým, důležité je, aby nás náš protějšek nějakým způsobem přitahoval. Obecně lze říci, že partnera si vybíráme na základě své osobnosti. Podle Venglářové (2008) naši osobnost ovlivňují tři základní faktory: dědičnost, prostředí a výchova. To znamená, že i tyto tři věci přispívají k tomu, jaký typ partnerů či partnerek si budeme do budoucna vybírat. Zpět k problematice výběru partnera. Za dva základní principy lze považovat heterogamie a homogamie. V případě heterogamie si vybíráme partnera, který je naším opakem a homogamie znamená výběr partnera na základě jeho podobnosti s námi (Šmolka, 2005). Více do podrobnosti se výběrem zabývat nebudu, nicméně považuji za důležité zmínit, že i tato oblast se v budoucích konfliktech může nějakým způsobem projevit.

1. 1. Dělení partnerských vztahů

Druhů vztahu je mnoho, jiný máme ke svým rodičům, jiný k sourozencům. Partnerský vztah se vyznačuje tím, že je rovnoprávný. Tedy alespoň co se právních vztahů týče. Nicméně milenecké soužití je někdy tak emocionálně nabitě, že uvnitř vztahu jsou poměry dost nerovné (Plzák, 1999). V dřívějších dobách vztahové poměry hodně určovala tradice. Jak uvádí Gjuričová a Kubička (2009), tradiční rodina se skládala z muže a ženy, kteří měli z pravidla hodně dětí. Otec býval hlavním živitelem rodiny, měl největší moc a respekt. Byl chápán také jako ochránce. Žena přinášela do rodiny méně po ekonomické stránce a její hlavní úlohou byla péče o manžela, děti a v neposlední řadě také o domácnost. V dnešní době jsou vztahy nezřídka určovány úplně jinak.

Cuber a Haroff (1971, in Kratochvíl, 2009) vytvořili pět typů vztahů:

- **Trvale konfliktový vztah** – v takovém vztahu dochází k častým hádkám, oba partneři prosazují především to svoje, ale vztah bývá stabilní.
- **Citově zchladlý vztah** – během vztahu dochází k postupnému ochlazení citů a partneři si vedou v podstatě každý svůj vlastní život.
- **Účelový vztah** – tento závazek je chladný už od začátku, avšak obě strany vědí, že partnerství jim přináší nějaké výhody. Uspokojování je potom směřováno do mimomanželské činnosti.
- **Živý vztah** – je charakterizován silnou citovou vazbou. Partneři chtějí být často spolu. Přesto se někdy vytvoří konflikt, ale oba mají tendenci i snahu situaci řešit.
- **Výlučný vztah** – partneři jsou v podstatě stále spolu. Mají málo rozporů. V takovém vztahu však dochází k omezení mimo rámec vztahu, především se to týká dalších sociálních vazeb.

Pokud se na to podíváme z pohledu jednoho partnera, zajímavou teorii uvedl Maslow (1968, in Kratochvíl, 2009). Lásku k druhému rozdělil do dvou podtypů. Láska B (bytostní) je charakteristická nesobeckým vztahem k druhému. Naopak láska D (deficitní) se vyznačuje tím, že se člověk snaží především uspokojovat své potřeby.

Hewstone a Stroebe (2006) popisují, že kvalita vztahů v rodině určuje kvalitu dalších vztahů v životě. V souvislosti s tím se zabývají procesem připoutání od Johna Bowlbyho. Připoutání vysvětluje jako specifické citové pouto mezi dvěma jedinci. Lidé, jenž jsou k někomu připoutáni, vyžadují blízkost oné osoby, věnují jí pozornost, dotyk, mazlí se s ní a v její přítomnosti jsou šťastní a spokojeni. Vztahy, které jsou na tomto procesu založené, zajišťují především primární pocit bezpečí. Stejně jako u dětí se i u ostatních vztahů projevují tři typy připoutání.

- **Bezpečné** – jedinec ví, že se může na partnera spolehnout a nemá potřebu ho omezovat.
- **Ambivalentní** – partner, jenž je připoután ambivalentně většinou zakouší ve vztahu nejistotu a pocit, že je nedostatečně milován. Kvůli tomu potřebuje být neustále ujišťován o náklonnosti svého protějšku.
- **Vyhýbavé** – blízký vztah je takovému člověku nepříjemný. Nechce se druhému člověku oddat.

1. 2. Průběh vztahu

Nyní bych se pozastavil u tématu, jak vlastně vzniká a probíhá partnerský vztah. Zaměřím se jak na úvodní období, které je spojeno s bouřlivou zamilovaností a utvářením pevných základů do budoucího společného soužití, tak na následující období charakteristické intimitou a závazkem.

Přitažlivost

Je jasné, že aby se dva lidé mohli přitahovat, je nutné, aby se nejprve seznámili. V minulosti tomu patrně bývalo tak, že potkal muž ženu tváří v tvář. Nicméně v dnešní době jsou možnosti mnohem rozmanitější. Na základě internetu a množství sociálních sítí je spousta cest, jak se dva lidé mohou potkat a seznámit. Jaké faktory však způsobí to, že se dva lidé začnou přitahovat? Jako první se nabízí vzhled, tedy jakási fyzická přitažlivost. Okolo tohoto tématu panují různé diskuze a vznikají i různá rčení, avšak je vzhled důležitý? Langlois a kol. (2000) ze své studie vyvodili krom jiného i závěr, že mnoho lidí hodnotí ostatní podle vzhledu. Z toho jasně vyplývá odpověď na předchozí otázku. Tedy

ano, vzhled je důležitým faktorem, který hraje roli. Dalším faktorem mohou být podobné vlastnosti a názory. Don Byrne (1971, in Willerton, 2010) vyslovil zákon přitažlivosti, který říká, že čím více někdo sdílí naše názory, tím ho máme raději. Posledním faktorem, který bych rád zmínil, je demografická podobnost. Willerton (2010) tvrdí, že s největší pravděpodobností navážeme vztah s lidmi, kteří jsou přibližně stejně staří jako my, mají podobné socioekonomické zázemí a náleží ke stejné etnické skupině.

Zamilovanost

Pokud se tedy dáme cestou, že se dva lidé seznámili a zjistili, že se navzájem přitahují, pravděpodobně u nich nastane etapa zamilovanosti. Zamilovanost jako pojem má mnoho názvů, nicméně projevy jsou často velice podobné, a proto je uvádím v jedné podkapitole.

Tennov (1979, in Hogg & Cooper, 2003) v souvislosti se zamilovaností hovoří o pojmu limerence, což je stav, který začíná, když vás někdo zaujme. Člověk začne o tom druhém obsesivně přemýšlet. Pokud je takový vztah opěťovaný, lidé prožívají extázi v opačném případě spíše depresi. Liebowitz (1983, in Hogg & Cooper, 2003) se zabývá chemickými procesy spojenými s limerencí a tvrdí, že je spojená s produkcí amfetaminu fenylethylaminu. Člověk je na této látce v podstatě závislý a baží po tom být milován. Takové pobláznění trvá 18 měsíců až 3 roky. Na tomto základě spekuluje Fisher (1992, in Hogg & Cooper, 2003) o tom, že po 4 letech končí nejvíce vztahů a vysvětluje si to tak, že předchozí zamilovanost odezní a nastane stereotyp a nuda. Lidé si potom raději najdou někoho jiného. Sonet (1995) uvádí, že první krize ve vztahu přichází zhruba po dvou letech, kdy nastává boj dvou osobností a vyprchávání iluzí.

Podobné vymezení najdeme i u romantické lásky u Kratochvíla (2009). Ten fázi romantické lásky popisuje jako vzrušený emoční stav, který je plný něžnosti a sexuality. V takovém vztahu najdeme nadšení, bolest i žárlivost. Závislost na milované osobě a stesk při její nepřítomnosti. Je tedy zřejmé, že mnoho autorů se téměř shoduje.

Láska

Dovolil jsem si druhou fázi, po překlenutí zamilovanosti, nazvat láskou. V první fázi je vztah plný vášně a sexuality, v té druhé lidem postačí například společné jídlo, trávení volného času společnými aktivitami a vztah je založen spíše na akceptaci a intimitě (Zeifman, in Hogg & Cooper, 2003). Leibowitz (1983, in Hogg & Cooper, 2003) se zabývá chemií i v souvislosti s touto fází. Vliv mají podle něho endogenní opiáty, které ovládají pocit spokojenosti a redukují úzkost.

I zde můžeme najít podobné příklady u jiných autorů. Například Wile (1981, in Kratochvíl, 2009) mluví o fázi reaktivní lásky. Popisuje jej jako zharmonizování s partnerem. Pocit intimity se různí podle toho, co se ve vztahu děje. Kratochvíl (2009) uvádí fázi přátelské lásky, která má menší náboj, ale je trvalejší a klidnější. Hodnoty v takovém vztahu jsou důvěra, oddanost, porozumění, bezpečí, zájem, péče, angažovanost, připravenost pomoci atd.

Sternberg (1986) uvádí svoji triangulární teorii lásky. Popisuje lásku o třech složkách: důvěrnost, vášeň a závazek. Důvěrnost popisuje jako těsné spojení mezi partnery. Vášeň je složka, která vztahu dodává tělesnou přitažlivost a puzení. Závazek je charakteristický angažovaností a snahou lásku udržet.

Závěrem této kapitoly bych ještě rád uvedl trochu jiné chápání lásky Ericha Fromma (2010). On popisuje lásku jako touhu po úplném splynutí, po spojení s druhým člověkem. Dochází v podstatě k náhlému zhroucení přehrad, které oddělovaly dva lidi. Lásku vnímá jako umění, akt vůle, rozhodnutí oddat celý svůj život životu jiného člověka. A tohle je podstata dlouhého a zdravého vztahu.

2. Adolescence

Termín adolescence je v odborné literatuře vysvětlován často velmi nejednoznačně. V české literatuře se nejčastěji za období adolescence považuje doba mezi pubescencí a ranou dospělostí. Naopak v literatuře anglické je tímto termínem popisován proces dospívání celý, tedy včetně pubescence (Hartl & Hartlová, 2009). Co se týče této práce, budu zde pracovat s pojmem adolescence v souvislosti s českým výkladem, tedy jako obdobím mezi pubertou a mladou dospělostí.

Jak uvádí Langmaier (1998), adolescence je období, kdy mladí lidé dosáhnou plné reprodukční zralosti a také se ukončuje tělesný růst. Adolescenti navazují erotické vztahy. Věkové vymezení je zhruba od 15 do 22 let, avšak proces dospívání je velmi individuální, a proto je velmi těžké vymezit přesnou hranici. Vágnerová (2008) uvádí, že adolescence je především dobou komplexních psychosociálních proměn. To může být spojeno s výrazným sociálním mezníkem, kterým je nástup do zaměstnání nebo případně výběr vysoké školy a následný počátek jejího studia. Dalo by se říct, že s tímto je spojeno ukončení období adolescence a nástup dospělosti. V našich sociokulturních podmínkách je totiž chápán za jistý mezník dospělosti - zisk ekonomické nezávislosti. Z toho plyne, že vysokoškoláci této dospělosti dosahují v podstatě ze všech nejdříve.

V období adolescence má velký vliv vrstevnická skupina a společné hodnoty, které slouží k potvrzení sociální identity. Csikszentmihalyi (in Florsheim, 2003) tvrdí, že v průměru adolescenti stráví dvakrát více svého volného času s vrstevníky a přáteli, než s rodiči nebo jinými dospělými. Obrací se k nim pro podporu a přirozeně se takové vztahy stávají více intimní. Kromě vztahů s vrstevníky se rozvíjí také vztahy partnerské. Dalším mezníkem může být 18 rok života, kdy dospívající získává plnou zodpovědnost za své jednání (Vágnerová, 2008).

Mezi základní tělesné proměny patří tedy fakt, že se člověk v tomto období stává schopným reprodukce. Furman (in Florsheim, 2003) popisuje, že tím, jak se těla adolescentů vyvíjí v reprodukční oblasti, dochází i k navýšení jejich tužeb. Mladí lidé tak začnou experimentovat se sexuálním chováním a různými způsoby uspokojení. Krom toho dochází k dalším tělesným změnám a proměňuje se tak zevnějšek, který hraje důležitou roli ve formování lidské identity. Úprava zevnějšku a různé styly oblékání by mohly být kapitolou samy o sobě, ale toto téma chápu jako možná až příliš velké zabíhání

do detailů. Pokud se zaměřím na rozdíl mezi dívkami a chlapci, především se uvádí, že dívky dospívají v průměru dříve. Liší se však také co do druhu změn. U chlapců dochází k růstu a rozvoji svalů. Sekundární pohlavní znaky nebývají tolik nápadné jako u děvčat. Zatímco chlapci hlavně zesílí a jsou tedy jejich změny vnímány hlavně kvantitativně, sekundární pohlavní znaky u dívek dodají jejich vzhledu více ženskosti a jsou chápány naopak jako kvalitativní změny (Vágnerová, 2008).

Během dospívání je také důležitá změna myšlení. Adolescenti už nejsou závislí pouze na konkrétní realitě, ale dokáží přemýšlet i hypoteticky o tom jaký by svět mohl, nebo měl být (Vágnerová, 2008). Dospívající najednou připouštějí variabilitu více možností a tím se jim obohacují úvahy. Dovedou systematictěji uvažovat a manipulovat s informacemi a také experimentovat s vlastními myšlenkami. Zkrátka se jim rozvíjí abstraktní myšlení (Keating, in Vágnerová, 2008). Změny v uvažování dospívajících ovlivní také postoj k základním psychickým potřebám a způsobům jejich uspokojení. Co se týče potřeby jistoty a bezpečí, původní infantilní jistota je pryč a je potřeba si vybudovat novou. Dospívající začínají přemýšlet o tom, co bude a na významu nabývá potřeba otevřené budoucnosti a seberealizace. Kromě těchto poznávacích procesů se rozvíjí i paměť a pozornost. Adolescenti se naučí používat účinnější strategie k zachování informací a k následnému vybavení. Zlepšuje se odhad jejich znalostí a také se učí ovládat svoji pozornost (Vágnerová, 2008).

Další významnou oblastí, která projde změnami, jsou emoce. Dochází k hormonální proměně, což má vliv na citové prožívání. Během puberty dochází ke zvýraznění emocí a tito lidé jsou potom více impulzivní a mají nízkou schopnost sebeovládání. Projevuje se citový egocentrismus. V adolescenci však dochází ke stabilizaci emočního prožívání, důvodem je také hormonální vyrovnění a adaptace organismu na pohlavní dospělost. Někdy se tato fáze nazývá "období vystřízlivění" (Vágnerová, 2008).

