

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SOUVISLOST MEZI STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ A PARTNERSKOU SPOKOJENOSTÍ

RELATIONSHIP BETWEEN CONFLICT RESOLUTION
STYLES AND PARTNERSHIP SATISFACTION



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Lucie Zajacová**

Vedoucí práce: **Mgr. Vojtěch Kukla**

Olomouc

2021

Ráda bych zde poděkovala vedoucímu této práce Mgr. Vojtěchu Kuklovi za odborné vedení, pozitivní přístup a cenné připomínky. Děkuji také PhDr. Danielu Dostálovi, PhD. za jeho ochotu a pomoc při statistickém zpracování dat v rámci výzkumné části práce. Mé poděkování patří i mým blízkým, především pak rodičům, za veškerou jejich oporu a trpělivost.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Souvislost mezi styly řešení konfliktů a partnerskou spokojeností“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 22.3 2021

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	5
	TEORETICKÁ ČÁST	6
1	Partnerský vztah	7
	1.1 Definice partnerského vztahu	7
	1.2 Fáze partnerského vztahu	8
	1.3 Výběr partnera	9
	1.4 Očekávání mužů a žen.....	11
2	Mladá dospělost	12
	2.1 Charakteristika mladé dospělosti	12
	2.2 Vývojové úkoly mladé dospělosti.....	13
	2.3 Specifika partnerského vztahu v mladé dospělosti	14
3	Konflikt	16
	3.1 Konflikt v partnerském vztahu	16
	3.2 Příčiny vzniku konfliktu.....	17
	3.3 Řešení konfliktu.....	18
	3.3.1 Strategie řešení konfliktů.....	19
	3.3.2 Chování mužů a žen v konfliktní situaci	21
4	Komunikace	23
5	Spokojenost	26
	5.1 Spokojenost a řešení konfliktů.....	27
	VÝZKUMNÁ ČÁST	28
6	Výzkumný problém	29
	6.1 Výzkumné cíle a hypotézy	30
7	Typ výzkumu a použité metody	32
	7.1 RPCS	32
	7.2 CSI	34
8	Sběr dat a výzkumný soubor	35
	8.1 Charakteristika zkoumané populace	35
	8.2 Sběr dat a popis výzkumného souboru.....	35
	8.3 Etické hledisko a ochrana soukromí	37
9	Práce s daty a její výsledky	39
	9.1 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz.....	39
	9.1.1 Konfliktní styl a míra spokojenosti	39

9.1.2	Konfliktní styl a míra spokojenosti partnera/ky	41
9.1.3	Pohlaví.....	42
10	Diskuze.....	43
11	Závěr.....	47
12	Souhrn	48
LITERATURA		50
PŘÍLOHY		55

ÚVOD

Partnerské vztahy a vše, co se s nimi pojí, jsou stále aktuálním tématem k diskuzi. Pro řadu lidí představuje vztah s partnerem jednu ze zásadních oblastí života. A není divu, fungující a spokojený vztah může být zdrojem opory, porozumění, a také prostorem pro sdílení šťastných i náročných okamžiků. Spokojenost související s partnerským vztahem se tak může odrazit ve vnímání celkové životní spokojenosti i na fyzickém a duševním zdraví jedince (Sbarra & Nietert, 2009; Willerton, 2012).

Každý z nás je však individuální. Často míváme rozdílné názory, zkušenosti i očekávání než náš partner, a lehce se tak může stát, že se dostaneme do konfliktu. Ačkoli jsou konflikty poměrně běžnou a nevyhnutelnou součástí všech intimních vztahů, při neschopnosti partnerů účinně na ně reagovat, mohou zapříčinit narušení vztahu, či dokonce jeho rozpad.

Z těchto důvodů jsme se v této práci rozhodli věnovat zejména tomu, jak různé styly řešení konfliktních situací ovlivňují partnerskou spokojenost. Svou pozornost zaměřujeme konkrétně na partnery v období mladé dospělosti, jež je charakteristické začátkem navazování dlouhodobějších a stabilnějších partnerských vztahů. V teoretické části proto nastíníme především odborné poznatky týkající se partnerských vztahů v mladé dospělosti, konfliktů, komunikace a spokojenosti, na které následně navážeme v části výzkumné.

Naším hlavním cílem je zjistit, jaké styly jednání se v rámci vztahu jeví jako rizikové, a které naopak mohou partnerům přispět k řešení jejich problémů a posílit tak jejich vzájemný vztah.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PARTNERSKÝ VZTAH

Jednu z nejpřirozenějších lidských potřeb tvoří potřeba být s druhými lidmi. Dalo by se říci, že většina z nás alespoň občas touží být ve společnosti dalších lidí, např. rodiny, přátel či partnera. Podstatou této touhy je potřeba afiliace, která nás motivuje ke kontaktu, navazování a udržování vztahů s ostatními. Její síla je však u každého jedince odlišná a závisí také na aktuální situaci. Případná dlouhodobá izolace, zejména ta nucená, bývá nežádoucí a může vyvolat značné psychické potíže (Výrost & Slaměník, 2008).

Na základě této touhy vytváří jedinec řadu různých interpersonálních vztahů, které jsou neodmyslitelnou součástí lidského života. Bývají spojeny s pocity štěstí a radosti, někdy také s bolestí a zármutkem. Věnujeme jim značnou část svého času, běžně o nich přemýšlíme a jsou vděčným tématem k hovoru (Willerton, 2012). S ohledem na téma této práce se dále budeme zaměřovat konkrétně na vztahy partnerské.

1.1 Definice partnerského vztahu

Jednoznačnou a přesnou definici pojmu partnerský vztah bychom v literatuře hledali jen stěží. Variant partnerství a jeho výkladů existuje velké množství. Podle autorů Výrosta & Slaměníka (2008) by se dalo partnerství obecně popsat jako specifický druh interpersonálního vztahu, jehož podstatou jsou pocity uspokojení, akceptování, důvěry a respektu. Jestliže je mezi partnery přítomna i silná citová vazba, potom můžeme tento vztah označovat láskou. Podobného názoru jsou také Špatenková & Petřková (2013), které uvádí, že se jedná o takový vztah, v němž jedinec nalézá důvěru, oporu, porozumění a intimitu. Morgensternová & Šulová (2007) jej charakterizují jako intimní heterosexuální vztah dvou lidí, přičemž nezáleží na tom, zda spolu chodí, žijí nebo jestli jsou manželé.

Lidé nacházející se na počátku partnerského vztahu spolu často pouze „chodí“ a žijí odděleně. Pokud jejich vztah vydrží, může vyústit například v manželství (státem uznanou formou partnerského vztahu), případně do registrovaného partnerství u homosexuálních párů. Přibývá však párů, kteří spolu žijí v tzv. nesezdaném soužití. Žijí tedy ve společné domácnosti bez uzavření sňatku. Sociologové nazývají tuto formu soužití kohabitací. Kohabitace může být buď předstupněm manželství, nebo jeho náhradou (Thorová, 2015).

Právě tato varianta je podle Vágnerové (2007) v současnosti pro mnoho mladých lidí lákavá a preferovaná. Vyskytují se zde však podobné problémy, jako v manželství, které souvisejí především s nutností vzájemně se přizpůsobovat (Kratochvíl, 2009). Z těchto důvodů se na nesezdané dvojice zaměřujeme i v praktické části této práce.

1.2 Fáze partnerského vztahu

Podle Vágnerové (2007) si partnerský vztah v průběhu času obvykle prochází určitými proměnami.

Prvním obdobím je období **zamilovanosti**, někdy také označováno jako tzv. narcistická fáze lásky. V tomto stádiu se dvojice vzájemně otevírají a oceňují svou odlišnost. Partneri se ještě příliš neznají a nemají spolu dostatek zkušeností, proto je zde běžná také idealizace partnera, který je hodnocen převážně na základě emocionálního naplnění subjektivních představ. Milostná touha, která vychází z pudové složky člověka ovlivňuje rozumové hodnocení, aktuální postoje i chování zamilovaného člověka. Na počátku vztahu dochází také k sebestylizaci a přizpůsobení se požadavkům partnera (Vágnerová, 2007). Matějková (2007) shrnuje toto období jako šťastné, plné euforie a odvahy. U čerstvě zamilovaných lidí se podle autorky objevuje zvýšená hladina serotoninu neboli hormonu štěstí, což je důvodem jejich dobré nálady a zvýšené energie.