Na závěr této kapitoly bych se pokusil nějakým způsobem shrnout předešlé téma. Dospívání je období, kdy dochází ke komplexním změnám osobnosti, avšak druhá část tohoto procesu, adolescence, se vyznačuje také tím, že se člověk začíná uklidňovat a dovršuje svůj vývoj. Na důležitosti získává zevnějšek, který je součástí udržení potřebné sociální pozice. Vzniká také myšlení na budoucnost. Celkově se zdokonalují poznávací procesy a mění se citové prožívání. Rozvíjejí se volní vlastnosti a to především schopnost sebeovládání (Vágnerová, 2008).

2. 1. Partnerské vztahy v adolescenci

V celé první kapitole jsem se zaměřil na partnerské vztahy obecně. Je jasné, že u mladých lidí není vše stejné jako u zralých vztahů mezi dospělými lidmi. Nyní se pozastavím u partnerských vztahů v adolescenci. A pokusím se přiblížit, jakým způsobem se tyto vztahy liší.

Úvodem bych rád zmínil část z knihy Melgosy (1999). Ve své knize o dospívání popisuje proměnu, kdy chlapci a děvčata v dětství se od sebe přirozeně oddělují, což se však v dospívání úplně obrátí a opačná pohlaví se naopak začnou přitahovat. Vzájemná přitažlivost může přerůst v to, že se dva lidé zamilují. Taková první láska je poté velice silný citový prožitek a mladí lidé věnují klidně všechn svůj volný čas sobě navzájem. Potom odezní prvotní romantické opojení a dochází ke krizi. Buď to dvojice tuto krizi překoná a vztah se upevní, nebo se lidé rozejdou. Pokud tedy vztah pokračuje, může vést, až k trvalému závazku. Tady bych se již pozastavil, protože jak se zdá popis je velice podobný, jako tomu bylo u obecných partnerských vztahů. Jako jeden z hlavních rozdílů vnímám fakt, že se většinou jedná o první vážný vztah a po emocionální stránce může dosáhnout vztah v adolescenci vyšších kvalit. Tedy ve smyslu, že bude takový vztah intenzivněji prožíván.

Furman (1999) popisuje důležité faktory ve vývoji adolescentních romantických zkušeností. Tyto zkušenosti však nepochází jenom z partnerských vztahů. Adolescenti objevují a zkoumají své pocity již během konverzace se svými přáteli. Často sní o někom neskutečném, jako třeba modelky, herci, herečky, oblíbenci ve třídě atd. Učí se, co se od nich očekává a také se seznamují s kulturními zvyklostmi, ve kterých je jistě také ukotvena tematika partnerských vztahů. Všechny tyto formy zkušeností se podílí na vývoji adolescentů v oblasti „romantična“.

Důležitý rozdíl mezi partnerskými vztahy obecně a u adolescentů vystihli Scanlan, Bailey a Parker (2012), kteří tvrdí, že tyto vztahy hrají důležitou roli v jejich každodenním životě a mají signifikantní dopad na jejich mentální zdraví, vývoj a budoucí partnerské vztahy. Negativním emocím spojeným s milostnými vztahy se nelze vyhnout jenom tím, že se jimi nebudou zabývat. Adolescenti tráví spoustu času přemýšlením i mluvením o

svých vztazích. Zaměřují se na minulé i potenciálně budoucí zkušenosti. Někteří adolescenti, kteří se cítí být ve stresu, protože nemají přítele nebo přítelkyni. Dále popisují, že sice adolescentní vztahy často trvají kratší dobu, než je tomu u dospělých stejně tak jako obsahují menší intimitu, spojení či závazek, ale přesto hrají velmi důležitou roli v jejich životech.

Specifický věk, kdy se u dospívajících objevuje první vztah, se velice různí jak na základě kulturních zvyklostí, pohlaví tak i na individuality člověka. V pozdní adolescenci, tedy dle české literatury v adolescenci jako takové, začínají být partnerské vztahy běžné a také trvají delší dobu. Takoví lidé potom tráví většinu času spolu na úkor rodiny a svých přátel a partner či partnerka se stává hlavním zdrojem podpory (Scanlan et al, 2012).

Ukazuje se, že být v partnerském vztahu v adolescenci je významné. Díky tomu dochází k rozvoji emocionální autonomie nebo nezávislosti, což je jeden z hlavních úkolů adolescence. Dochází k upevňování identity, což má vliv na sebevědomí, sebehodnocení a také na akceptaci a popularitu mezi vrstevníky. Na základě partnerských vztahů si mladí lidé mohou osvojit spoustu důležitých schopností. Mezi ně patří například schopnost regulovat silné emoce, komunikační dovednosti, řešení konfliktů a v neposlední řadě také, jak budovat intimní vztah k druhému člověku (Scanlan et al, 2012).

Kromě všeho zmíněného může být takový milostný vztah v období dospívání pořádnou výzvou. Hlavními důvody může být nezkušenost - mladí lidé mají malé, nebo vůbec žádné zkušenosti, což znamená, že se nemohou spolehnout na nějaké dříve osvojené vzorce, pomocí nichž vyřešili nějaký konflikt. Také jsou jasné důkazy o tom, že formování prvního vztahu je velice stresující bez ohledu na věk, ve kterém vznikne. Mladí lidé během prvního závazku také zjišťují, že je těžké myslet s čistou hlavou o svých akcích a svém chování. Těžké je i kontrolovat své vlastní emoce. Konečně může mít takový vztah vliv na síť přátel. Příkladem může být odmítání kamarádů, aby mohl mladý člověk trávit více času se svojí partnerkou/partnerem. To vyústí k zanedbávání svých blízkých a ti mu to mohou dávat za vinu (Scanlan et al, 2012).

Závěrem je třeba zdůraznit, jak uvádí Scanlan (2012), že milostné vztahy nejde generalizovat jenom jako dobré nebo špatné ve vývoji adolescentů. Výhody i nevýhody se vyskytují společně a dohromady ovlivňují sebepojetí, sebehodnocení, ale stejně tak mohou způsobovat i sociální úzkost, nebo špatné studijní výsledky či stres nebo

neplánované početí v počátku sexuálního života. Přes to všechno cítím za nezbytné ještě jednou zdůraznit, že ať probíhají vztahy v tomto lidském období jakkoliv dlouho, nebo ať jsou jakkoliv hluboké, je jasné, že mají velký vliv na každodenní život, vývoj a také na budoucí vztahy.

Z toho všeho je patrné, proč je důležité se zabývat partnerskými vztahy v tomto období lidského vývoje. Kromě toho, že první láska může být emočně velice náročným obdobím pro dospívajícího, může ho to i ovlivnit v následujícím životě. Téma partnerských vztahů obecně bych tedy rád uzavřel a přejdeme teď ke kapitole příčin problémů, konfliktů a jejich řešení.

3. Příčiny konfliktů

V následující kapitole bych se rád pozastavil u tématu příčin konfliktů mezi partnery. Jsem si jistý, že toto téma je velice rozmanité a příčin může být opravdu do počtu tolik, kolik je na světě párů. Přesto se však pokusím shrnout alespoň ty nejobecnější zákonitosti vzniku sváru. V tomto ohledu mi jako velice přínosná připadá Berneova transakční analýza, kterou se budu ve velké části textu zabývat.

V souvislosti s touto tematikou mi připadá velice zajímavý výklad osnovy sváru podle Plzáka (2001). Tvrdí, že dva lidé v podstatě prezentují, na jedno téma, dva rozdílné názory. Oba vychází z přesvědčení, že právě jejich názor je myšlen upřímně a je tedy správný. Konflikt je tedy na světě. Oba se snaží přesvědčit toho druhého o tom, že jeho názor je lepší. Plzák (2001) dále uvádí trefný příklad, na jehož základě si lze uvědomit, že z původního řešení vznikne jakýsi derivát. Pokusím se také uvést příklad. Jeden z partnerů se třeba rozhodne, že by rád zašel do kina, nicméně ten druhý naopak cítí, že by dnes raději zůstal doma. Jednotlivé argumenty se poté mohou týkat například financí, tím je míněno ušetření peněz, pokud zůstanou doma, trávení volného času ve společnosti, ale i mnoho dalšího. Závěrem se tedy stane třeba to, že se muž s ženou budou hádat o tom, zda je lepší si šetřit peníze, nebo občas nějaké vydat na to, aby si mohli život lépe užít. Z tohoto je patrné, že opravdu z původního problému, zda jít do kina, či zůstat doma, je pomyslný derivát, který se sice sváru týká, ale prvotní problém už rozhodně neřeší.

Odpověď na otázku, jaké jsou nejčastější příčiny konfliktů, nalézáme například opět u Plzáka (1973). Uvádí, že neshody vznikají v nejvyšší míře ve čtyřech oblastech: rodinné hospodaření, výchova dětí, sexualita a využití volného času. Tyto oblasti jsou známé jako instrumentální složky soužití. Willi (2011) naopak vidí příčiny konfliktů hlouběji a zabývá se oblastí nevědomí. Je jisté, že i vytěsňené zážitky například z dětství mohou mít velký vliv na vytváření sporů. Nyní opět odbočím. Kopciová (2011) se ve své práci zabývala asymetrií v partnerských vztazích. V souvislosti s tímto textem mě zaujala především kapitola o vlivu očekávání na spokojenost ve vztazích. Dále uvádí různá očekávání mužů a žen podle Kratochvíla. Je jasné, že ve vzniku konfliktů hraje očekávání partnerů velkou roli. Kratochvíl (2009) se s trochou nadsázky pokusil shrnout toto téma do následujících oblastí:

a) potřeby a očekávání ženy

- **posedět a popovídat** - žena od muže vyžaduje naslouchání a možnost sdílet s ním své zážitky

- **duševní porozumění** - muž by měl být schopný se empaticky vcítit a přijímat ženu a případně podněcovat ji k dalšímu vyjádření hlubších pocitů

- **vycítění potřeby ženy** - týká se mužské všímavosti, aby dokázal muž vycítit, že něco žena chce nebo potřebuje

- **vyjadřování lásky celým životem** - projevovat ženě lásku tak, aby to jasně cítila

b) potřeby mužů

- **uvařeno uklizeno** - chce od ženy péči o tyto základní potřeby

- **sex, kdykoliv chce** - dostupnost uspokojení svých sexuálních potřeb

- **obdiv stále** - muž chce, aby mu žena vyjadřovala obdiv a uznání

- **nezatěžovat starostmi** - nejlepší je, když po muži žena nic nechce

Novák (in Minářová, 2012, 33) popisuje, že: „základním aspektem partnerského konfliktu je to, že se odehrává v dyádě. Zavinení neleží jen na bedrech jednoho z partnerů, ale zodpovědný je vždy celý pár“. Toto mi přijde jako velice důležité mít neustále na paměti. Ať už se na problém koukám skrze instrumentální složky u Plzáka, či rozdílná očekávání mužů a žen u Kratochvíla, je nezbytné si uvědomit, že není správné neustále hledat viníka, ale že konflikt mezi dvěma partnery je vina těch dvou partnerů.

3. 1. Transakční analýza – struktura

Nyní bych se chtěl chvíli zabývat transakční analýzou Erica Bernea, kterou považuji za velmi přínosnou v oblasti partnerské komunikace. Nejprve však obecněji. U lidí lze sledovat různí se chování, které je součástí nějaké soustavy modelů, které Berne nazývá ego stavy. Jinými slovy, každý člověk disponuje různými ego stavy, které získal na základě prožitých zážitků. Jednotlivé ego stavy se dělí do tří kategorií: exteropsychický (rodič) - jedná se o obraz svých rodičů, jak je člověk vnímal; neopsychický (dospělý) - schopnost objektivně zpracovávat informace a archeopsychický (dítě) - zafixované pozůstatky z dřívějších dětských let. Lidé mohou v daný moment použít jakýkoliv stav

ega a mohou mezi nimi i přecházet v rámci jednoho rozhovoru. Ego stav dítěte je centrem vnímavosti, tvořivosti, vrozené průbojnosti a radosti. Dospělý stav ego je charakteristický analýzou informací, zabývání se zkušenostmi a zjišťování možností k fungování s okolním světem. Hlavní funkce stavu rodič je jednak vychovávání dětí a také schopnost vykonávat nějaké činnosti automaticky, čímž je člověk schopen ušetřit spoustu času a energie (Berne, 1970).

3. 2. Analýza přenosu

Pokud se potkají dva lidé a jeden promluví, v rámci transakční analýzy se jedná o přenosový podnět. Druhá osoba nějakým způsobem reaguje, buď něco říká, nebo se nějak zachová, v tomto případě mluvíme o přenosovém reflexu. Toto je základní jednotka společenského přenosu a tento přenos může proběhnout více způsoby:

a) jednoduchý přenos - jedná se o přenos, kdy podnět i reflex vychází pouze z jednoho ego stavu. Tyto přenosy se dále dělí na doplňkové a křížové. O doplňkový přenos se jedná tehdy, když například podnět vychází z ego stavu dospělý a i směřuje k ego stavu dospělý. Reflex potom podle očekávání vychází rovněž ze stavu dospělý a směřuje k dospělému. Jinými slovy, vyvolaný reflex je správný a očekávaný. Za takových okolností komunikace probíhá hladce a může pokračovat klidně do nekonečna. V případě přenosu křížového může podnět být úplně stejný jako v předchozím případě, avšak druhý člověk poněkud vzplane a zareaguje neočekávaně například z ego stavu dítěte. Příkladem může být otázka: "Nevíš, kde mám boty?". Stav dospělý oslovuje dospělého a očekává tedy odpověď, např.: "Jsou dole v botníku". Pokud však dojde ke křížovému přenosu, reflex může vycházet například z rodiče a směřovat k dítěti: "Nejsi malé dítě, měl by sis pamatovat, kam si dáváš svoje boty!". V takovém případě dochází ke konfliktu a je lepší, když je komunikace ukončena a oba lidé se nejprve uklidní, než budou v rozhovoru pokračovat.

b) druhotný přenos - v takovém přenosu je v jednu chvíli přítomno více ego stavů najednou. Takové přenosy jsou mnohem složitější a i tyto se dále dělí na trojúhelníkové a dvojité. Trojúhelníkový přenos je charakteristický tím, že probíhá na dvou úrovních. Na povrchové (sociální) a druhotné (psychologické). Podnět tedy vyvolává svým působením reflex v rámci dvou ego stavů najednou. Tento typ transakce

je používán např. v rámci manipulace obchodníků. Co se týká dvojitého přenosu, ten se často vyskytuje například při flirtování. Podnět vychází opět ve dvou úrovních, ale i v rámci dvou ego stavů. Př.: "Nechceš zajít nahoru na čaj?" a odpověď: "Ano, čaj mám moc rád." Jedná se o běžnou komunikaci dospělý-dospělý o čaji, avšak za jistých okolností se na druhotné úrovni vyskytuje rozhovor dvou dětí o sexuální hře (Berne, 1970).

Z toho všeho si myslím je patrné, jakým způsobem může vznikat konflikt. Na začátku je většinou běžná komunikace dvou lidí. Problémem je, že každý člověk je jiný, každý má jiné názory na společné soužití, každý má jiná očekávání nebo také zafungují nějaké nevědomé pohnutky. Na verbální úrovni se to poté může projevit například chybnou křížovou transakcí a vzniká konflikt, který je třeba řešit. Tímto nechci však tvrdit, že toto téma je vyčerpané, nicméně se domnívám, že v rámci této práce tento obecný přehled zdaleka postačí. Jak se může utvořit konflikt, už zhruba víme a teď se zaměřím na způsoby řešení.

4. Řešení konfliktů

Různých druhů řešení konfliktových situací je opravdu velké množství a je nemožné vypsát všechny, ale domnívám se, že je důležité zmínit alespoň to nejhrubší dělení. Matějková (2007) se podrobně zabývala řešením různých rozporů a dospěla k názoru, že konflikt se nejčastěji řeší následujícími způsoby:

a) Vyhýbavost – pokud dojde ke konfliktu, vyhýbavý partner často mění téma rozhovoru, je to velmi často ze strachu z odmítnutí, projevení svého názoru atd.; na tento typ lidí si poté partneři stěžují, že se s nimi nedá vůbec nic řešit

b) Přizpůsobím se – během konfliktu je takový partner velice vstřícný a ochotný, absolutně postrádá tendence prosazovat vlastní názor, osobní zisky jim nestojí za to, aby byl vztah ohrožen; takový člověk bývá oblíbený, ale jako partner je nudný a jeho protějšek si ho často nedokáže vážit

c) Soupeřím – tento typ člověka konflikt vnímá jako boj, ze kterého vzejde jeden jako vítěz a druhý jako poražený a jejich hlavním cílem potom je nebýt tím poraženým; často se nebrání přejít i do agrese a ponížení toho druhého

d) Dělán kompromisy – člověk prosazující tuto techniku často balancuje na hraně prosazování svých zájmů a zároveň nepoškození vztahu; jeden partner je potom většinou spokojený a druhý, který dělá kompromisy, se může cítit unavený životem a nešťastný, že nedokázal naplnit na úkor vztahu svoje životní sny

e) Řeším problém – partneři vyznávající tuto formu jsou často ve vztahu spokojení; jedná se o řešení problému, nezatahování emocí do hádek a důraz na dlouhodobou perspektivu a spokojenost obou partnerů

Toto jsou jednotlivé styly řešení daného problému, který nastal mezi partnery. Závěrem kapitoly o řešení konfliktů Matějková (2007) uvádí souhrnný přehled, jak by se mohli konflikty řešit. Tyto instrukce zahrnují rozmyšlení se, zda problém vůbec stojí za to ho řešit, pokud se tedy rozhodneme pro řešení, je výhodné nastolit pozitivní atmosféru, pochválit partnera za to, co se vám na něm líbí. Důležité je hovořit v první osobě, o tom co opravdu cítíme. Nezbytné je také se oprostít od emocionálního doprovodu a nijak partnera neshazovat a neurážet. Další rada je nezabývat se minulostí, ale jenom tím, co je právě v daném období. Závěrem Matějková zdůrazňuje také důležitost aktivního

naslouchání partnerovi poté, co se rozhodne sdělit nám na oplátku zase svoje stanovisko.

Poněkud podrobněji se na řešení konfliktových situací zaměřil Plamínek (1994), který uvádí, že jednotlivé způsoby se opakují v různých variantách. Zkoumání vychází jednak z řad etologů, kteří se zaměřují na sledování zvířat, a jednak uvádí historiky, kteří popisují tradiční řešení rozporů napříč dějinami lidstva. Následují jednotlivé druhy, které uvádí:

a) Pasivita - jedná se někdy o velmi účinnou metodu, ale zároveň však může být nebezpečná. Někdy se problém vyřeší sám časem, v tomto případě se dá považovat pasivita za obstojné řešení, ale problémem je, pokud tento typ je užit v situacích, kdy zanedbání aktivního zabývání se konfliktem může vést k neblahému následku.

b) Násilí - tento typ snad ani není nutné více rozvádět. Zahrnuje se sem jednak násilí fyzické, které se pohybuje od pohlavku až po rvačku, či válku a jednak násilí psychické, mezi které lze řadit pojmy jako slovní potyčky, urážení, vydírání a verbální napadení partnera.

c) Delegace - delegovat právo o rozhodnutí v konfliktu znamená, že si dva partneři v rozporu zvolí někoho nestranného, nějakou třetí osobu, která za ně vyřeší jejich spor. Může se jednat například o soud, rodiče, přátele. Klíčové je však, zda se třetí osoba při rozhodování řídí vlastním úsudkem nebo nějakými normami. Důležité je také zmínit, že většinou je míra ztotožnění se s takto nabytým rozhodnutím nižší, než když se partneři na něčem shodnou sami.

d) Jednání - tento typ řešení konfliktu zahrnuje diskuzi mezi účastníky, v našem případě mezi partnery. Z těchto způsobů se jedná o ten nejvíce konstruktivní a to z toho důvodu, že partneři berou proces i výsledek do svých rukou a je zde šance, že s výsledkem budou spokojeni oba.

Plamínek (2012) tento způsob dále rozvádí a dále jednání dělí na:

- kompetitivní - snaha o naplnění maxima vlastních zájmů
- kooperativní - snaha o naplnění společných zájmů
- princiální - snaha o jakousi objektivní spravedlnost
- virtuální - člověk s někým jedná, ale nechce se dohodnout (zisk informací)

- destruktivní - snaha o výhru protistrany
- obětavé - snaha o společnou prohru (pokud nemůžeme vyhrát)

Později přidává Plamínek (2006) ještě další dvě položky, které se týkají řešení konfliktových situací:

a) Náhoda - jedná se o situaci, kdy za sebe dva protivníci nechají rozhodnout náhodu. Dobré je, že alespoň proces rozhodnutí mají ve svých rukou, avšak výsledek nemusí být pro někoho přijatelný. Důležité je, že se předem shodnou na tomto řešení.

b) Mediaci a facilitaci - jedná se o zavedení třetí strany, která je odbornou autoritou v daném problému. V případě mediace se jedná o řešení sporu za přítomnosti odborníka na řešení sporů a v případě facilitace se jedná o řešení problému, přítomen je tedy odborník na problémy.

Plamínek tak rozvádí svůj seznam, avšak myslím, že náhoda by se dala zařadit i pod řešení jednáním, poněvadž už tento styl obsahuje jakýsi element domluvy i přes fakt, že finální verdikt nám přinese náhoda. Mediaci a facilitaci zase poněkud připomínají delegaci, ať už chceme nebo ne pokud se obrátíme na odbornou autoritu, je to často kvůli tomu, abychom přenechali zodpovědnost za rozhodnutí někomu jinému.

5. Komunikace ve vztazích

V této poslední kapitole se zaměřím na komunikace ve vztazích s důrazem na správnou, zdravou formu této komunikace. Jsem si vědom toho, že pojem správná nebo zdravá komunikace může být velice relativní a v různých situacích je správná forma různá. Přesto se pokusím na základě literatury nastínit pohledy odborníků na tento problém. Úvodem bych rád vysvětlil pojem komunikace vůbec. Miller (1975) se pozastavuje u složitosti vymezení tohoto pojmu. Komunikace je ve své podstatě abstraktní, tento fenomén se pokouší vysvětlit tím, že se snaží nalézt nějakého společného jmenovatele všech typů komunikace. V nejobecnější rovině by se tedy dalo říci, že komunikace zahrnuje události, které se odehrávají na jednom místě v určitém čase, jsou nějakým způsobem spojeny s událostmi, které se odehrávají v čase jiném, stejně tak jako i na jiném místě.

Schultz von Thun (2005) popisuje proces komunikace pomocí čtverce. Stejně jako má čtverec čtyři strany, má i komunikace čtyři důležité stránky. Obecně k procesu se dá říci, že je vždy nějaký zdroj, který chce něco sdělit, a proto toto sdělení zakóduje do srozumitelného kódu, což by u člověka byla řeč, písmo atd. Příjemce zase tento kód rozluští a přijme toto sdělení. Jedno sdělení však nemá jenom jedno poselství, ale ony zmiňované čtyři:

a) **věcný obsah** - sdělení nese nějakou základní věcnou informaci (muž říká ženě: klíče jsou na stole v kuchyni)

b) **sebeprojeví** - informace o osobě zdroje (obecně by se dalo říct, že tento člověk mluví česky, ví, jak vypadají klíče, nebo že má dobrou paměť a orientaci v prostoru, minimálně ví, kde je kuchyně, atd.)

c) **vztah** - způsob formulování, tón řeči a další mimovolní projevy nám mohou napovědět, jaký vztah chová člověk, jenž je zdrojem komunikace, k příjemci

d) **výzva** - většinou je účelem našich sdělení snaha nějak zapůsobit na příjemce (např. muž říká ženě, která řídí: "tady je padesátka", může jí tím naznačovat, aby zrychlila)

Toto bylo obecně ke komunikaci. Cílem této kapitoly je však přiblížit také nějaké zdravé typy dorozumívání. Nyní bych se rád pozastavil u hádky. Jak píše Vidal-Grafovi

(2007), hádky jsou ve vztazích nevyhnutelné a to z následujících důvodů. Za prvé se jedná o sdílení společného teritoria. V prostoru, kde byl dříve jeden člověk, jsou najednou dva. Rozdílný rytmus partnerů potom zahrnuje fakt, že každý člověk žije jiným stylem života. Ať už se jedná o čas stravování, vstávání, organizace volného času, atd. Posledním faktorem nevyhnutelnosti hádek je rozdílná výchova, která zapříčiňuje i rozdílné hodnoty obou partnerů. Důvodem, proč se zde zmiňuji o hádkách je následující. Vidal-Grafovi (2007) se totiž domnívají, že správně vedená hádka může mít značné přínosy. Spory jsou intenzivní, ale za to krátké, trucování potom netrvá tak dlouho a celkové klima vztahu je potom klidnější, radostnější, uvolněnější a něžnější. Dobrá hádka může tedy být formou zdravé komunikace v partnerském vztahu. Dále autorka uvádí principy, které bychom měli uplatňovat při sporech:

a) uznání emocí - důležité je druhého vyslechnout, uznat jeho stížnosti, emoce a vyjádření hněvu a hlavně to uznat; není dobré se snažit hledat svému protějšku hned nějaké řešení

b) potřeba samoty - sdílení a blízkost stejně tak jako odstup a samota jsou dva póly, a je zapotřebí obou, aby se vztah zdravě vyvíjel

c) vnímání hněvu toho druhého - přijetí hněvu druhého, nechat ho projít touto emocí a poté to akceptovat, že nějaká situace v druhém člověku vyvolala takovouto reakci

d) přijetí stinné stránky vztahu - akceptace vztahu i s hádkami, tedy milovat se vším všudy a bez idealizací

Podrobněji se zabývá zdravou komunikací Vybíral (2009), který v samostatné kapitole vypisuje charakteristiky, jak by měla správná komunikace vypadat. Jednotlivé body se tu pokusím stručně shrnout:

a) bezprostřednost reakce - někdy nemusí být krátký časový odklad odpovědi chybou, ale časté odkládání odpovědi z důvodu uraženosti, jako forma trestu, může vést k poruchám ve vztahu

b) kognitivní přizpůsobování - kvalitní komunikace zahrnuje přizpůsobení stanoviskům, slovníku i mimoslovnímu repertoáru druhého

c) zájem o druhého - přiměřený zájem o druhého prohloubí v partnerech dobré pocity; zájem lze dát najevo pozorným nasloucháním, trpělivostí, přátelstvem,

přívětivosti, uznáním za pokrok v komunikaci a důležité je také sdílení s druhým člověkem

d) reciprocita - každý by měl mít přibližně stejnou možnost se vyjádřit

e) humor - humorné momenty a odlehčování tématu vytvářejí uvolněnou atmosféru

f) třikrát ne - některé věci nepatří, nebo by jich alespoň nemělo být příliš, do zdravé komunikace; první věcí je nadbytek požadavků; neměli bychom druhého zatěžovat příliš mnoho požadavky; u druhého tak může vzniknout panika, že to není schopen splnit; druhou věcí je: dát si pozor na přílišnou kritiku; každý člověk vydrží jen určitou, zpravidla malou porci kritiky; třetí věcí je zklamání; je sice důležité ho vyjádřit, avšak nepřehánět to se silnými slovy a se zobecňováním např. "strašně si mě zklamal, nebo nikdy mi nepomůžeš" atd.

g) podpora vývoje a flexibility - zdravá komunikace by měla být otevřená, založená na toleranci, empatii a společný vývoj ve dvou

h) konzistence interakcí - tímto je myšleno to, že bych se měl v podobných situacích chovat stejně; reagovat podobně jak jsem už reagoval.

i) uvolnění - v závěru komunikace a speciálně u té konfliktní by v závěru mělo dojít k jakési katarzi; k odplavení tématu a shrnutí, co bylo probráno

Jak jsem již uváděl, pravděpodobně nelze jednoznačně říct, jak by měla správná a zdravá komunikace vypadat. V jedné situaci může být správně něco, co je podruhé zase úplně špatně. Tímto tématem jsme se dostali na úplný konec teoretické části této práce. Nyní na nás čeká část praktická.

Výzkumná část

6. Metodika výzkumu

Ještě než se zaměřím na konkrétní výzkumné cíle, pokusím se nějakým způsobem uvést další část této práce. Cílem teoretického ukotvení bylo dát jasnou představu o tématech, kterých se tento výzkum bude týkat. Na základě zmiňovaných technik řešení konfliktů jsem vytvořil dotazník, jehož úkolem bylo zmapovat situaci na vzorku, ale to až později. Úvodem praktické části se tedy zaměřím na cíle, které jsme si stanovili na úplném začátku našeho snažení.

6. 1. Výzkumné cíle

Předmětem výzkumu jsou typy řešení konfliktů v partnerských vztazích u adolescentů. Záměrem je potom zmapovat, jaké typy těchto řešení lidé používají.

Z tohoto cíle je vidno, že výzkum má deskriptivní charakter, který je jak uvádí Ferjenčík (2000) charakteristický především tím, že se nesnaží hledat nějaká řešení nebo případně nějakou kauzalitu mezi jevy, nýbrž o popis, deskripci těchto zkoumaných jevů.