Doba trvání zamilovanost bývá relativně krátká, podle většiny autorů končí přibližně do prvního roku. Dle Matějkové (2007) je čas jejího trvání individuální. U některých párů vydrží pouze měsíc u jiného až 3 roky. Žádný vztah však nemůže setrvat v této fázi věčně. Postupně zamilovanosti i euforie ubývá, naopak se ale může prohlubovat skutečná intimita vztahu. Ta je sice možná méně vzrušující, zato ale stabilnější variantou (Vágnerová, 2007).

Za předpokladu, že vztah trvá již více než 6 měsíců, můžeme jej považovat za dlouhodobý. V tomto období bychom již měli partnera znát daleko více než na počátku. Je to také období, kdy se poprvé začínáme proti partnerovi vyhraňovat, více zvažujeme, zda jsme schopni společně fungovat a vzájemně se doplňovat. Po prvním půlroce vztahu také nejčastěji přicházejí první konflikty (Matějková, 2007). V této době pomyslné růžové brýle zamilovanosti opadnou a může přijít zklamání. Přijmout partnera skutečně takového, jaký je i s jeho negativními vlastnostmi, vyžaduje určitou dávku tolerance (Venglářová, 2008). Také podle Poněšického (2012) se po opadnutí zamilovanosti začínají dostávat na povrch rozdílné

představy o vztahu, které mohou vést k trvalým konfliktům. Pokud se v této fázi partnerství nerozpadne, následuje jeho další stádium.

Partnerství v období **realistického vztahu** je založeno na vzájemné intimitě. Ve zralejším vztahu jsou k sobě partneři více tolerantní, respektují své odlišné vlastnosti i hodnoty, ponechávají si část osobní svobody (Vágnerová, 2007). Hlavními znaky zralého partnerství jsou podle autorky:

- Realistické hodnocení partnera
- Realistické hodnocení partnerského vztahu i vlastní role v něm
- Prohloubení intimity
- Rovnoprávnost a vyváženost v požadavcích obou partnerů
- Realistické hodnocení možností vztahu, sdílení současného i budoucího života, vzájemný respekt

1.3 Výběr partnera

Volba partnera je důležitým rozhodnutím, protože aby vztah mohl dobře fungovat, musí se k sobě partneři mimo jiné hodit. Jaké mechanismy se při této volbě vlastně uplatňují a co rozhoduje o tom, zda dva lidé vytvoří pár či nikoli? To jsou otázky, na které se pokusíme odpovědět v následující kapitole.

Riemann (2009) tvrdí, že již při samotném výběru partnera nastavujeme budoucímu vztahu podmínky, které ovlivní jeho vývoj. Podle něj, ať už toto rozhodnutí probíhá vědomě či nevědomě, řídí jej cosi osudového. Jak se ukazuje, výběr stabilního partnera opravdu není záležitostí pouhé náhody, ale ovlivňuje jej velké množství faktorů. Podle Vágnerové (2007) jsou těmito faktory například:

- a) **sociokulturně podmíněné normy**, do kterých patří aktuální společenský ideál, tradice dané společnosti i model partnerského vztahu, jaký prezentují média
- b) **individuální preference** vyplývající z osobnosti každého člověka, jeho postoje k partnerství i vlastních vztahových zkušeností
- c) **náhodné vlivy** jsou kategorií ve které hraje roli zmiňovaná náhoda. Záleží tedy například na tom, zda se dva lidé vůbec setkají a pokud ano, jestli jsou připraveni k navázání partnerského vztahu

Právě ony individuální preference jsou zajímavým činitelem, jejichž podstatu se snaží odhalit mnoho výběrových teorií. Farková (2009) ve své knize zmiňuje, že kupříkladu psychologové s převažující psychoanalytickou orientací rozlišují různé typy podvědomých výběru partnera, které se zakládají na nevědomých očekáváních, přenášených z dětství. Dle této teorie může člověk v dospělosti hledat třeba partnera, který mu bude náhradou významné osoby z dětství nebo jestliže ustrne v narcistní fázi vývoje, bude s velkou pravděpodobností vyhledávat někoho, kdo by byl jeho věrnou kopií. Oproti tomu sociologicky zaměřený zastánci teorií výběru spatřují důležitost v příslušnosti partnerů ke stejné sociální skupině či v psychologické podobnosti partnera s jedním z rodičů.

Na tom, že existují povahové určité vlastnosti, které jsou pro trvalejší vztah výhodnější, bychom se nejspíše shodli. Mezi takové vlastnosti můžeme zařadit dobrosrdečnost, skromnost, empatii nebo například schopnost zvládat obtížné situace. Podstatné jsou také vlastnosti, které samy o sobě nejsou ani pozitivní ani negativní a odvíjí se od individuálních preferencí každého člověka. Někdo tedy volí partnera spíše rozumového, jiný emocionálně založeného, někdo veselého a další vážného (Říčan, 2004). Řada teoretických i výzkumných studií se zabývala otázkou, zda si lidé mají větší tendenci vybírat partnera s podobnými vlastnostmi nebo zde platí známe rčení, že „protiklady se přitahují“.

Teorie výběru partnera na základě **podobnosti** neboli tzv. homogamie předpokládá, že se lidé s podobnými vlastnostmi lépe shodnou. Šmolka (2005) se domnívá, že podobnost základních hodnot, oblíbených aktivit, životního stylu a cílů, bývá ve vztahu výhodou. Jak dodává Vágnerová (2007), stabilnější pár se obvykle shoduje také věkem, úrovní inteligence, vzděláním, rasovou a sociální příslušností. Navíc jsou podle autorky ty páry, které mají mnoho společného spokojenější, jelikož se alespoň ze začátku vyhnou řešení různých rozporů.

Selfhout, Danissen, Branje & Meeus (2009) realizovali výzkumnou studii zaměřenou na vysokoškolské studenty. Jejím cílem bylo ověřit, zda je pro příznivý vývoj vztahu důležitější skutečná nebo spíše subjektivně vnímaná podobnost mezi dvěma lidmi. Jak tato studie naznačuje, podobnost je s přitažlivostí spojena již v počátečních fázích seznámení. Dále se ukázalo, že skutečná podobnost nebyla při hodnocení sympatií nijak zásadní, naopak subjektivní představa o vzájemné podobnosti zde měla klíčový význam.

Teorie komplementarity naopak předpokládá přitažlivost partnerů s odlišnými vlastnostmi. Tento výběr je založen na principu vzájemného doplňování. U některých osobnostních rysů se totiž protikladné vlastnosti jeví jako výhodné (Šmolka, 2005). V tomto případě by podle Matějkové (2007) dominantní jedinec vyhledával poddajného partnera, což by vedlo k vzájemné spokojenosti obou zmiňovaných. Ačkoli rozdílnost partnerů může být někdy obohacující, často může vést také k nepochopení a neschopnosti řešit problémy konstruktivním způsobem (Šmolka, 2005).

Možné však je, že jsou při výběru partnera platné obě tyto teorie. S tímto názorem souhlasí také Říčan (2004), podle něhož je každá funkční pro jiný okruh vlastností. Konkrétně u zájmů, postojů či hodnotové orientace se podle něj uplatňuje především teorie podobnosti, zatímco u vlastností určujících rozdělení rolí je to naopak teorie komplementarity. Venglářová (2008) naopak tvrdí, že není tolik podstatné, zda mají partneři od počátku vztahu podobné zájmy nebo se doplňují. Stěžejním předpokladem dlouhodobě spokojeného vztahu je, jak sama uvádí, ochota respektovat se, snažit se o kompromisy a hledat společné.

1.4 Očekávání mužů a žen

Očekávání, která by měl „ideální“ partner naplňovat, jsou nejen individuálně, ale do jisté míry také genderově specifická (Šmolka, 2005).

Dle Kratochvíla (2009) jsou jak pro muže, tak pro ženy charakteristické určité vlastnosti. Mužům bývá typicky připisována větší průbojnost, dominance, racionálnost a snížená citlivost. Muži chtějí málokdy něco měnit nebo o něčem diskutovat. Důkazem uspokojivého vztahu je pro ně nevyčítání a nevyvolávání konfliktů. Ženy bývají naopak submisivnější, citlivější a umí lépe vyjádřit své emoce. Bývají také výřečnější a pohotovější při komunikaci. Vágnerová (2007) dodává, že ženy častěji vnímají i mírné napětí ve vztahu, což je příčinou snahy řešit i drobné problémy, které muži většinou neregistrují. Kladou také větší důraz na vnímavost partnera k jejich potřebám a jsou ochotny se partnerovi více přizpůsobit.