Výzkumný cíl: zjistit, jaké techniky řešení konfliktů adolescenti používají.

6. 2. Typ výzkumu, design a technika sběru dat

Vzhledem k charakteru tohoto výzkumu jsem zvolil kvantitativní přístup, jako přínosnější.

Hendl (2005, s. 46) uvádí: „*Vzorem kvantitativního přístupu k výzkumu v sociálních vědách jsou metody přírodních věd. Předpokládá se, že lidské chování můžeme do jisté míry měřit a předpovídat. Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Konstruované koncepty zjišťujeme pomocí měření, v dalším kroku získaná data analyzujeme statistickými metodami s cílem je explorovat, popisovat, případně ověřovat pravdivost našich představ o vztahu sledovaných proměnných.*“

Tento typ výzkumu jsem zvolil z toho důvodu, že větší počet účastníků nám dá

přesnější informaci o rozložení jednotlivých technik. Nicméně charakter výzkumu bude přesto především popisný a nebude využívat žádných statistických testů.

Design, který jsem pro tento případ vybral, je orientační výzkum. Ferjenčík (2000) tento typ výzkumu charakterizuje jako jakousi sondu, jejíž cílem je získat vhled do skutečnosti, o které víme málo nebo vůbec nic.

Metodu pro výběru vzorku jsem vybral dotazník. Jelikož bylo naším cílem získat alespoň 80 lidí, dotazník se jevil jako časově výhodný. Na základě zmiňovaných technik řešení konfliktů jsem vypracoval celkem 17 otázek, které zasahují do oblastí instrumentálních složek soužití, které byly též tématem teoretické části. Následně jsem dotazník zaslal pár lidem jako pilotní studii. Po zhodnocení výsledků jsem otázky ještě doopravil a připravil pro začátek hlavního sběru dat. Otázky mají formu modelové situace na jejíž základě byli lidé tázáni, aby vybrali z jednotlivých nabízených možností tu, která je jim nejbližší. Pokud jim nebyla blízká žádná, měli možnost dopsat ručně, jakým způsobem by se zachovali. Konkrétní položky z dotazníku budu uvádět dále. Po vypracování, byl dotazník převeden do elektronické podoby a lidé ho tak vyplňovali na počítači.

6. 3. *Popis vzorku*

Výzkum byl zaměřený na mladé lidi, konkrétněji adolescenty. Dle české literatury je adolescence období těžko vymezitelné časem. Vágnerová (2008) uvádí vymezení, na jehož základě jsem se v průběhu výběru vzorku řídil. Adolescence tedy nastává hned po pubescenci, což je věkově okolo 15 let a její konec je u nás charakterizován získkem ekonomické nezávislosti, tedy ve většině případů nástupem do zaměstnání.

Z populace jsem provedl záměrný výběr. Kritériem pro výběr byl jednak věk (tedy příslušnost do zmiňované skupiny) a jednak také doba trvání vztahu. Aby se člověk mohl zúčastnit výzkumu, bylo nezbytné, aby jeho partnerský vztah trval minimálně půl roku.

Dotazník nakonec vyplnilo celkem 85 lidí ve věku 16 – 22 let, což je v podstatě věkové vymezení adolescence dle Vágnerové. Dále se objevilo 9 odpovědí lidí ve věku 23 let, ale jelikož se jedná o vysokoškolské studenty, u nichž se určitě dá mluvit o adolescentním obdobím, protože nedosáhli finanční nezávislosti, rozhodl jsem se je ve

výzkumu ponechat. Jeden respondent ve věku 24 let byl z výsledků vyřazen. Jednalo se o studenta vysoké školy, takže vzhledem k věku by nemusel být problém, ale hlavním důvodem bylo, že nezodpověděl poslední tři otázky. Vyřazen tak byl z celého výzkumu.

6. 4. Metoda analýzy

Dotazník měl testovou formu a jednotlivé odpovědi byly zařazeny do koláčových grafů. Jednotlivé grafy bude možné vidět v následující kapitole. Každá otázka má tak svůj graf, který zobrazuje rozložení odpovědí do možností a – e. Jelikož se jedná pouze o zmapování daného problému, k vlastním interpretacím se budu uchylovat až v diskuzi, následující kapitola tak bude mít pouze popisný charakter.

7. Výsledky

V této kapitole poskytnu kompletní výsledky z výzkumu. Celkem bylo v dotazníku sedmnáct otázek a dále se budu zabývat každou zvlášť.

7. 1. Souhrn otázek

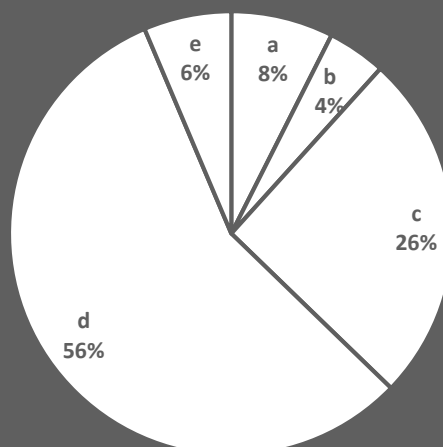
Otázka č. 1

Znění: Představte si prosím situaci, kdy se společně s partnerem/partnerkou potřebujete rozhodnout, jak naložíte s večerem. Máte možnost jít společně s přáteli posedět, tedy jít do společnosti a druhou volbou je zůstat oba doma a být sami. Vy si vyberete jednu z možností, která je Vám bližší, avšak váš partner/ka si zvolil opačnou variantu. Jak bude Vaše komunikace v takovéto situaci vypadat?

- a) Problémem se nebudete nijak zabývat, necháte rozhodnout partnera/partnerku a poté se mu/jí přizpůsobíte. (Pasivita)
- b) Vyčtete partnerovi/partnerce jeho/její špatnou volbu. (Agrese)
- c) Zavoláte kamarádům, jak to tam vypadá, kdo tam jde a podle toho co řeknou, se rozhodnete, zda jít. (Delegace)
- d) Pokusíte se vyjednávat tak dlouho, dokud nepřijdete na nějaké řešení přijatelné pro obě strany. (Jednání)
- e) Jiné.

V závorkách uváděné formy na konci každé možnosti jsou pouze informativní, v předkládaném dotazníku tuto informaci respondenti samozřejmě neměli. V každé otázce budou tyto čtyři možnosti plus položka jiné, kterou měl každý člověk možnost dopsat, pokud mu nesesedla žádná z nabízených možností.

OTÁZKA Č. 1 - ČETNOSTI ODPOVĚDÍ



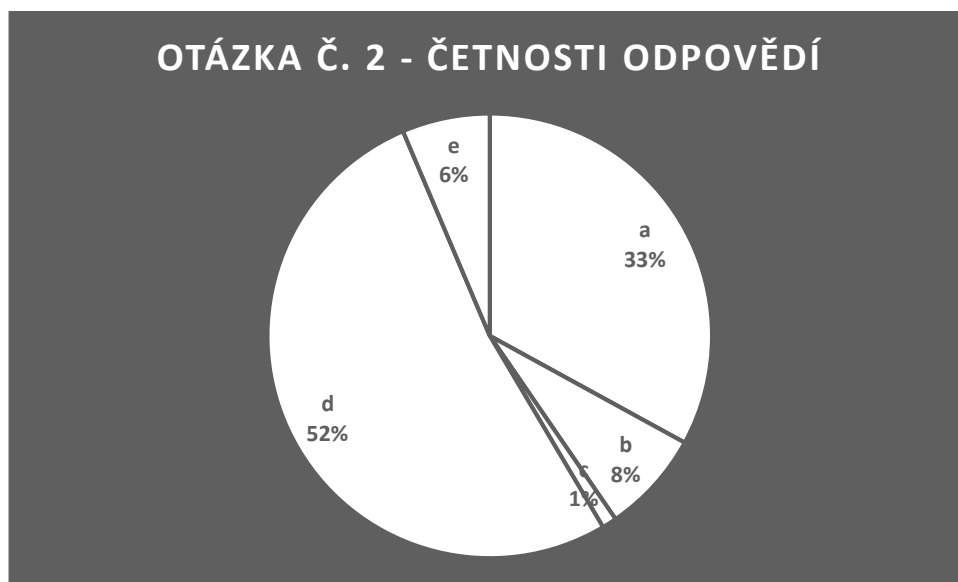
Na tomto grafu je možno vidět četnosti jednotlivých odpovědí na otázku číslo jedna. Je z toho jasně patrné, že nejvíce lidí zvolilo odpověď d, která nabízí metodu jednání. Co se týče odpovědí v položce jiné, vyskytovaly se tady možnosti typu: „kompromis“, „rozumně se domluvíme, jak to máme oba“. Všechny tyto vyplněné odpovědi je možné zařadit také do kolonky jednání.

Otázka č. 2

Znění: Pokuste si prosím představit, že máte před sebou volný víkend. Prozatím nevíte co přesně podniknout. Partner/ka za Vámi přijde s tím, že už domluvila na víkend rodinnou návštěvu. Na jednu stranu jste žádný plán zatím neměl/a, ale na stranu druhou cítíte, že jste tlačeni/a do něčeho, v čem bylo rozhodnuto za Vás. Jak zareagujete?

- a) Jelikož je to už domluvené, necháte to být a podřídíte se. (Pasivita)
- b) Vynadáte partnerovi/partnerce, jak je možné, že si dovolil/a rozhodovat za vás. (Agrese)
- c) Postěžujete si kamarádovi/kamarádce a poprosíte o radu. (Delegace)
- d) Pokusíte si s partnerem/partnerkou promluvit a dohodnout se na tom, že se do budoucna chcete také podílet na rozhodování. (Jednání)
- e) Jiné.

Opět nejvíce lidí zvolilo možnost jednání. Do položky jiné respondenti doplňovali nejčastěji, že jim nevádí rodinné návštěvy a chodí tam rádi, proto by je to netrápilo. Na grafu je patrná převaha položek jednání a pasivita.

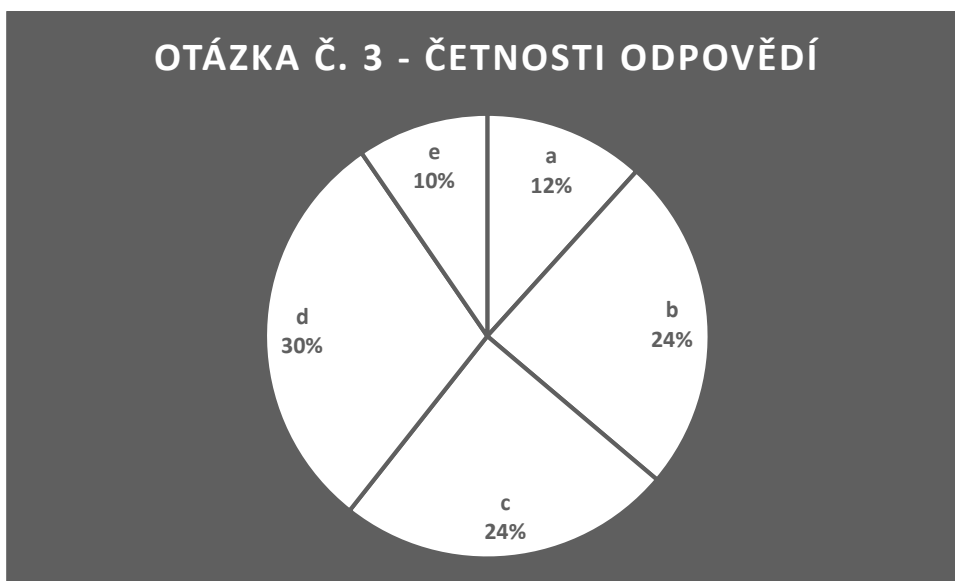


Otázka č. 3

Znění: Jste s partnerem/partnerkou sami a vy se rozhodnete, že si půjdete na chvíli sednout k počítači. V takových chvílích od svého partnera/ky vyžadujete klid, avšak Váš protějšek Vás neustále vyrušuje nějakými dotazy a to Vám vadí. Jak se k tomu postavíte?

- a) Vyrušování Vám vadí a Vy často v takovéto situaci vybuchnete a partnerovi/partnerce vynadáte. (Agrese)
- b) Vyřešíte problém tím způsobem, že se zeptáte partnera/ky na to, co by dělal/a v situaci, kdy by chtěl/a mít klid a Vy byste jí neustále vyrušoval/a. (Delegace)
- c) Zahájíte s partnerem/partnerkou rozhovor a vyjasníte si, jakým způsobem byste si představoval/a, že budou do budoucna takovéto chvíle probíhat. (Jednání)
- d) Pokusíte se partnerovo/partnerčino vyrušování ignorovat, maximálně mu/jí dáte krátkou odpověď v podobě ano, ne, hm atd. (Pasivita)
- e) Jiné.

Během samostatné práce u počítače už odpovědi nebyly zdaleka tolik jednoznačné jako u předchozích dvou otázek. Delegace, jednání i pasivita jsou techniky, které převažují. Lidé, kteří zvolili možnost dopsat něco jiného, většinou napsali jinou možnost metody jednání. Dva lidé doplnili, že svojí práci přeruší a budou se věnovat partnerovi a potom se zase k práci vrátí. Za předpokladu, že jim to však opravdu vadí, by toto byla jakási forma sebeobětování, nemyslím si však, že se jedná o řešení konfliktu v jeho podstatě samotné.

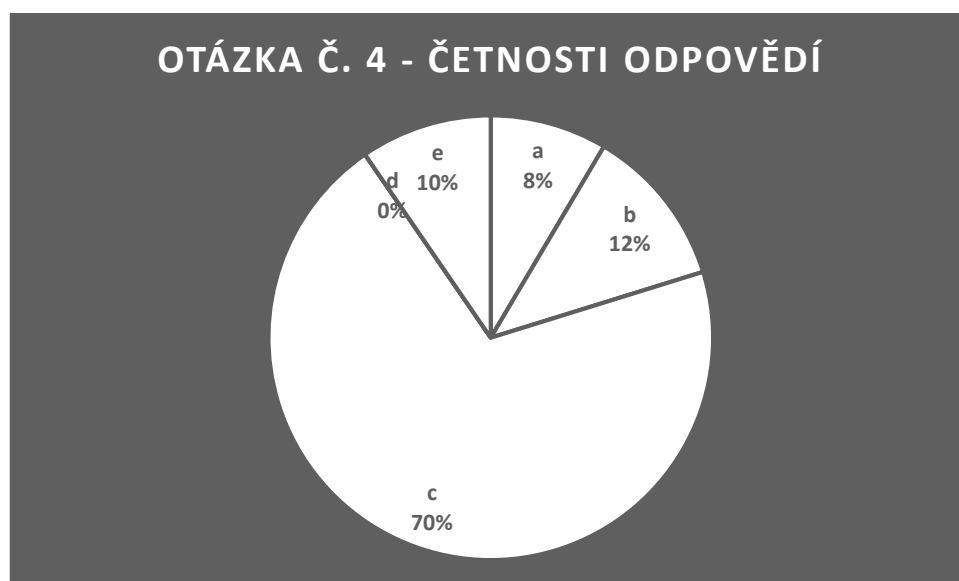


Otázka č. 4

Znění: Představte si, že jste dohodnutý/á s přáteli, že si vyrazíte někam ven, avšak Váš partner/ka by chtěl/a a naléhá na Vás, abyste zůstal s ním/ní. Vy přesto chcete pro dnešek dát přednost přátelům.

- a) Partnera/partnerku odstrčíte a vyčtete jí netolerantnost vůči Vaším potřebám. Poté jdete pryč. (Agrese)
- b) Zavoláte přátelům, zda by jim nevadilo, že dnes nedorazíte, rozhodnete se na základě jejich odpovědi. (Delegace)
- c) S partnerem/partnerkou si sednete a pokusíte se domluvit na nějakém kompromisu či nejlepším řešení. (Jednání)
- d) Rozhodnete se nedělat nic, partner/ka naléhá a Vy zůstáváte sedět doma. (Pasivita)
- e) Jiné.

Na grafickém zobrazení můžete vidět, že drtivá většina lidí zvolila možnost jednání. Možnost pasivity zase naopak nezvolil nikdo. Někteří lidé dopisovali opět jiné formy jednání. Objevily se dvě odpovědi, že taková situace u nich nenaskytne, protože se navzájem respektují. Opět tady musím podotknout, že je určitě respekt v partnerském vztahu velmi důležitý, ale jelikož tato otázka pracuje s tím, že partner naléhá, nelze toto brát jako řešení dané situace.

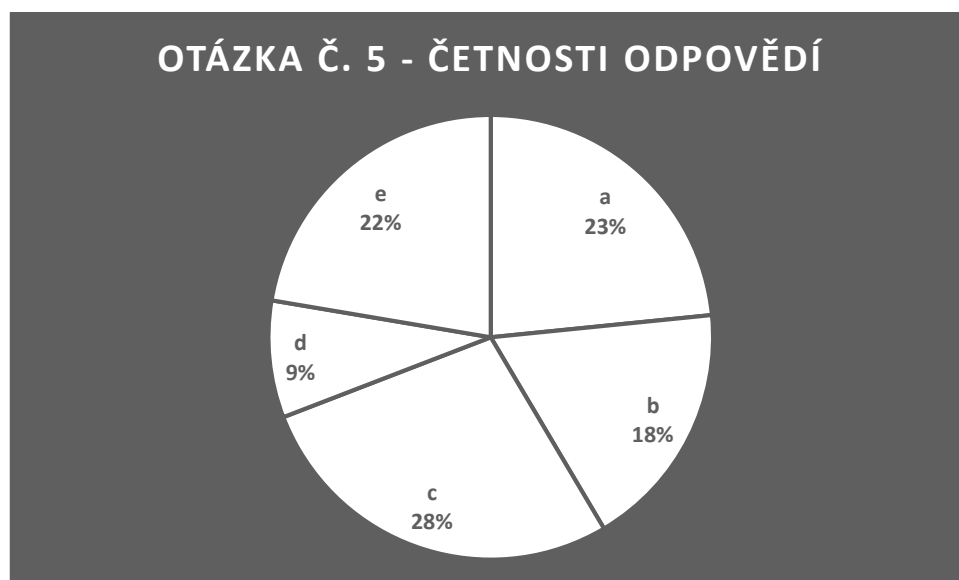


Otázka č. 5

Znění: Vžijte se do okamžiku, že máte chuť na sex a pokoušíte se to nějakým způsobem naznačit partnerovi/partnerce, avšak ten odmítá s tím, že dnes se mu nechce. Jak na takové odmítnutí zareagujete?

- a) Napadne Vás, že příště necháte iniciativu na partnerovi/partnerce, ať se rozhodne on/ona, kdy bude sex. (Delegace)
- b) Navrhnete diskutovat o tom, jak byste si představoval/a uspokojování svých sexuálních potřeb a pokusíte se dohodnout na nějakém oboustranně přijatelném řešení. (Jednání)
- c) Nejlepší bude nedělat nic. (Pasivita)
- d) Máte chuť na sex a partnerovi/partnerce vynadáte, že neuspokojuje Vaše potřeby. (Agrese)
- e) Jiné.

Odpovědi na tuto otázku jsou v podstatě rovnoměrně rozloženy do možností delegace, jednání, pasivita a jiné. Zdá se, že v sexuální oblasti se řešení mezi partnery značně různí. Do poslední položky lidé doplňovali velmi často, že si nedokáží představit, že by jejich partner neměl chuť na sex.

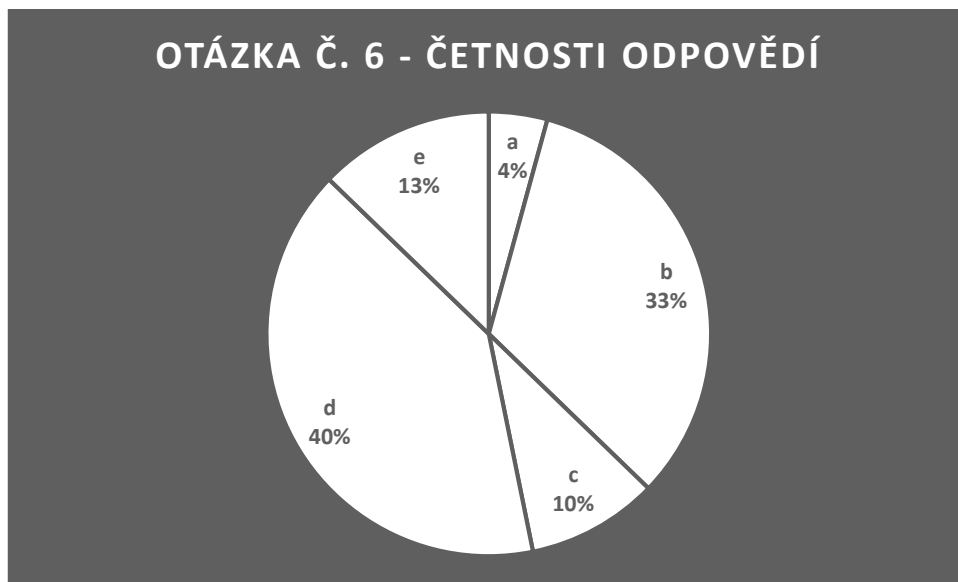


Otázka č. 6

Znění: Nyní se prosím vžijte do situace, že čekáte doma na partnera/ku a jste domluvení, že se vrátí v určitou hodinu. Aniž by však dal/a vědět, partner/ka se vrací s velkým zpožděním, což Vás naštve. Jak zareagujete?

- a) Naštvetete se a jdete pryč za blízkým člověkem, se kterým se poradíte, co máte dělat. (Delegace)
- b) Počkáte, až se uklidníte a potom navážete s partnerem/kou rozhovor a pokusíte se dohodnout co dělat, aby to příště bylo lepší. (Jednání)
- c) Svůj vztek potlačíte a nic neřeknete. (Pasivita)
- d) Necháte vzteku volný průběh a partnerovi/ce vynadáte. (Agrese)
- e) Jiné.

Nejvíce lidí tady zvolilo možnost agrese a o něco málo méně bylo odpovědí v kolonce jednání. Doplněné odpovědi byly tentokrát kombinované, zdá se, že někteří partneři by to jednou nebo dvakrát tolerovali a poté by přešli k agresivnějšímu stylu. Několik dotázaných by mělo pouze obavu o partnera a naznačili by mu, ať se příště ozve.

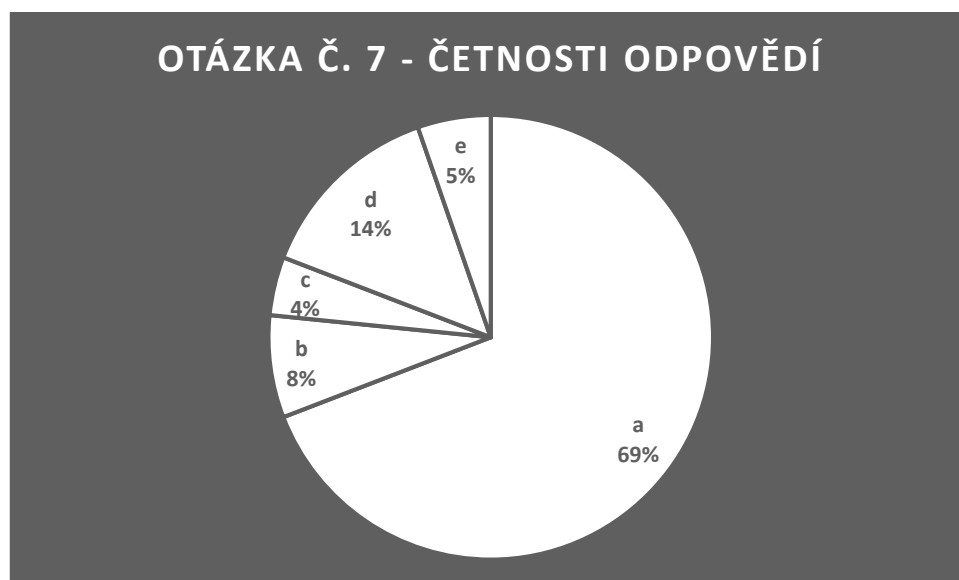


Otázka č. 7

Znění: Představte si chvíle rozhodování nad společnou dovolenou, dohodnete se s partnerem/kou, že letošní dovolenou strávíte u moře a vy navrhnete, že byste řekl/a přátelům a pojedete všichni společně. Váš partner/ka reaguje nesouhlasně s tím, že by radši jel/a sám/sama jenom ve dvou. Vy byste radši s přáteli. Jaká výpověď je Vám nejbližší?

- a) Navrhnete nějaký kompromis, například, že letos pojedete sami, ale na oplátku se to může změnit příští rok na dovolenou s přáteli. (Jednání)
- b) Nesouhlas Vašeho protějšku znamená, že to nebudete řešit a pojedete sami. (Pasivita)
- c) Vyčtete partnerovi/partnerce jeho/její nespolečenskost a rozhodnete, že pojedete všichni. (Agrese)
- d) Řeknete, že Vás to mrzí a necháte rozhodnout partnera/ku jestli nakonec pojedete společně nebo ne. (Delegace)
- e) Jiné.

V této otázce odpověděla velká většina technikou jednání. Co se týká možnosti jiné, probandi dopisovali různé další možnosti jednání a kompromisů.

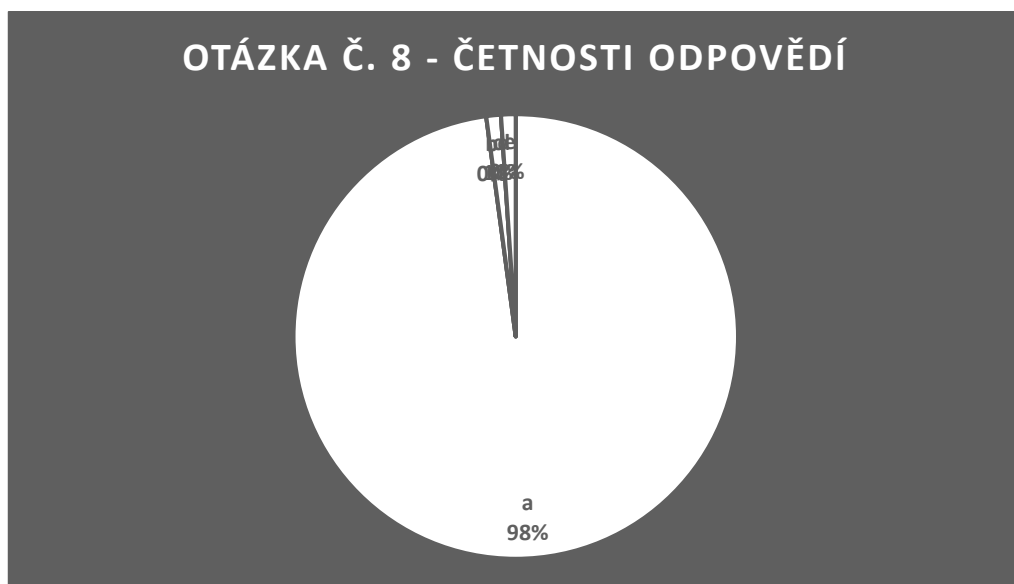


Otázka č. 8

Znění: Představte si moment, kdy se vracíte domů, s partnerem/kou jste byli dohodnutí na určitou dobu, ale vy jste toho měl/a moc, takže máte zpoždění a nestihl/a jste partnera/ku kontaktovat. Ten/ta už na Vás čeká ve dveřích. Je na něm/ní vidět, že je naštvaný/á a očekává vysvětlení. Jak se zachováte?

- a) Omluvíte se a vysvětlíte partnerovi/ce proč jste se neozval/a a proč jdete pozdě. (Jednání)
- b) Nebudete si jí/ho všímat, pokusíte se kolem něj/ní projít a pokud to nepůjde, budete čekat, než uhne. (Pasivita)
- c) Partnera/ku odstrčíte, protože máte pocit, že Vám nemá co překážet v cestě. (Agrese)
- d) Zeptáte se partnera/ky co by dělal/a na Vašem místě. (Delegace)
- e) Jiné.

Bez dvou úplně všichni zvolili možnost jednání. Jeden z oněch dvou lidí zvolil možnost agrese a druhý dopsal, že by si na kontaktování partnera vždy čas našel. Velice zajímavé je tady porovnání s otázkou č. 6, která je v podstatě stejná, jen jsou prohozené role. V otázce č. 6, když přišel pozdě domů partner, volila většina respondentů agresi, avšak pokud se vraceli pozdě oni, raději by volili jednání.