Ačkoli jsou tyto rozdíly podmíněny také výchovou a jejich platnost není zcela jednoznačná, mohou se podílet na utváření rozdílných představ o partnerském vztahu. Právě odlišné představy a jiný způsob prožívání může, jak uvádí Vágnerová (2007), vést ke vzájemnému nepochopení a následným konfliktům.

2 MLADÁ DOSPĚLOST

Výzkum, kterým se zabýváme v praktické části této práce, je zaměřen na respondenty ve věku označovaném jako mladá dospělost. Toto životní období je klíčové zejména pro navazování hlubších a intimních vztahů s druhými lidmi, které jsou základem dlouhodobých partnerských vztahů. Z tohoto důvodu bychom se v této kapitole rádi věnovali charakteristikám tohoto věkového období, jeho hlavním vývojovým úkolům a jeho významnosti z hlediska partnerského vztahu.

Naše společnost nemá pro počátek dospělosti zcela jasné vymezení. V České republice je zákonem ustanoven jako mezník právní odpovědnosti 18. rok života, který je zároveň vnímán jako pomyslný vstup do dospělosti. Jak však uvádí Skorunková (2011), dospělost je spojena především s biologickým a psychickým zráním, jehož tempo je pro každého člověka individuální.

2.1 Charakteristika mladé dospělosti

Mladá dospělost, někdy také označována jako raná či časná, je obdobím života, v jehož věkovém vymezení se od sebe jednotliví autoři odlišují. Například Příhoda (1983) označuje mladou dospělost jako tzv. mezcítmu, trvající přibližně od 20-30 let. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je to období zhruba od 20 do 25-30 let a Vágnerová (2007) uvádí věkové ohraničení této etapy od 20 až do 40 let. U ostatních autorů bychom většinou našli velice podobná dělení.

V dospělosti se nesetkáváme s tak výraznými vývojovými mezníky, jako tomu bylo v dětství či v dospívání. Jednotlivé etapy se tudíž vzájemně překrývají a mají u každého člověka odlišný vývoj. Z tohoto důvodu je obtížné nějak jednoznačně je rozčlenit a věkově ohraničit, období mladé dospělosti tedy trvá individuálně dlouho (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Raná dospělost je charakteristická ukončením somatického, psychického i sociálního vývoje. Tělesné změny tedy již v psychice hrají, na rozdíl od předchozích stádií, jen malou roli. Je to období plné nadějí, ve kterém se odehrává mnoho proměn, ale také zážitků a zkušeností. Právě zkušenosti jsou zde klíčové, jelikož mají vliv na celkové sebepojetí

mladého člověka, na jeho emoční projevy i na způsob, jakým je schopen zvládat dospělý život, jeho nové výzvy a vývojové úkoly (Vágnerová, 2007). Thorová (2015) považuje mladou dospělost za dynamické období plné změn, ve kterém se člověk stává zralou osobností. Díky dosažení osobnostní zralosti pak dokáže uspokojovat své psychické potřeby, dokáže se rozhodovat sám za sebe, zvládne se podřídit či dojit ke kompromisu, pokud to situace vyžaduje, umí odpouštět sobě i druhým. Míra osobnostní zralosti se projevuje ve všech oblastech života, především pak v pracovním výkonu, v mezilidských i intimních vztazích (Thorová, 2015). Kromě osobnostní zralosti existují i další kritéria dospělosti, která jsou v naší společnosti obecně přijímána. Mezi ta patří podle Macka, Lacinové & Ježka (2016) například věk, osamostatnění se od rodičů, finanční nezávislost a založení rodiny. Dále by podle Kopecké (2011) měl dospělý člověk být sám sebou, mít adekvátní sebehodnocení, udržovat přátelské vztahy a najít si životního partnera.

2.2 Vývojové úkoly mladé dospělosti

Vývojové období mladé dospělosti s sebou přináší řadu změn a nových cílů, kterých je potřeba dosáhnout, aby se člověk mohl stát úspěšným v budoucím životě. Většina autorů se shoduje, že nejvýznamnější změny se odehrávají v oblastech profesního růstu, a právě ve zmíněných partnerských vztazích.

V tradičním psychologickém pojetí bylo na vývoj člověka nahlíženo z hlediska vývojových úkolů, které prostupovaly celým životem. Pokud byly tyto úkoly zvládnuty, jedinec získal nové potřebné kompetence pro další vývojové etapy. Období mladé dospělosti, podle jedné z nejslavnějších teoretických koncepcí německého psychologa Erika Eriksona, řeší psychosociální konflikt intimity proti izolaci. Hlavním úkolem, kterému nyní musí mladý člověk čelit, je dosažení intimity ve vztazích s druhými lidmi a vytvoření trvalého partnerského vztahu. Autor uvádí, že dospělý jedinec, který již ukončil hledání své identity „se snaží a je ochoten spojit svou identitu s identitou ostatních. Je připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství a vyvíjet etickou sílu takové závazky dodržovat, byť by to vyžadovalo značné oběti a kompromisy“ (Erikson, 2002, s. 239).

Nebezpečím tohoto stádia je izolace, tedy snaha se kontaktům vedoucím k intimitě vyhnout. Jestliže tento vývojový úkol není naplněn a jedinec v budování intimity selže, čeká jej podle Říčana (2004) samota. A to jak v manželství, tak mimo něj. Obranou proti samotě

se může stát tzv. pseudointimita, vedoucí k trvalému udržování nefunkčních vztahů (Říčan, 2004).

Vytvoření důvěrného pouta mezi dvěma lidmi, v přátelském či partnerském vztahu, je považováno za podstatné také řadou dalších autorů. Skrze intimní vztahy mohou být naplňovány základní lidské potřeby citové jistoty a bezpečí (Vágnerová, 2007). Dle Říčana (2004) by se měl mladý člověk naučit poskytovat i přijímat lásku a něhu a mít tendenci k dlouhodobému vztahu, který by byl citově silnější než vztah k rodičům.

Špatenková & Petřková (2013) upozorňují na skutečnost, že mladí lidé mohou v tomto věku pociťovat značný tlak rodiny i společnosti. Nároky, které jsou na ně kladeny, se týkají nejen vytvoření trvalého partnerství, případně manželství a rozhodnutí stát se rodičem, ale zároveň také budování profesní kariéry. Je tudíž potřeba zaujmout mnoho nových sociálních rolí, což může být obtížně zvládnutelné.

2.3 Specifika partnerského vztahu v mladé dospělosti

Jak již výše zmiňujeme, jedním z charakteristických rysů mladé dospělosti je postupné osamostatňování se od původní rodiny. I proto se v tomto období stává partnerství významnějším než přátelství. Mělo by totiž sloužit jako základ pro založení rodiny nové. Partnerství je nyní tím nejdůležitějším intimním vztahem, ve kterém se člověk dokáže vzdát části své samostatné identity a vzniká identita párová. Takový vztah má hlubší kvalitu a může sloužit k dalšímu osobnímu rozvoji mladého dospělého (Vágnerová, 2007).

V minulosti bylo toto období dáváno do spojitosti také se vstupem do manželství a rolí rodiče, s čímž se v současné době setkáváme již mnohem méně. Aktuálně je trendem sňatek i příchod dítěte spíše odkládat do pozdějšího věku (Vágnerová, 2007). Dle Sobotkové (2012) jsou hlavními příčinami vyšší vzdělanost a zaměstnanost žen, rostoucí rozmanitost rodinného života a také kontrola porodnosti.

Z dat Českého statistického úřadu vyplývá, že zatímco na počátku devadesátých let ženy v průměru rodily ještě před dosažením 25 let, do roku 2018 se tento průměr zvýšil na 30,1 let. Zároveň v české populaci celkově přibývá osob rodinného stavu svobodný/svobodná, kdežto ženatých mužů a vdaných žen ubývá. Ačkoli je poměr osob žijících v manželském svazku stále nejpočetnější,¹ jeho podíl v celkovém obyvatelstvu se

¹ Bereme-li v potaz osoby starší 15 let

dlouhodobě snižuje. Dále se také ukazuje, že v roce 2018 uzavřelo svá první manželství 58,8 % mužů a 66,9 % žen, a to průměrně ve věku 32,2 let u mužů a 29,8 let u žen (ČSÚ, 2018).