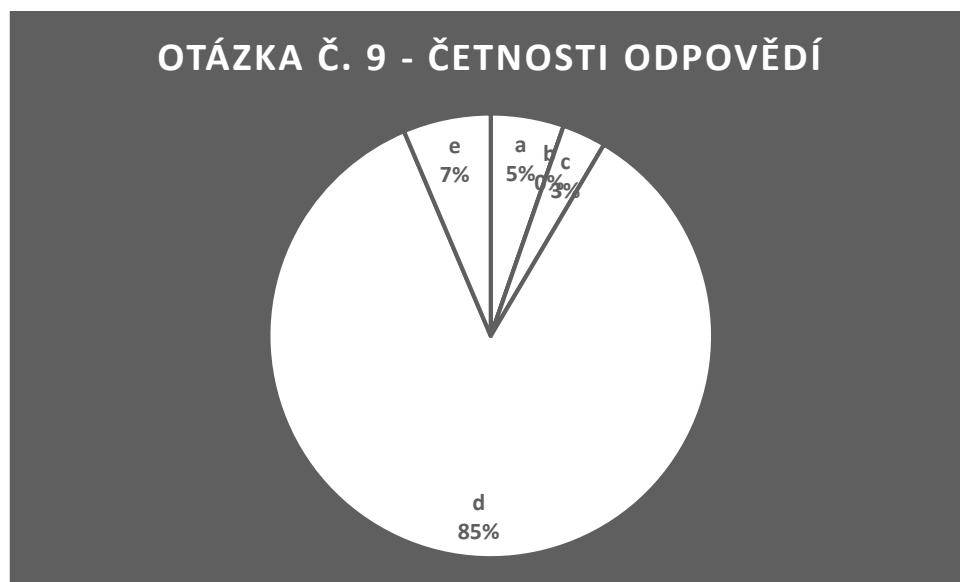


Otázka č. 9

Znění: Představte si prosím následující situaci. Jste společně s partnerem/partnerkou na nějaké akci a bavíte se se známými lidmi. Když má slovo Váš partner/partnerka, řekne o Vás něco, co se Vám nelíbí a dotkne se Vás to. Jak zareagujete?

- a) Ačkoliv se Vám to nelíbí, nebudete dělat nic a nepříjemnou situaci nějak přechkáte. (Pasivita)
- b) Chcete to partnerovi/partnerce vrátit a začnete mu/jí přede všemi nadávat a shazovat jí/ho. (Agrese)
- c) Zeptáte se ostatních přítomných, co by dělali, kdyby se takhle jejich partner/partnerka vyjadřoval/a ve společnosti. (Delegace)
- d) Počkáte, až budete v klidu někde doma a partnerovi/partnerce sdělíte, že se Vám tohle nelíbilo a požádáte ho/jí, aby to příště nedělal/a. (Jednání)
- e) Jiné.

Opět zvolila naprostá většina možnost jednání. Doplněné odpovědi pojednávaly o možnosti hned partnera upozornit, že se Vám toto rozhodně nelíbí a ať to nedělá.

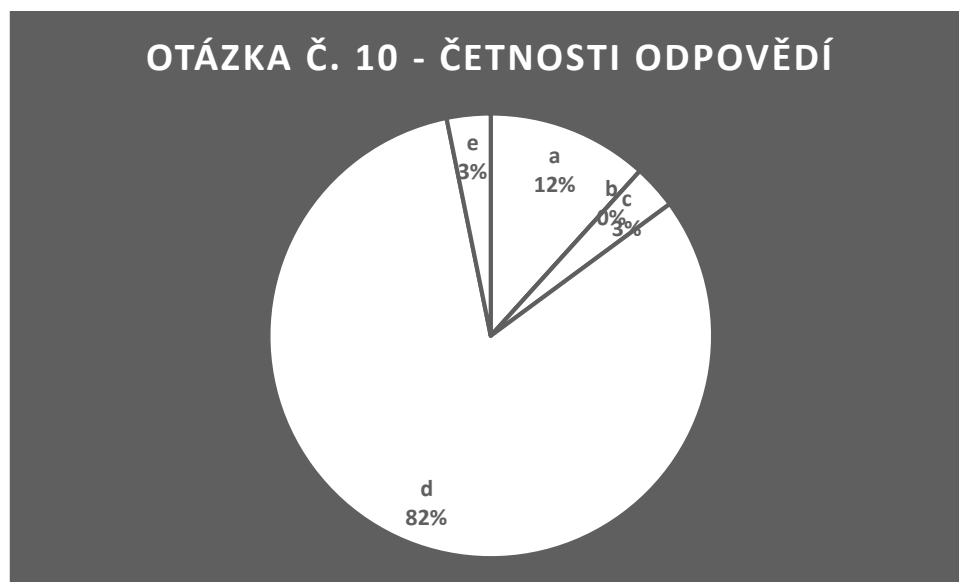


Otázka č. 10

Znění: Společně s partnerem/partnerkou jste doma, avšak ona/on je na Vás bezdůvodně stále protivný/á. Pravděpodobně je na někoho nebo na něco naštvaný/á a na Vás si tuto zlost vybíjí. Co uděláte v takovéto situaci?

- a) Zavřete se do pokoje a počkáte až ho/jí to přejde. (Pasivita)
- b) Vynadáte partnerovi/partnerce a klidně mu/jí „jednu vlepíte“, nic jste mu/jí neudělali, tak si tohle nesmí dovolovat. (Agrese)
- c) V takových situacích si vzpomenete na rady, které jste se dozvěděl/a od jiných a podle toho zareagujete. Přeci jen se jedná o běžnou situaci, která se často stává. (Delegace)
- d) S partnerem/partnerkou si sednete a pokusíte se zjistit co se mu/jí stalo a dáte najevo, že nechcete, aby si na Vás vyléval/a zlost. (Jednání)
- e) Jiné.

Opět nejvíce lidí volilo jednání. Objevilo se zde i jedenáct možností pasivity. Doplněné odpovědi se týkaly možnosti rozpoutat hádku.

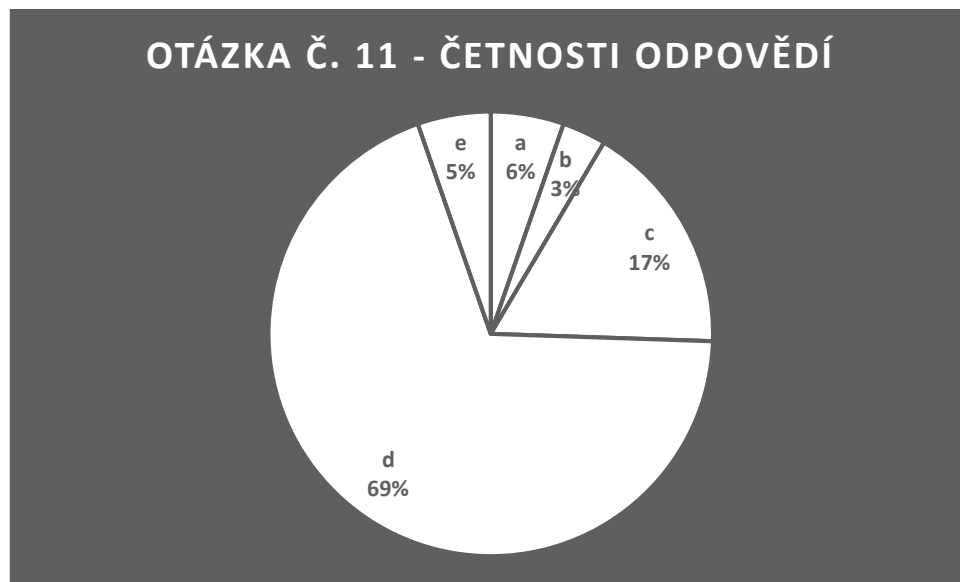


Otázka č. 11

Znění: Společně s partnerem/partnerkou jste se zúčastnili soutěže, během níž je důležitá souhra a komunikace mezi dvěma spoluhráči. Jelikož se s partnerem/partnerkou dobře znáte, věříte si, že dopadnete dobře. Naneštěstí se Vám moc nedaří a vy máte pocit, že to kazí Váš partner, což vám dost vadí. Jak se zachováte?

- a) Na partnera vyjedete a budete mu nadávat, že se málo snaží a že je neschopný/á. (Agrese)
- b) Zeptáte se ostatních, zda by nechtěli vyměnit spoluhráče. (Delegace)
- c) Asi se pokusíte uklidnit a v klidu to s partnerem/partnerkou probrat později. (Jednání)
- d) Rozhodnete nedělat nic a přečkat to, je to přece jenom hra. (Pasivita)
- e) Jiné.

Ve společné hře se většina dotázaných přiklonilo k pasivitě. Jednání pro tentokrát zůstává zastoupeno v menší míře než u otázek předchozích. Odpovědi v položce „jiné“ se týkaly možnosti brát nezdar s humorem.

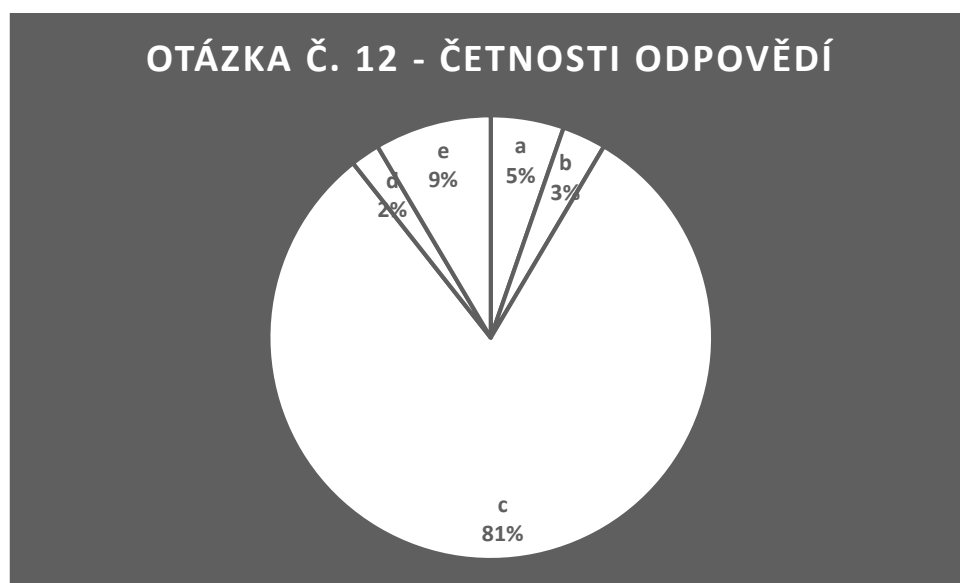


Otázka č. 12

Znění: Představte si, že se společně s partnerem/partnerkou ocitnete v krizové situaci. Nyní je potřeba řešit problém s chladnou hlavou, ale Váš/e partner/ka se ukáže, že je v takovéto situaci bezradný/á a začne panikařit. Jak zareagujete?

- a) Vynadáte mu/jí, že ani v tak těžké chvíli není schopen/schopna stát při vás. (Agrese)
- b) Navrhnete partnerovi/partnerce, zda nechce navštívit psychologa. (Delegace)
- c) Pokusíte se partnerce/partnerovi pomoci uklidnit a poté se svěříte se svými negativními pocity. (Jednání)
- d) Partnerovi/partnerce na to nic neřeknete. (Pasivita)
- e) Jiné.

Tuto situaci by většina řešila jednáním. Ostatní odpovědi se vyskytovaly zřídka, nicméně vypsané odpovědi většinou zahrnovaly možnost, že by dotýčný vzal situaci do vlastních rukou a pokusil se jí vyřešit sám.

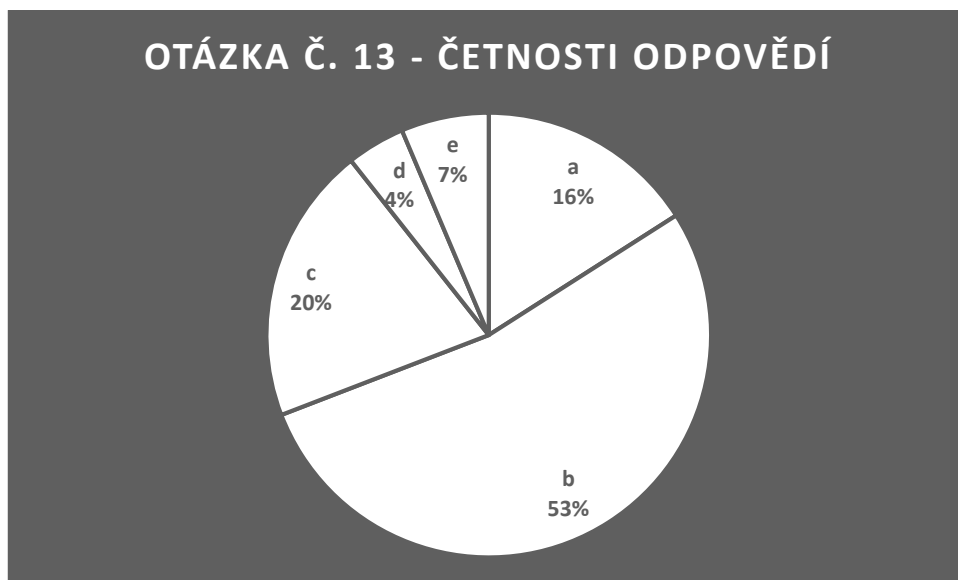


Otázka č. 13

Znění: Máte plno práce a uvědomíte si, že nemáte šanci to sám/sama stihnout. V tom se pokusíte partnera/partnerky, který/á má zrovna čas, zeptat, zda by nebyl/a tolik ochotný/á a nepomohl/a Vám. Partner/ka Vám však pomoc odmítne, jak se budete pravděpodobně cítit?

- a) Zavoláte kamarádovi/kamarádce, zda by vám nepomohl/a on/a. (Delegace)
- b) Sdělíte mu/jí své zklamání a pokusíte se vysvětlit, že je to pro Vás důležité. (Jednání)
- c) Partnera/partnerku neřešíte a pokračujete v práci. (Pasivita)
- d) Partnerovi/partnerce vynadáte, že je k ničemu. (Agrese)
- e) Jiné.

Nejvíce bylo zastoupeno jednání, avšak poměrně často se zde vyskytly i odpovědi pasivita a delegace. V doplněných odpovědích se objevila agrese a občas odpovědi typu „rozbřečím se“, „urazím se“ nebo také „budu našťvaná“, což sice pojednává a emočním rozpoložení, ale je otázkou zda by se takový člověk dále zachoval agresivně, pasivně nebo ještě úplně jinak.