3 KONFLIKT

S určitým druhem konfliktu či hádky se ve svém životě již pravděpodobně setkal každý z nás. Ačkoli jsou konflikty relativně běžnou záležitostí, v blízkých, zejména pak partnerských vztazích, bývají obecně prožívány spíše negativně. Mnohdy se mohou stát významným zdrojem psychického napětí a diskomfortu. V této kapitole bychom se rádi věnovali základnímu teoretickému vymezení pojmu konflikt, jeho možným příčinám a následně také způsobům řešení, ke kterým může v rámci partnerských vztahů docházet.

Slovo konflikt pochází z lat. (*confligó, confliktus*) a jeho prvotním významem je udeřit či uhodit. Odvozeně pak znamená „někoho něčím zasáhnout“, což odkazuje na střet dvou jedinců (Křivohlavý, 2008). V pojetí Plamínka (2012) je konflikt faktorem, ohrožujícím nebo porušujícím rovnováhu či stabilitu systému. Dle Basu & Faust (2013, s. 19) „Je to situace, v níž nedochází k uspokojení alespoň dvou potřeb, a zvolené způsoby jednání, jenž mají vést k jejich naplnění, jsou vzájemně neslučitelné“. Kopecká (2015) pak konflikt definuje, jako srážku či střet dvou a více protichůdných sil, motivů, tendencí, zájmů, rolí, citů a hodnot.

V literatuře se můžeme setkat s řadou různých typologií konfliktů. Jak ale uvádí Výrost & Slaměník (2008), pro většinu z nich je typické rozdělení na:

- **Intrapersonální**, které se týkají pouze jedné osoby, obsahem konfliktu je zde střet protichůdných sil a existence rozporu v naplnění potřeb, dosažení cílů apod.
- **Sociální**, odehrávající se mezi dvěma a více osobami. Rozpor vzniká, jelikož někdo brání naplnění potřeb nebo cílů. Do této kategorie spadají konflikty interpersonální, skupinové i mezi skupinové

Dále se budeme zabývat pouze konflikty interpersonálními, konkrétně těmi, které probíhají mezi intimními partnery.

3.1 Konflikt v partnerském vztahu

Interpersonální konflikt mezi partnery vzniká vždy, když jejich motivace, cíle, názory či chování nejsou v souladu nebo kompatibilní (Cahn, 1992). Všechny páry, ať už v heterosexuálních či homosexuálních partnerstvích, mívají průběžně neshody a hádají se.

Když dojde k neshodě a konfliktu, podnítl to řadu myšlenkových procesů, emocí a chování, které mohou vést buďto k eskalaci, nebo k řešení. Obecné teorie vztahů zdůrazňují roli řešení konfliktů v rámci udržování stability a spokojenosti vztahů (Kintanar, 2013).

Jak jsme již zmiňovali, konflikty bývají obecně vnímány spíše negativně. Proč jsou ale lidem nepříjemné? Basu & Faust (2013) se domnívají, že je to především kvůli tomu, že se mohou vystupňovat a vést k chování, které překračuje přijatelné hranice. Partneři na sebe mohou například vyvíjet nátlak, vzájemně se vyhýbat nebo přestanou mít snahu hledat taková řešení, která by vyhovovala oběma stranám. Výsledkem může být narušení, někdy také rozpad vztahu. Raus (2012) dodává, že důvodem je také síla prožívaných emocí. Pocity hněvu, smutku, bolesti, zklamání, odmítnutí apod. mohou být běžnou součástí konfliktů mezi partnery. Uvádí, že právě emoce jsou oblastí, kterou potřebuje jedinec v takové situaci zvládnout, neboť nezvládnuté emoce zabraňují pozitivnímu řešení konfliktu.

Většina autorů však zároveň zdůrazňuje jejich důležitost. Například Raus (2012) uvádí, že konflikty jsou sice únavné a vyčerpávající, ale mohou se stát příležitostí k prohloubení vzájemné intimity. Jsou tím, co partnerům pomáhá vyvíjet se a růst, jsou zdrojem změn, zabraňují stagnaci a podněcují k řešení problému. Je-li řešení produktivní, pak tento střet přispívá ke vzniku silnějšího, zdravějšího a uspokojivějšího vztahu (DeVito, 2001; Kopecká, 2015).

Pokud partneři v konfliktní situaci usilují o dosažení svého, mluvíme o hádce. Hádky bývá někdy také charakterizována, jako vítězství emocí nad intelektem. Jedinec pod vlivem silných citů často jedná iracionálně, někdy dokonce v rozporu se svými počátečními zájmy. To, zda hádky budou pro vztah ohrožující nebo naopak povedou k jeho posunu, záleží stejně jako u konfliktů, na jejich intenzitě, obsahu a také následném řešení (Novák, 2007).

3.2 Příčiny vzniku konfliktu

Pro intimní partnerské vztahy je charakteristické vzájemné pouto a vysoká míra emoční zainteresovanosti, což vytváří podmínky pro vznik konfliktních situací (Lacinová, 2012). Dnešní doba je navíc plná různých možností a příležitostí. Každý člověk může jít svou vlastní cestou a naše cíle a sny se od sebe mohou výrazně odlišovat. Také to může u mladých nesezdaných dvojic vést k vyššímu riziku hádek, sporů, či nedorozumění (Novák, 2007).

Dále dle Nováka (2007) bývá pro partnerské konflikty typické, že vina na nich nebývá pouze jednostranná. Svůj podíl zde mívají oba partneři, často i další osoby a

okolnosti. Také další autoři uvádí vícero možných příčin. Patří k nim faktory vnitřní, související s osobnostními vlastnostmi partnerů, jejich schopnostmi a postoji, a dále faktory vnější, týkající se například jejich potřeb, společenských norem apod. (Plamínek, 2012; Willerton, 2012). V některých případech může být zdrojem potíží primárně osobnost jednoho nebo obou partnerů. Může se jednat o abnormální rysy osobnosti, které jsou již samy o sobě předpokladem problémů v interpersonálních vztazích. Naopak může jít i o takové osobnostní rysy, které jsou sice zcela v rámci normy, nejsou však kompatibilní s rysy partnera (Kratochvíl, 2009).

Hádky a konflikty se podle Vidal & Vidal-Graf (2007) omezují u většiny partnerství na několik stále stejných námětů, které jsou pro každý pár individuální. Existují tedy témata, u kterých je předem jasné, že dojde ke střetu a u jiných konflikt nikdy vzniknout nemusí. Podle Nováka (2007) jsou nejčastějšími příčinami problémů ve vztahu:

- Osobnostní rysy a jejich kompatibilita
- Očekávání od partnerského vztahu
- Vývoj vztahu v čase
- Instrumentální složky soužití (oblast sexuality, trávení volného času...)
- Vlivy z vnějšku (rodina a okolí partnerů)
- Vlivy vnitřní dynamiky vztahu

Jak však dodává Křivohlavý (2008) v praxi je obtížné příčiny konfliktů nějak jednoznačně rozdělit, jelikož se většinou vyskytují ve smíšené podobě. Musíme na ně tedy nahlížet komplexněji.

Konflikty jsou běžnou součástí každého partnerského i manželského vztahu. Z tohoto důvodu nemá příliš velký význam snažit se o eliminaci jejich příčin, ale naopak je potřebné zaměřit se na zachycení rizikových aspektů při jejich řešení (Lacinová, 2012). Právě tomuto tématu se budeme věnovat v následující kapitole.

3.3 Řešení konfliktu

Pojem „řešení“ konfliktů bývá v teoriích uváděn ve dvou smyslech. Chápat jej můžeme jako **proces**, tedy posloupnost aktivit vedoucích k vyústění konfliktu nebo jako **produkt**, tedy jeho konkrétní výsledek (Plamínek, 2012).

Schopností partnerů své konflikty efektivně zvládat se zabývala řada výzkumu. Takzvané zvládací strategie (*couples coping strategies*) jsou předmětem vědeckého zájmu zejména proto, že oproti relativně stabilním faktorům (např. osobnostním charakteristikám či hodnotové orientaci partnerů) patří tyto často i silně zažitě vzorce chování přeci jen k přístupnějším ke změně. Jejich znalosti je tedy možno prakticky využít v intervenčních programech (Lacinová, 2012).

Jak uvádí Sierau & Herzberg (2012) způsob, jakým se páry zapojují do konfliktů a snaží se je řešit, je jedním z hlavních ukazatelů fungování vztahu. To, zda konflikty podněcují výslednou spokojenost nebo naopak zhoršují negativní prožívání, může záviset především na individuálních rozdílech ve způsobu, jakým si partneři konflikt vykládají, a také jak na něj reagují. Právě řešení, ke kterému partneři dospějí a závěr samotného konfliktu bývají klíčové, jelikož lidem většinou silně utkví v paměti zejména závěrečné okamžiky (Medlíková, 2012).

Raus (2012) popsal možná ukončení konfliktu. Těmi základními jsou řešení, chronický konflikt a rozchod. Řešení je možností, díky které se konflikt začíná řešit, opadne napětí a dochází k opětovnému sblížení páru. Další typ ukončení je charakteristický svým vystupňováním až do chronické fáze, kdy vztah sice nadále pokračuje, ale mezi partnery již existuje bariéra zabraňující vzájemné blízkosti. Při rozchodu se poté vztah rozpadá. Pro udržení funkčního vztahu je podle autora zapotřebí nalézat taková řešení, která budou pro oba partnery optimální.

3.3.1 Strategie řešení konfliktů

Lidé jsou obecně geneticky vybaveni třemi způsoby chování, které uplatňují v obtížných situacích. Patří mezi ně útok, únik a ústup. Tyto základní strategie chování jsou přítomny vlastní nejen lidem, ale i zvířatům. Postupně se z nich však vlivem jejich zdokonalování staly vlastnosti specificky lidské. Člověk je sice v různých situacích schopen využívat všechny tyto strategie, přirozeně je však nastaven na jeden určitý model jednání (Medlíková, 2012).

Dělení různých strategií, které mohou být v konfliktní situaci užívány, se v kontextu pojetí jednotlivých autorů liší. Většina z nich si však klade otázku, zda mohou některé z nich ve výsledku přispět ke zlepšení celkového vnímání vztahu či naopak jeho fungování vážně narušit.

Rusbult & Zembrodt (1983) vytvořily teorii čtyř reakcí na konflikt – hlas, loajalita, únik a zanedbávání. Každou z nich zařadily do určité kategorie na základě toho, zda byla reakce aktivní či pasivní a konstruktivní či destruktivní. Aktivní a nejvíce konstruktivní strategií se ukázal být hlas, znamenající diskutování mezi partnery se snahou o nalezení nejvhodnějšího řešení. Naopak nejvíce destruktivní dopad pozorovaly u reakcí úniku, tedy ukončení vztahu a zanedbávání, které vycházelo z odmítání o problémech hovořit. Gottman & Levenson (2000) se ve svém výzkumu zabývali predikcí rozvodu sezdaných párů. Zjistili, že pokud partneři využívají v konfliktních situacích negativní projevy chování, jako opovržení, kritizování, či odražení útoku, je možné u nich předpovědět dřívější rozpad jejich manželství.

Stěžejní dělení, o které se opírá praktická část této práce, formulovali na základě dřívějších teorií Zacchilli, Hendrick & Hendrick (2009). Autoři tohoto novějšího konceptu se při výzkumu zaměřili na každodenní partnerské neshody a jejich průběh, nikoli pouze četnost. Vytvořili škálu RPCS (*Romantic Partner Conflict Scale*), jejíž prostřednictvím vymezili dohromady šest stylů řešení konfliktů – styl kompromisní, vyhýbavý, reaktivní, separační, dominantní a submisivní.

Kompromisní styl je spojen se snahou dosáhnout uspokojivého řešení pro obě strany. Při vyhýbavém stylu se partneři snaží zabránit konfliktu ještě před jeho vznikem. Reaktivní styl je charakteristický verbální agresí a nedostatkem důvěry mezi partnery. Při separačním stylu je řešení konfliktu odkládáno na pozdější dobu. Dominantní styl je charakteristický potřebou v konfliktech vítězit a mít nad nimi kontrolu a styl submisivní souvisí s ustoupením partnerovi ve snaze konflikt ukončit. Jednotlivé strategie byly podle jejich vlivu na partnerský vztah dále rozděleny na konstruktivní a destruktivní. Do strategií **konstruktivních** můžeme zařadit především styl kompromisní, naopak mezi **destruktivní** patří styl dominantní a reaktivní. U ostatních strategií nebylo jejich zařazení zcela jednoznačné (Zacchilli et al., 2009).

O zmiňované nejednoznačnosti pozitivního či negativního efektu jednotlivých strategií hovoří také Caughlin, Vangelisti & Mikucki-Enyart (2006). Podle jejich mínění se důsledky stylu řešení mnohdy odvíjí spíše od dané situace. Například vyhýbání se konfliktu nemusí být nutně negativní. Za určitých okolností sice může způsobit, že se od sebe partneři začnou postupně vzdalovat, avšak v jistých případech, pokud je to pro oba partnery v pořádku, může tato strategie prospět vztahu také pozitivně (Caughlin et al., 2006; Raus, 2012). Raus (2012) navíc doplňuje, že ani aktivní formy jednání nemusí být oproti těm

pasivním vždy výhodnější. V případě destruktivního chování mohou být dokonce stejně škodlivé.

Významnějším faktorem, než je užívání destruktivních či konstruktivních strategií, by proto mohly být individuální potřeby každého z partnerů. V praktické části této práce se proto pokusíme ověřit, zda je toto tvrzení platné také v případě mladých nesezdaných párů.

3.3.2 Chování mužů a žen v konfliktní situaci

Množství výzkumů se v průběhu let zabývalo otázkou, zda se mohou při volbě strategií, směřujících k řešení konfliktu, uplatňovat také genderové rozdíly. Řada autorů (viz. dále) následně skutečně poukázala na jistá specifika, která se v chování mužů a žen objevují.

Snaha o vysvětlení těchto vzorců chování se zaměřila zejména na proces genderové socializace. Toto hledisko vnímá jako klíčové například Levant (1996). Podle něj jsou muži vedeni k tomu, aby si vytvořili identitu, která si cení autonomie. Naopak dívky jsou od útlého věku spíše podporovány v projevování vlastních pocitů, v důsledku čehož mohou mít vztahy pro muže a ženy různý význam a jsou zde oceňována odlišná řešení (Levant, 1996; Rusbult, Verette, Whitney, Slovick & Lipkus, 1991). Jak uvádí Medlíková (2012), muži se v konfliktech obecně projevují uzavřením se do sebe a odtazitostí, kdežto pro ženy je spíše charakteristické, že chtějí o problémech mluvit. Jejich reakce mohou být více impulzivní, někdy až neúměrné situaci.

K podobným závěrům dospěl ve své studii také Hojjat (2000). Zjištění prokázala, že ženy vnímaly své vlastní chování při zvládání konfliktu jako asertivnější. Naopak muži vnímali své strategie jako pozitivnější, ale zároveň pasivnější. Ženy se tedy při konfliktu dokázaly s větší pravděpodobností prosadit, zatímco muži se snažili usmířit nebo se přímému konfliktu vyhnout. Tyto poznatky obohacuje také Filipínská studie, která porovnávala strategie řešení konfliktů a spokojenost v partnerském vztahu u souboru heterosexuálně i homosexuálně orientovaných mužů a žen. Výsledky naznačují, že heterosexuální ženy užívaly taktiku nekonstruktivního řešení častěji, ve srovnání s heterosexuálními a homosexuálními muži. Heterosexuální ženy vykazovaly během konfliktu četnější projevy výbušnosti, užívání zraňujících slov, urážek a sarkastických poznámek. Heterosexuální muži na rozdíl od žen častěji užívali ústupných taktik a s menším úsilím hájili svou stranu zájmu. Homosexuální muži pak používali více konstruktivních strategií a byli více otevření diskuzi, než jejich heterosexuální protějšky (Kintanar, 2013).

Tyto rozdíly si poté mohou partneři chybně interpretovat. Ženy je mohou od mužů například vnímat, jako nedostatek zájmu, muži jako stálé výčitky a nespokojenost žen. Vlivem tohoto nepochopení může docházet k prohloubení konfliktů (Willerton, 2012).