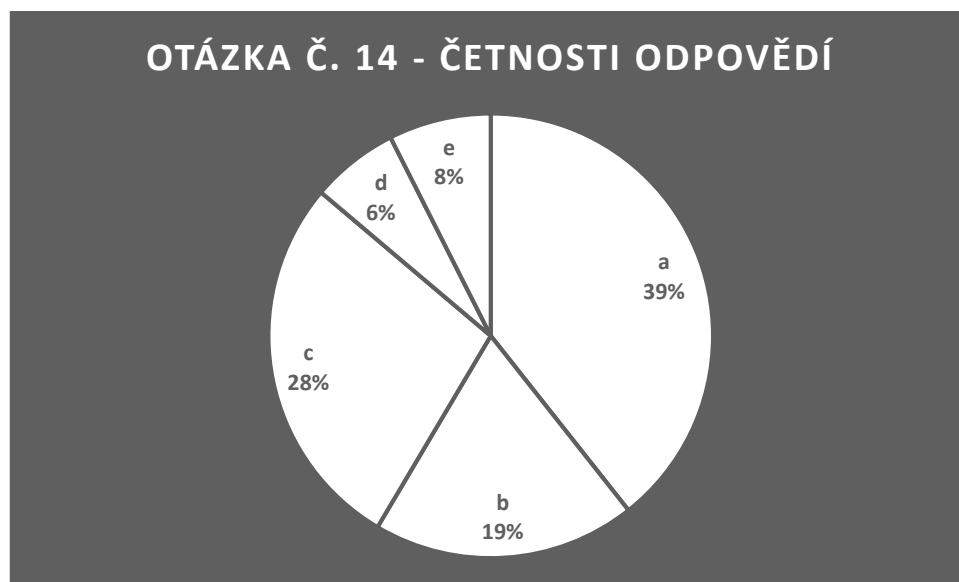


Otázka č. 14

Znění: Dnešní večer jste se společně s partnerem/partnerkou rozhodli věnovat společným hrám (společenské hry, karty, šachy atd.), ale partner/ka Vás neustále poráží, což vám vadí. Jak zareagujete?

- a) Vzpomenete si, že Vás rodiče vždy učili, že člověk musí umět prohrávat a podle toho se zachováváte. (Delegace)
- b) Partnerovi/partnerce vysvětlíte, že nerad/a prohráváte a dále už hrát nechcete. (Jednání)
- c) Nereagujete nijak, je vám to v podstatě jedno. (Pasivita)
- d) Rozmetáte hry po pokoji a jste naštvaný/á. (Agrese)
- e) Jiné.

Nejvíce respondentů by volilo možnost delegace, avšak ukázalo se dost odpovědí i v položkách jednání a pasivity. V doplňujících odpovědích se objevily možnosti: „budeme hrát, dokud nevyhrají“, „budu podvádět a brát to s humorem“ či „pokusím se odvést pozornost od mých proher“.

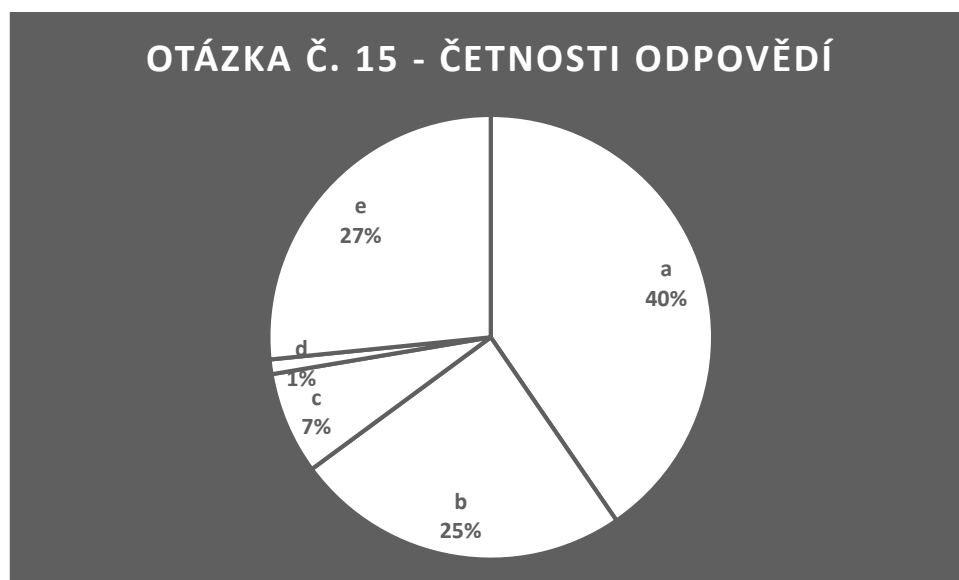


Otázka č. 15

Znění: Představte si situaci. Jste spolu s partnerem/partnerkou sami večer a on/a Vám dává najevo, že má chuť na sex. Jenže Vy jste dnes zrovna unavený/á a chuť nemáte. Jak se zachováte?

- a) Začnete mluvit o tom, že sex by měl být oboustranně příjemný, že by měli na něj mít chuť oba. (Jednání)
- b) Pokračujete v tom, co děláte a na partnera/partnerku nereagujete a doufáte, že to pochopí. (Pasivita)
- c) Partnera/partnerku od sebe odstrčíte se slovy, že na něj/ni fakt nemáte náladu. (Agrese)
- d) Nevíte jak v to situacích reagovat, a proto se raději poradíte s přáteli, jak to dělají oni. (Delegace)
- e) Jiné.

Zde se objevilo nejvíce odpovědí v položce jednání, dost jich bylo i pasivních, avšak poměrně hodně lidí zvolilo možnost dopsat svou vlastní reakci. Občas se vyskytla odpověď, že se toto nestává, ale zdaleka nejčastěji lidé doplňovali, že se překonají a partnerovi či partnerce vyhoví.

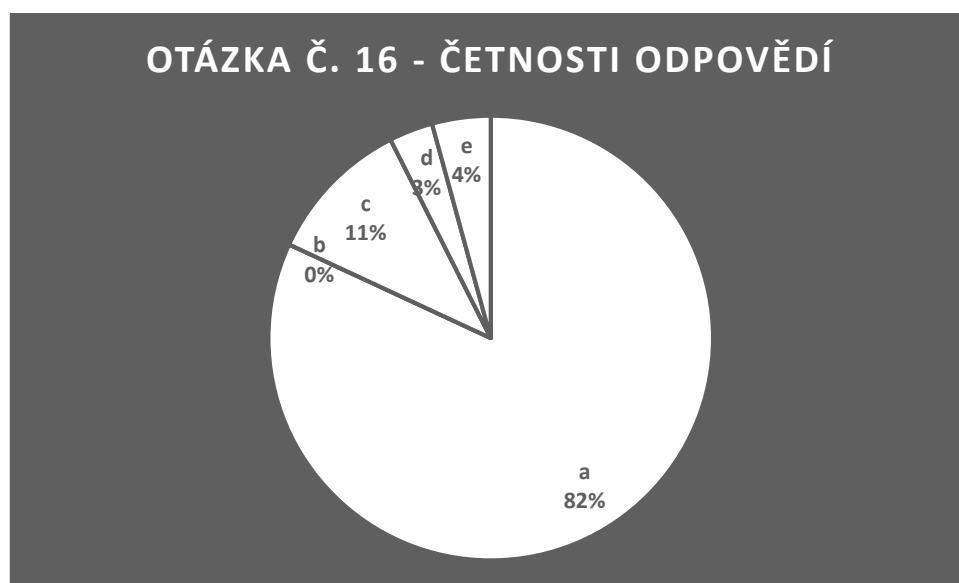


Otázka č. 16

Znění: Představte si, že máte s partnerem/partnerkou dítě. Sdílíte společné chvíle po obědě a Vaše ratolest neustále zlobí a Vás a Vašeho/Vaší partnera/partnerku to štve. Váš partner/partnerka se rozhodne zakročit, ale udělá to způsobem, s jakým rozhodně nesouhlasíte. Jak se zachováte?

- a) S partnerem/partnerkou si promluvíte o tom, jak byste si představoval/a chování k dítěti. (Jednání)
- b) Nebudete dělat nic, necháte partnera, ať dítě vychovává podle sebe. (Pasivita)
- c) Partnerovi/partnerce vynadáte, že se takto k dítěti rozhodně chovat nebude a vysvětlíte mu/jí, jak je to správně. (Agrese)
- d) Pobavíte se s dítětem, jak se cítí, když je s ním takto jednáno. (Delegace)
- e) Jiné.

V oblasti výchovy dětí se ukázalo, že hlavním přístupem ke konfliktním situacím je jednání. Několik lidí by svému protějšku vynadalo. Doplněných odpovědí bylo málo a většinou se týkaly toho, že by to přešli a poté spolu v klidu jednali. Před dítětem by se neradi bavili o výchově.

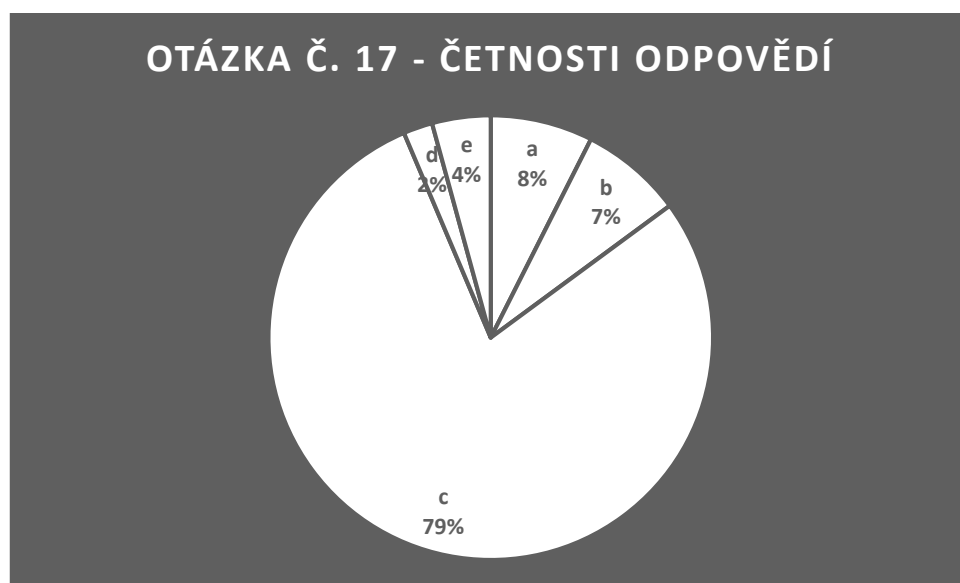


Otázka č. 17

Znění: Nacházíte se v situaci, kdy si Váš/e partner/ka chce koupit nějakou poměrně drahou věc. Partner/ka si v daný okamžik neuvědomuje, že si jí nemůžete zrovna dovolit, ale partner/ka trvá na tom, že jí chce. Co budete dělat?

- a) Partnerovi/partnerce vynadáte, že utrácí za nesmysly. (Agrese)
- b) Nebudete dělat nic, když se jednou rozhodl/a, tak se rozhodl/a. (Pasivita)
- c) Začnete se s partnerem/partnerkou bavit o Vaší finanční situaci a jak by bylo nejlepší s financemi nakládat. (Jednání)
- d) Poprosíte partnerovi/partnerčiny rodiče, zda by nemohli promluvit s Vaším/Vaší partnerem/partnerkou o tom, že příliš utrácí. (Delegace)
- e) Jiné.

Opět drtivá většina respondentů zvolila možnost jednání. Doplněné odpovědi tentokrát reprezentovaly možnost být pasivní, lidé v nich psali: „jsou to jeho peníze, nebudu mu do toho mluvit“.



8. Diskuze

Tématem výzkumu bylo řešení konfliktů v partnerských vztazích. Cílem pak zjistit, jakým způsobem řeší takové situace adolescenti.

Hned na úvod bych se rád pozastavil u jednoho důležitého faktu. Zhruba dvě třetiny respondentů byly ženy a jedna třetina muži. Toto může mít samozřejmě mnoho důvodů. Možná je to jednoduché a ženy jsou prostě ochotnější k vyplnění dotazníku cizímu člověku. Na druhou stranu mohou důvody být i mnohem sofistikovanější. Z toho hlediska mě napadá, že tematika partnerských vztahů je možná více přitažlivá pro ženy, ale to je pouze spekulace. Ačkoliv nejsem schopen vyvodit přesný důvod této anomálie, považuji za důležité se o tom alespoň zmínit.

Plamínek (1994) uvádí čtyři druhy řešení konfliktových situací: jednání, agrese, delegace a pasivita. Na tomto základě jsem vystavěl celý dotazník, tedy jednotlivé odpovědi bylo možné zařadit do těchto kategorií. Celkem 92% ze všech odpovědí se rozvrstвило mezi tyto čtyři kategorie. Pouhých 8% všech odpovědí bylo v položce „jiné“, kde lidé měli dopisovat své metody, pokud se jim z nabízeného nic nepodobalo. Jako vysvětlení takto vysokého čísla se nabízí, že Plamínek navrhnul výborné kategorie, které opravdu vystihují konfliktové situace. Avšak závěrem je třeba zdůraznit, že stejně tak může být důvodem snaha respondentů vycházet vstříc zadání.

Velice zajímavý je pohled na četnosti jednotlivých možností. 56%, tedy nadpoloviční většina, všech odpovědí skončilo v položce jednání. Domnívám se, že je to velice vysoké číslo a hlavně hovoří vcelku pozitivně o vztahovém životě adolescentů. Já sám techniku jednání považuji za nejvíce konstruktivní ze všech možností. Druhou nejčastější technikou se stala pasivita s 16%. Plamínek (1994) popisuje pasivitu jako velice účinné řešení v některých situacích. Určité konflikty vyžadují jednání, ale někdy je na místě i pasivita. S 12% všech odpovědí byla naplněna možnost delegace. Shodný počet 8% měla agrese a položka „jiné“. Konečně lze tedy říct, že nejčastěji adolescenti volí vyjednávání, pokud nastane nějaký konflikt mezi nimi.

Plzák (1973) charakterizuje tzv. instrumentální složky soužití. Jedná se o rodinné hospodaření, využití volného času, výchovu dětí a v neposlední řadě mezi ně zařadil sexuální vztah. Některé otázky dotazníku byly vymyšleny na základě těchto složek a zajímavý je pohled na výsledky. V otázkách týkajících se volnočasových aktivit

převažovalo jednání jako způsob řešení konfliktů. Pokud se téma modelové situace týkalo výchovy dítěte, absolutní většina odpovídajících volila jednání. Domnívám se, že tento fakt je velice pozitivní pro partnerské soužití. Stejně pozitivní bych viděl i velice podobný výsledek u tématiky financí. Změna však nastává, pokud se dva adolescenti baví o sexuálním soužití. Najednou převládá pasivita a někdy delegace. Podle mého názoru se u mladých lidí jedná o natolik choulostivé téma, že se zkrátka stydí o tom mluvit. Bylo by zajímavé porovnat tento výsledek s podobným výzkumem, který se týká starší populace.