4 KOMUNIKACE

Je zřejmé, že řešení konfliktů a komunikace jsou vzájemně propojeny a jsou nedílnou součástí kvality a zdraví vztahů. Styly řešení konfliktů jsou ve skutečnosti v podstatě kategoriemi různých způsobů komunikace ve vztazích (Monteiro & Balogun, 2015).

Na způsob chování v konfliktní situaci mohou mít dle Vybírala (2009) vliv i zažitý vzorec komunikace. Navenek se podle něj tyto vzorce projevují jako návyky, kdy jsme zvyklí používat určitá gesta, slova apod. Tyto návyky však mohou být odrazem vnitřního prožívání úzkosti, či pochybností. Naše chování máme obvykle tendenci stále opakovat, čímž jej dokážeme fixovat, aniž bychom si to uvědomovali. V naší komunikaci jsou tedy uloženy zvnitřněné hodnoty, naše očekávání i sebehodnocení. S tímto názorem se shodují také Basu & Faust (2013), kteří doplňují, že způsob, jakým hovoříme, naznačuje postoj, jež zaujímáme vůči ostatním.

Jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, konfliktní situace mezi partnery bývají obvykle spojeny s psychickou zátěží a napětím. Overall & McNulty (2017) zdůrazňují, že již samotná snaha o zvládnutí a řešení tohoto konfliktu je velmi náročná a může být významným zdrojem stresu. Jak autoři uvádějí, jedním z nejčastějších problémů je dysfunkční komunikace. Páry často nevědí, jak komunikovat a řešit své neshody.

Dle Vybírala (2009) funkční komunikaci podporují zejména následující aspekty:

Bezprostřední reakce, ve které komunikující neodkládá své odpovědi na pozdější dobu. Časté odkládání reakcí, tendence k úniku ze situace a uražené mlčení, mohou být partnerem chápány jako forma trestu. Tyto formy chování mohou zapříčinit narušení kontaktu mezi partnery, což může následně jejich vztah negativně ovlivnit.

Dalším z aspektů zdravé komunikace je **kognitivní přizpůsobování**. Jedná se o snahu přizpůsobit se slovníku a stanoviskům druhého. Je tak možné lépe porozumět tomu, jak partner chápe komunikované obsahy.

Projev zájmu o partnera dokáže podpořit průběh rozhovoru, prohloubit pozitivní pocity i vzájemnou otevřenost.

Základem efektivní komunikace je také **reciprocita** neboli vzájemnost. Obě strany by vždy měly mít prostor vyjádřit se.

Humor v komunikaci může dopomoci k vytvoření odlehčenější atmosféry a ventilaci nahromaděného napětí.

Během komunikace s partnerem bychom se měli vyvarovat přílišného kladení požadavků, nepřiměřené kritice a vyjadřování zklamání. Tento princip se nazývá „**Tříkrát ne**“.

Součástí funkční komunikace je také **podpora vývoje** vzájemné otevřenosti, tolerance a empatie.

Zajistit bychom měli také **konzistenci interakcí**, tedy dodržovat stejný směr našich názorů a chování.

Následně by pak, zejména po ukončení konfliktní komunikace, mělo následovat **uvolnění** napětí.

Autoři Basu & Faust (2013) se domnívají, že komunikace je úspěšná tehdy, když si partneři naslouchají a dochází ke vzájemnému porozumění. Ne vždy je to však jednoduché a partner si může často sdělení interpretovat odlišně, než jak bylo původně myšleno. Tato skutečnost může být ovlivněna vlastními zkušenostmi jedince, jeho očekáváním či příslušností k danému pohlaví. Jak zmiňuje Plaňava, ženy a muži komunikují rozdílně: „preferují jiná slova a úsloví, stejným slovům i větám dávají odlišný význam, jinak konverzují, různí se v gestikulování, v mimice, intonaci“ (Plaňava, 2005, s. 29). Také Medlíková (2012) zmiňuje přirozené rozdíly v projevech mužů a žen, přičemž dodává, že tato rozdílnost bývá v konfliktech často ještě zvýrazněna.

Komunikace mužů je dle autorky charakteristická především zacílením na konkrétní problém, nasloucháním s cílem získání informací a jasným vědomím priorit. Muži chtějí slyšet fakta, jelikož je pro ně obvykle obtížné dešifrovat skryté komunikační významy (Medlíková, 2012).

Ženy se častěji vyjadřují nepřímo, naslouchají s cílem navázat kontakt. V komunikaci se obecně více zaměřují na pocity než na fakta (Medlíková, 2012).

Overall & McNulty (2017) se ve své studii zaměřili na tři významné oblasti, které pomáhají poskytnout komplexnější pohled na problematiku úspěšné komunikace. Soustředili se na to, jaké typy komunikace usnadňují řešení problému, tedy zda komunikace vyjadřuje spolupráci či nesouhlas a zda jsou pokusy partnerů o řešení přímé či nepřímé. Dále také na mechanismy, prostřednictvím kterých komunikace ovlivňuje vztahy a na celkový

kontext situace. Jak tento průzkum odhaluje, mírnější kooperativní způsob komunikace může být vhodný v situacích, kdy se jedná o menší problémy či problémy, které nejsou partneři schopni změnit. Jde-li o problémy závažné, je naopak efektivnější vyjadřovat nesouhlas přímo. V případě, že partner není dostatečně sebejistý, aby dokázal reagovat na vyjadřování hněvu či požadování změny, může být však taková komunikace pro vztah újmou. Na základě těchto výsledků se autoři domnívají, že všechny typy komunikace mohou mít na vztah jak blahodárné, tak škodlivé dopady. Jejich výsledný efekt tak závisí spíše na okolnostech.

5 SPOKOJENOST

Pocity štěstí a spokojenosti, které ve spojitosti se svým vztahem partneri prožívají, se mohou odvíjet od značného množství faktorů.

Autoři Stackert & Bursik například (2003) uvádějí souvislost mezi spokojeností a **citovou vazbou** vzniklou v raném dětství, která se dále promítá do dospělosti v podobě očekávání od partnerského vztahu. Demir (2008) se ve své studii zaměřila na respondenty v období vynořující se dospělosti. Z výsledků této studie vyplývá, že nejsilnějšími rysy romantických vztahů, předpovídajícími štěstí, byly zejména **emocionální jistota**, poskytující vztahu pohodlí a ujistění v ohrožujících situacích, a také **trávení společného času** s partnerem. Dále Malouff, Schutte & Thorsteinsson (2014) našli při analýze šesti studií významnou souvislost mezi vnímanou spokojeností a **emoční inteligencí** partnerů. Bloch, Haase & Levenson (2014) upozorňují na význam **regulace emocí**, která je obecně považována za klíčový aspekt úspěšných mezilidských vztahů. Studie párů žijících v dlouhodobých manželstvích naznačuje, že účinnější redukce negativních emocí manželek (po vzniklém problému ve vztahu) je spojena s větší mírou spokojenosti obou manželů. Manželkám, které dokázaly regulovat své emoce, se lépe dařilo využívat konstruktivní komunikaci (otevřeně diskutovat o problému, přicházet s řešeními i kompromisy). Konstruktivní komunikace umožnila párům pokročit v řešení zásadních problémů, což přispělo ke zvýšení jejich spokojenosti. Důležitost **efektivní komunikace** vyzdvihuje také Gottman, který provedl výzkum na stovkách manželství, s cílem zjistit, co mají spokojené páry společné. Jak zmiňuje, schopnost komunikovat a **společně řešit problémy**, je pro udržení vztahu velice důležitá. Dodává však, že spokojený vztah nemůže fungovat bez vzájemné **úcty** a **respektu** (Gottman & Silver, 2015).

Konkrétně téma partnerské spokojenosti v souvislosti s řešením konfliktů je stěžejní oblastí zájmu této práce. V následující podkapitole se proto v krátkosti zmíníme o některých výzkumných studiích, z jejichž poznatků jsme se rozhodli čerpat a na které navážeme v části praktické.

5.1 Spokojenost a řešení konfliktů

Již v dřívějších výzkumech se mezi spokojeností a řešením konfliktů projevila značná souvislost (Bradbury, Fincham & Beach, 2000; Heavey, Layne & Christensen, 1993). Na tato zjištění navázal Cramer (2000), z jehož studie vyplynulo, že spokojenost v partnerském vztahu nebyla spojena s četností názorových rozdílů. Závisela spíše na způsobu, jakým partneri rozdílů řešili, a také na míře, s jakou se jim dařilo dosáhnout uspokojivého řešení.

Této problematice dále přispěli autoři Zacchilli et al. (2009), kteří studovali partnerský konflikt ve spojitosti s řadou dalších proměnných, včetně spokojenosti. Pro její měření použili dotazník partnerské spokojenosti – *Relationship Assessment Scale* (RAS) a pro měření stylů řešení konfliktů škálu RPCS (více v kapitole 3.3.1). Jak výsledky naznačují, spokojenost byla pozitivně spjata s vyšší mírou užívání kompromisního jednání a nižším užíváním dominance, submise či slovních útoků v průběhu konfliktu. Mezi vyhýbavým stylem, separačním stylem a spokojeností nebyl nalezen silný vztah. Dle názoru autorů mohou tyto dvě strategie ovlivnit prožívání partnerského vztahu jak v pozitivním, tak v negativním smyslu, což se odvíjí zejména od kontextu dané situace a individuálních rozdílů.

Také v další studii byla na základě korelací prokázána existence souvislosti mezi konfliktním stylem a spokojeností. I zde měli respondenti s vysokou mírou pozitivního řešení problémů tendenci dosahovat v oblasti spokojenosti vyšších výsledků (Moland, 2011).

Tyto výsledky však nemusejí být zcela jednoznačné. V rozporu s nimi je například výzkum autork Rauer & Volling (2013), v němž se projevili jako překvapivě šťastní i manželé, kteří v konfliktních situacích vykazovali negativní strategie. Tato skutečnost podporuje názor, že za přítomnosti jiných pozitivních dimenzí vztahu, jako lásky či závazku, nemusí jistá míra negativity souviset se snížením celkové partnerské spokojenosti.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Partnerské vztahy mohou mít na lidský život a jeho kvalitu nemalý vliv. Domníváme se proto, že bádání v této oblasti je stále aktuální a potřebné. Ačkoli, jak jsme již zmínili v předchozích kapitolách, není v našich silách konflikty zcela eliminovat, jeví se jako užitečné alespoň zachytit a popsat rizikové aspekty, ke kterým dochází při jejich řešení (Lacinová, 2012).

Hlavním záměrem výzkumné části této bakalářské práce je tedy především postihnout souvislost mezi styly řešení konfliktů (dle škály řešení konfliktů – RPCS) a partnerskou spokojeností (dle škály partnerské spokojenosti – CSI).

Velká většina výzkumů pojednávajících o partnerské spokojenosti (více kapitole 5.1) byla zaměřena zejména na páry nacházející se v dlouhodobých manželstvích. I z tohoto důvodu jsme se rozhodli pro náš výzkum zvolit respondenty ve věku mladé dospělosti a prozkoumat tak danou problematiku i v kontextu tohoto vývojového období. Domníváme se totiž, že již na počátcích vztahů mladých nesezdaných párů můžeme pozorovat charakteristické styly, kterými partneři řeší své každodenní neshody. Volba těchto „strategií“ by přitom mohla značným způsobem ovlivnit pozdější směřování vztahu.

Zaměřujeme se tedy na to, jaké styly řešení konfliktů působí na vnímání spokojenosti ve vztahu pozitivně a jaké naopak negativně (Zacchilli et al., 2009). Za pomoci párových dat se zároveň ptáme na otázku, jak konfliktní styl jednoho z partnerů ovlivňuje spokojenost jeho protějšku. Zajímá nás, zda můžeme některý ze stylů obecně označit za destruktivní, či zda jeho dopad závisí spíše na individuálních potřebách daného páru.

Jelikož z výsledků empirických studií nevyplývá jednoznačně, jak se řešení konfliktů liší v závislosti na pohlaví, pokusíme se objasnit i tento vztah. V některých dřívějších výzkumech se můžeme dočíst o pozitivních strategiích mužů (Hojjat, 2000; Kintanar, 2013), v jiných se jako konstruktivnější jeví naopak ženy (Zacchilli, 2009). Existují tedy mezi muži a ženami významné rozdíly v řešení konfliktů? A můžeme některé pohlaví označit, jako konstruktivnější?

6.1 Výzkumné cíle a hypotézy

Abychom mohli výše uvedený problém řádně prozkoumat, bylo nejprve potřeba stanovit si výzkumné cíle a hypotézy. Naše předpoklady se opírají o poznatky předchozích výzkumů i odborné literatury. V rámci této podkapitoly se s nimi seznámíme konkrétně.

Prvním cílem tohoto výzkumu je **prozkoumat, jaké styly řešení konfliktů významně ovlivňují spokojenost v partnerském vztahu.**

H1a: *Kompromisní styl řešení konfliktu signifikantně pozitivně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1b: *Dominantní styl řešení konfliktu signifikantně negativně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1c: *Reaktivní styl řešení konfliktu signifikantně negativně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1d: *Submisivní styl řešení konfliktu signifikantně negativně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1e: *Vyhýbavý styl řešení konfliktu signifikantně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1f: *Separáčnický styl řešení konfliktu signifikantně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

Dalším cílem je **zjistit, jak styl řešení konfliktů jednoho z partnerů ovlivňuje vnímání spokojenosti jeho protějšku.**

H2a: *Kompromisní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2b: *Dominantní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2c: *Reaktivní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2d: *Submisivní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2e: *Vyhýbavý styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2f: *Separáční styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

Dále se zaměřujeme také na již zmíněný vliv pohlaví. Cílem je **zjistit, zda existuje významný rozdíl na škále řešení konfliktů u mužů a u žen.**

H3: *Ženy při řešení konfliktů využívají konstruktivní styly signifikantně častěji než muži.* (Konstruktivními myslíme takové styly řešení konfliktů, které dle našich výsledků pozitivně přispívají spokojenosti ve vztahu).

7 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Za účelem ověření výše formulovaných výzkumných hypotéz byl zvolen kvantitativní metodologický přístup, který umožňuje přesnější zkoumání úzkého okruhu vybraných aspektů dané problematiky (Ferjenčík, 2010). Sběr dat byl proveden prostřednictvím dotazníkového šetření.

Samotný dotazník se skládal ze čtyř částí. V jeho úvodu byl respondent seznámen s tématem výzkumu, jeho cíli, základními instrukcemi i přibližnou délkou trvání. Zároveň zde byly uvedeny informace o anonymitě, aby se respondenti cítili při vyplňování bezpečně a odpovídali upřímně, na základě svých pocitů a přesvědčení.

Druhá část byla zaměřena na sociodemografické údaje respondentů. Nejprve však bylo potřeba, aby si každý vytvořil svůj unikátní identifikační kód. Tento kód byl složen ze tří písmen křestního jména a čtyř číslic data narození. Pokud dotazník vyplňovali oba partneři, bylo potřeba uvést také kód partnera, díky kterému mohla být data později spárována (tato položka však nebyla povinná). Dále byl zjišťován věk účastníků, jejich pohlaví, socioekonomický status, sexuální orientace a to, zda žijí s partnerem ve společné domácnosti či nikoli. Pro možnost kontroly zařazení do výzkumu odpovídali respondenti také na otázky týkající se povahy a délky jejich vztahu.

Poslední dvě části dotazníku tvořily škály řešení konfliktů (RPCS) a partnerské spokojenosti (CSI), které si nyní podrobněji představíme.

7.1 RPCS

Pro měření převažujícího stylu, kterým jedinec řeší konflikty v partnerském vztahu, byla zvolena škála *Romantic Partner Conflict Scale* (RPCS). Autoři se při její tvorbě odklonili od obsahu předešlých výzkumných metod využívaných v této oblasti. Škála se oproti nim zaměřuje především na rutinní (každodenní) epizody konfliktů ve vztazích a je primárně určena pro nesezdané páry. Jednotlivé položky se zde dotýkají spíše procesu, který vede k řešení konfliktu než jeho konkrétních témat (Zacchilli et al., 2009).