Dvě položky v dotazníku byly spárované. Jednou měli adolescenti zareagovat na partnera, který přišel bez ozvání pozdě domů, a později se vraceli pozdě sami. Podobně měli jednu chuť na sex a jejich partner ne a v jiné otázce se role otočily. V první situaci se ukázalo, že pokud se vrátí pozdě partner, nejvíce lidí inklinuje k agresi a pokud se oni sami vrátí pozdě, volili by jednání a nějakou formu omluvy. Zdá se, že pokud měli dotázaní větší náhled na sebe sama a na situaci, která vedla k jeho zpoždění, volili klidnější metodu. V otázkách o sexu byli také zajímavé rozdíly. Ve chvílích, kdy neměl na sex chuť partner, se odpovědi rozložily do položek jednání, delegace a pasivita. Pokud však neměli chuť účastníci výzkumu, zvolili nejčastěji jednání. Myslím si, že je to způsobené tím, že lidé v druhé variantě mají tendenci vysvětlit druhému, proč se k sexu nemají, aby svému partnerovi či partnerce nějak neublížili, ve smyslu, že by si ti partner mohl špatně vyložit. Možná to mluví o jisté míře empatie. Zajímavý je i pohled na doplněné odpovědi. V první variantě mnoho adolescentů odpovědělo, že si neumějí představit, jak partner nemá chuť na sex. Ve variantě druhé však nenapsal ani jeden člověk, že by si neuměl představit svojí nechut k sexu.

Další dvě témata byla komunikace a společné hry. Určitě stojí za zmínku, že problémy v komunikaci nejčastěji vyvolávaly agresivní reakci. Myslím si, že toto podtrhuje důležitost zdravé komunikace v partnerském vztahu. Tady bych odkázal na poslední kapitulu teoretické části této práce. Pokud se téma otázky týkalo společné hry, občas byla odpověď formou delegace, ale naprosto převládající byla pasivita. Možná to znamená, že partneři nepřikládají až takovou důležitost konfliktům vzniklým při hraní her. Napadá mě také důvod, že pasivita v situacích neúspěchu ve hře může být opravdu poměrně konstruktivní technika zvládání nahromaděné frustrace z prohrávání.

Rád bych se pozastavil u možných problémů tohoto výzkumu. Dotazník měl celkem 17 otázek a jeden člověk mi napsal, že to na něho bylo moc dlouhé. Beru to jako důležité zmínit, avšak v kratším dotazníku bych asi nedokázal projít dostatek témat. I

takto jsem se dotkl jenom těch nejdůležitější a možná nejčastějších.

Úvodem jsem si stanovil, že každý účastník musí mít vztah dlouhý minimálně půl roku. Měl jsem strach, zda nebude příliš mnoho mladých lidí, kteří tuto podmínku nesplní, avšak se ukázalo, že moje obavy byly zcela neopodstatněné. Zdá se, že v adolescentním věku již prožila takto dlouhý vztah většina.

Jelikož byl tento dotazník vytvořený ad hoc a ani vzorek nebyl zcela reprezentativní, je dost možné, že jsou data do jisté míry zkreslena. Nicméně si myslím, že rozhodně nastiňuje zajímavé skutečnosti, které by stály za bližší a podrobnější prozkoumání.

Na konec této diskuze bych se rád zmínil o nějakém osobním návrhu, kam by mohlo směřovat rozšíření tohoto výzkumu. Zprvu mě napadlo tento dotazník předložit stejným lidem například za deset let. Možná by bylo zajímavé, jakým způsobem se změní výsledky v čase a tím jak budou mladí lidé nabývat zkušenosti v partnerském soužití. Jak jsem už zmiňoval, předložení dotazníku starší populaci by přineslo velice zajímavé porovnání v řešení konfliktů mezi mladšími a méně zkušenými s lidmi staršími a předpokládám i zkušenějšími.

9. Závěr

Výzkum byl převážně deskriptivního charakteru a ve výsledcích jsem již nastínil jeho výstup. Ukázalo se, že více než v polovině případů adolescenti volí styl jednání. Tedy snaží se společnými silami přijít, jak by se dala konfliktní situace vyřešit přijatelně pro obě dvě strany. Méně by mladí lidé využívali pasivitu a delegaci. Nakonec přistupují velice zřídka k agresi.

Dále nám výzkum nastínil, že forma řešení se často mění s tím, jakého tématu se konflikt týká.

10. Souhrn

Tato bakalářská práce je věnována tématu řešení konfliktů v partnerských vztazích. Teoretická část potom vychází ze současných poznatků ohledně vztahů, adolescence a také komunikace.

Úvodem se tato práce snaží čtenáře seznámit s problematikou partnerských vztahů, jejich dělením a také jak vznikají. Snažím se zde přiblížit dvě hlavní části vzniku vztahu, tedy zamilovanost, charakteristickou pro svůj bouřlivý a vášnivý průběh a na druhé straně také lásku jako pokračování dlouhodobého vztahu.

Poté teoretická část přechází k tématu adolescence. Hlavním bodem této kapitoly je popsat propojení adolescence a vztahy jako dvou témat. Dále se také pozastavuji u rozdílů mezi vztahy u mladých lidí (adolescentů) a u lidí starších.

Následující kapitola se už dostává ke konfliktům. Zabývá se příčinami neshod mezi partnery. Jedna z hlavních předloh pro tuto část mi byla Berneho transakční analýza, kterou považuji za velice přínosnou. Mimo transakční analýzu se zde zmiňuji i o Plzákových instrumentálních složkách soužití, které jsem poté užil během tvorbu dotazníku, jenž je součástí výzkumné fáze.

Velice důležitou kapitolou je řešení konfliktů. Zde se pozastavuji nad možnostmi, jakými lze konflikty řešit. Tady se nachází asi nejdůležitější propojení mezi fázemi výzkumnou a teoretickou. Jednotlivé typy řešení konfliktových situací dle Plamínka, mi totiž posloužili k tvorbě jednotlivých položek v předkládaném dotazníku.

Posléze se již dostáváme k poslednímu tématu teoretické části této práce. Hlavním cíle kapitoly „Komunikace ve vztazích“ bylo seznámit čtenáře s tzv. „zdravou komunikací“. Tímto fenoménem se zabýval Vybíral a jeho práce se stala hlavním přínosem pro tuto položku.

Nyní se dostáváme k výzkumné části. Z počátku se zaobírám výzkumnými cíli. Cílem pro mě bylo popsat, jaké techniky zvládání konfliktů adolescenti používají. Pro tento záměr jsem si vybral kvantitativní typ výzkumu a orientační design. Jako metodu pro sběr dat jsem se rozhodl využít dotazník. Minimální počet respondentů jsme zakotvili na 80, a proto se mi jeví dotazník jako výhodný z hlediska časové úspory.

Vzhledem k cíli výzkumu se vzorkem stali adolescenti. Hlavní kritériem pro účastníky byl vztah trvající minimálně půl roku.

Jako metodu analýzy dat jsem se rozhodl pro deskriptivní statistiku. Jelikož bylo cílem pouze popsat stav v adolescentní společnosti, vystačil jsem si s pouhými četnostmi. Pro grafické znázornění jsem zvolil koláčové grafy, na kterých se dle mého názoru velmi dobře rozvrstvení jednotlivých technik zobrazilo.

Jak jsem již uvedl, dotazník se opíral jak o instrumentální složky soužití, tak o typy řešení konfliktů Plzáka a Plamínka. Vypracoval jsem dotazník o celkových 17 položkách, z nichž každá se skládala z modelové situace a pěti možnými odpověďmi. Odpovědi byly agrese, delegace, pasivita a jednání. Poslední možnost byla na účastníkovi samotném, pokud mu neseděla ani jedna z nabízených možností, mohl sám dopsat jaké chování je mu blízké.

Následuje výčet všech položek dotazníku a jejich analýza. Po zpracování odpovědí se ukázalo, že adolescenti nejčastěji volí jednání jako techniku zvládání konfliktových situací. Následovala pasivita a delegace. Nejméně odpovědí měla položka agrese. Dále se projevilo, jak se techniky mění v souvislosti s tématikou, které se konflikt týká. Například v sexuální oblasti volili respondenti nejčastěji pasivitu, což osobně připisují mírnému tabuizování tohoto tématu.

Použitá literatura

1. Berne, E. (1970). *Jak si lidé hrají*. Praha: Svoboda.
2. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
3. Fromm, E. (2010). *Umění milovat*. Praha: Český klub.
4. Florsheim, P. (2003). *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
5. Furman, W. (1999). *The Development of Romantic Relationship in Adolescence*. New York: Cambridge University Press.
6. Gjuričová, Š., & Kubička, J. (2009). *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada Publishing.
7. Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
8. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
9. Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
10. Hogg, A., M., & Cooper, J. (2003). *The Sage Handbook of Social Psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
11. House, S., J., Landis, R., K., & Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *Science, New Series*, 241(4865), 540-545.
12. Kopciová, B. (2011). *Asymetrie v partnerských vztazích*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova Univerzita.
13. Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
14. Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
15. Langlois, H., J., Kalakanis, L., Rubenstein, J., A., Larson, A., Hallam, M., & Smoot, M. (2000). Maxims or Myths of Beauty? A Meta-Analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390-423.
16. Matějková, E. (2007). *Jak řešit problémy a konflikty v partnerských vztazích*. Praha: Grada Publishing.

17. Melgosa, J. (1999). *Žít naplno*. Praha: Advent-Orion, s.r.o.
18. Miller, A., G. (1975). *The Psychology of Communication*. New York: Harper & Row.
19. Minářová, L. (2012). *Partnerská komunikace z mužského a ženského pohledu*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
20. Plamínek, J. (1994). *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Praha: Argo.
21. Plamínek, J. (2012). *Konflikty a vyjednávání*. Praha: Grada Publishing.
22. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
23. Plzák, M. 1973). *Poznání a léčba poruch manželského soužití*. Praha: Avicem.
24. Plzák, M. (1999). *Dospělým vstup zakázán*. Praha: Motto.
25. Plzák, M. (2001). *Manželský svár*. Praha: Motto.
26. Scanlan, F., Bailey, A., & Parker, A. (2012). *Adolescent Romantic Relationship – Why are they important?*. Získáno z:
http://www.headspace.org.au/media/326676/romanticrelationships_adolescent_romantic_relationships_why_are_they_important_headspace_evsum.pdf
27. Schultz von Thun, F. (2005). *Jak spolu komunikujeme?*. Praha: Grada Publishing.
28. Sonet, D. (1995). *Dobrý partnerský vztah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha: Portál.
29. Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological review*, 93, 119-135.
30. Šmolka, P. (2005). *Výběr partnera: Pro nezadané i zadané*. Praha: Grada Publishing.
31. Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
32. Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada Publishing.
33. Vidal-Graf, C., & Vidal-Graf, S. (2007). *Jak se dobře pohádat s partnerem*. Praha: Portál.
34. Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.

35. Willerton, J. (2010). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada Publishing.
36. Willi, J. (2011). *Psychologie lásky*. Praha: Portál.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské práce

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské práce v českém jazyce

Příloha č. 3: Abstrakt bakalářské práce v anglickém jazyce

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
NOVÁK Ondřej	Na Slunečné 1939, Česká Třebová	F110050

TÉMA ČESKY:

Řešení konfliktů v partnerských vztazích

NÁZEV ANGLICKY:

Resolution of conflicts in parnership

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- rozsah min. 40 stran
- zásady pro vypracování: dle metodiky dostupné na www.psych.upol.cz - Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci
- práce mapuje používané styly komunikace během konfliktních situací v partnerských vztazích
- základem teoretické části budou odborné články, knihy a studie autorů zabývajících se partnerskými vztahy, mezilidskou komunikací a řešením konfliktů
- cílem práce je zmapovat vhodné, konstruktivní formy řešení konfliktů v partnerských vztazích
- metodou pro sběr dat bude ad hoc vytvořený dotazník s modelovými situacemi, který bude rozeslán především v elektronické podobě
- základní soubor budou mladí lidé (adolescenti) žijící ve vztahu, výzkumný soubor bude počítat okolo 80 participantů

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Berne, E. (1970). Jak si lidé hrají. Praha: Svoboda.
Kratochvíl, S. (2009). Manželská a párová terapie. Praha: Portál.
Matějková, E. (2007). Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích. Praha: Grada.
Trommsdorf, G. & John, H. (1992). Decoding affective communication in intimate relationships. *European Journal of Social Psychology*, 22, 41-54.
Vybíral, Z. (2009). Psychologie komunikace. Praha: Portál.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské práce

Název práce:	Řešení konfliktů v partnerských vztazích
Autor práce:	Ondřej Novák
Vedoucí práce:	PhDr. Marek Kolařík, Ph. D.
Počet stran a znaků:	53 / 76.369
Počet příloh:	3
Počet titulů použité literatury:	36

Teoretická část práce vychází jednak z poznatků sociální psychologie o vztazích a jednak o partnerství konkrétně. Dalším důležitým tématem jsou konflikty a hlavně jejich řešení. Cílem této práce bylo zmapovat jednotlivé techniky zvládání konfliktů, které ve svých vztazích používají adolescenti a popřípadě i uvést typy pro zdravou a funkční komunikaci.

Jedná se o kvantitativní typ výzkumu. Design výzkumu má charakter orientační studie. Pro sběr dat jsem zvolil techniku dotazníku. Celkem se výzkumu zúčastnilo 94 respondentů ve věku 16 až 23 let. Z celkového počtu bylo 27 mužů a 67 žen. Pro analýzu dat byla použita deskriptivní statistika.

Jako hlavní techniku řešení konfliktových situací volili respondenti jednání, což hovoří o tendencích se svým protějškem hledat ideální řešení pro obě strany. Následovala pasivita a delegace. Nejméně odpovědí pak zaznamenala položka agrese. Ukázalo se, jak se techniky mění v souvislosti s tématikou, které se konflikt týká.

Klíčová slova: partnerský vztah, konflikty, řešení konfliktů

Příloha č. 3: Abstract of Thesis

Title:	Resolution of conflict in partnership
Author:	Ondřej Novák
Supervisor:	PhDr. Marek Kolařík, Ph. D.
Number of pages and characters:	53 / 76.369
Number of appendices:	3
Number of references:	36

The theoretical part of the thesis is based on findings of social psychology in the field of relations and partnership. Another important theme are conflicts and especially their solutions. The aim of this study was to explore the different techniques of conflicts management that are used by adolescents and possibly indicate the types of healthy and functional communication.

The type of research is quantitative. The design of this work is orientation study. The questionnaire was chosen for the data collection. There were a total of 94 respondents in the study aged 16-23 years. In this number, there were 27 men and 67 women. The descriptive statistics were used for data analysis.

The main technique for dealing with conflicts was negotiation. It means that partners very often try to find the best way from the hard situation and the way good for both sides. Passivity and delegation were the other common answers. The item aggression had the smallest number of answers.

Key words: intimate relationship, conflicts, resolution of conflicts