Nástroj je ve svém původním znění sestaven celkem z 39 položek, u níž respondenti zaznamenávají svůj souhlas či nesouhlas na pětibodové Likertově škále (0= vůbec

nesouhlasím, 4= zcela souhlasím). Pro účely tohoto výzkumu byla využita verze, kterou v rámci své diplomové práce přeložila Kotrlová (2011). V této variantě byla originální pětibodová škála pro každé tvrzení navýšena na sedmibodovou. Každá položka zde přísluší jednomu ze šesti stylů řešení konfliktů (více v kapitole 3.3.1). Autorka však na základě faktorové analýzy překladu, našla vyšší příslušnost dvou položek k jinému stylu, než jak tomu bylo původně. Ke změně došlo u položky „*Konflikty s partnerem mi velice ubližují*“, která byla přesunuta z kategorie reaktivního stylu řešení konfliktů do stylu vyhýbavého. Dále podobně položka „*Při řešení našich neshod se snažím vyjít partnerovi vstříc*“ náležela více submisivnímu stylu nežli kompromisnímu. Jak autorka uvádí, ke změně významu došlo zejména vlivem překladu (Kotrlová, 2011). Po této úpravě obsahovala subškála kompromisního stylu celkem 13 položek, dominantní i submisivní styl zahrnovaly každý 6 položek. K reaktivnímu stylu stejně jako k separačnímu se vztahovalo 5 položek. Nejméně a tedy pouze 4 položky okázaly na styl vyhýbavý.

Vnitřní konzistence RPCS se ukázala být vysoká (obdobně jako v originálním znění). Hodnoty Cronbachovy α se pohybovaly od 0,74 do 0,92 (Kotrlová, 2011).

Autoři metody ověřovali také její reliabilitu jako stabilitu v čase. Celkem 109 studentů tedy po měsíčním rozestupu zaznamenalo své odpovědi podruhé (Zacchilli et al., 2009). Na základě této analýzy se dílčí subškály RPCS jeví jako poměrně stabilní (viz tab. č. 1)

Tab. 1: Subškály položek RPCS

Subškály stylů řešení konfliktů	Příklady položek	Test-retest reliabilita
Kompromisní	" <i>Nejlepším způsobem řešení konfliktu mezi námi je nalézt střední cestu, tím že každý trochu ustoupí</i> "	0,82
Dominantní	" <i>Když se hádáme, dávám partnerovi/partnerce najevo, že to řídím</i> "	0,85
Submisivní	" <i>Když máme spor, jde mi obvykle o partnerovu/partnerčinu spokojenost víc, než o moji vlastní</i> "	0,72
Reaktivní	" <i>Když máme s partnerem/partnerkou spor, hlasitě se hádáme</i> "	0,85
Separáční	" <i>Aby konflikty zchladly, může dobře fungovat, když se od sebe na nějakou dobu oddálíme</i> "	0,76
Vyhýbavý	" <i>Vyhýbám se neshodám se svým partnerem/svou partnerkou</i> "	0,70

7.2 CSI

Míra partnerské spokojenosti byla zjišťována pomocí škály *Couple Satisfaction Index* (CSI), vytvořené autory Funk a Rogge. Tato škála vznikla na základě analýzy osmi krátkých, vysoce validních metod, užívaných pro ověřování spokojenosti ve vztazích. Mezi tyto nástroje patřila mimo jiné i metoda *Dyadic Adjustment Scale* (DAS), kterou lze v této oblasti považovat za jednu z nejrozšířenějších. Pro zajištění vyšší rozmanitosti obsahu, bylo do analýzy následně zahrnuto dalších 71 položek. Část jich byla převzata z méně používaných metod měřících spokojenost a část byla vytvořena samotnými autory (Funk & Rogge, 2007).

Takto sestavená sada otázek byla následně otestována na výzkumném souboru čítajícím 5 315 respondentů. Podmínkou byl věk min. 18 let a aktuálně trvající partnerský vztah. Mezi účastníky převládaly v drtivé většině ženy, nejčastěji z řad vysokoškolských studentů. Průměrný věk se pohyboval okolo 26 let. Do výzkumu bylo s mírnou převahou zahrnuto přibližně 60 % jedinců, kteří se nacházeli v nesezdaném partnerském vztahu. Menší polovinu pak tvořili lidé v manželství nebo zasnoubení (Funk & Rogge, 2007).

Odpovědi na zmíněné škály a položky byly analyzovány prostřednictvím psychometrické metody tzv. Teorie odpovědi na položku (*Item Response Theory*), díky níž byl vytvořen zcela nový měřicí nástroj. Tato metoda odhalila celkem 32 položek, které byly pro posouzení spokojenosti vyhodnoceny jako nejrelevantnější. Finální verze škály CSI je tvořena položkami Likertova typu obsahujícími nejčastěji 6 bodů. Bodové rozmezí, kterého je možné dosáhnout součtem všech položek, je stanoveno od 0-161 bodů. Vnitřní konzistence této škály se jeví jako silná (Cronbachovův koeficient $\alpha = 0,98$) (Funk & Rogge, 2007).

Škála CSI byla do českého jazyka přeložena v práci Malé (2017). S laskavým svolením autory vycházíme z tohoto překladu také v této práci.

8 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V této kapitole se zaměříme na základní charakteristiky výzkumného souboru, na průběh získávání dat, a v neposlední řadě také na etické hledisko našeho výzkumného šetření.

8.1 Charakteristika zkoumané populace

Nejprve je zapotřebí vymezit populaci, v rámci které byl tento výzkum realizován. Při volbě výzkumného souboru jsme kladli důraz na několik podmínek.

Prvním z předpokladů zařazení do výzkumu byl **aktuální partnerský vztah** respondenta trvajícím minimálně **po dobu 6 měsíců**. Jak jsme již v teoretické části této práce nastínili, po uplynutí 6 měsíců můžeme vztah považovat za dlouhodobý. Partneri začínají postupně přecházet z fáze zamilovanosti do zralejších období vztahu. Podle Matějkové (2007) se již po prvním půlroce začínají ve vztahu objevovat a řešit konflikty.

Dále bylo potřeba, aby se respondent nacházel v období **mladé dospělosti**. Jelikož toto období bývá vymezeno různě, zvolili jsme věkové ohraničení **20-30 let**, které je v souladu s pojetím Příhody (1983) či Langmeiera a Krejčířové (2006).

Chtěli jsme se zároveň zaměřit na jedince **nesezdané** a **bezdětné**, jelikož jim bývá ve výzkumech věnováno méně prostoru. To, že by se páry nacházely v manželství nebo měly děti, by podle našeho názoru mohlo ovlivnit způsob, jakým jsou zvyklí řešit své konflikty. Jak zároveň vyplývá z dat ČSÚ (2018), ženy obvykle uzavírají svá první manželství průměrně okolo 30 roku života, muži pak okolo 32 roku, tzn. na konci období mladé dospělosti. V důsledku zvyšování průměrného věku rodiček se také průměrný věk žen při narození jejich prvního dítěte zvýšil na 28, 4 let.

8.2 Sběr dat a popis výzkumného souboru

Samotný sběr dat probíhal v časovém rozmezí od listopadu 2020 do února 2021 a respondenti do něj byli zařazeni za předpokladu, že splňovali výše stanovené podmínky. Odpovědi jsme zaznamenávali v online prostředí pomocí nástroje Google Forms.

Výběr respondentů pro náš výzkumný soubor byl proveden prostřednictvím dvou metod. První z nich byl příležitostný výběr, který se zakládal na dobrovolnosti a zájmu

respondentů být součástí výzkumu. Pomocí této metody byla sesbírána většina dat. V menší míře jsme také využili metodu sněhové koule.

Potenciální respondenty jsme oslovili pomocí online formuláře sdíleného na sociálních sítích Facebook a Instagram. Formulář jsme dále umístili také do facebookových skupin, u jejichž členů jsme předpokládali přítomnost námi určených charakteristik. Respondenty jsme zároveň požádali, aby dotazník dále sdíleli mezi své známé a přátele.

Pro získání co největšího souboru dat pro ověření statistických hypotéz, jsme se rozhodli ponechat respondentům možnost vyplnit dotazník oběma nebo pouze jedním z partnerů.

Nyní se již můžeme přesunout k popisu výzkumného souboru. Dotazník celkově vyplnilo 194 respondentů, z toho 35 párů. Na základě čištění dat bylo však nutné 12 respondentů vyřadit. Většina neodpovídala požadavkům svým věkem, celkem 5 respondentů uvedlo, že se v současné době nachází v sezdaném partnerském vztahu a 1 respondent byl ze souboru odstraněn z důvodu délky trvání vztahu nižší než 6 měsíců.

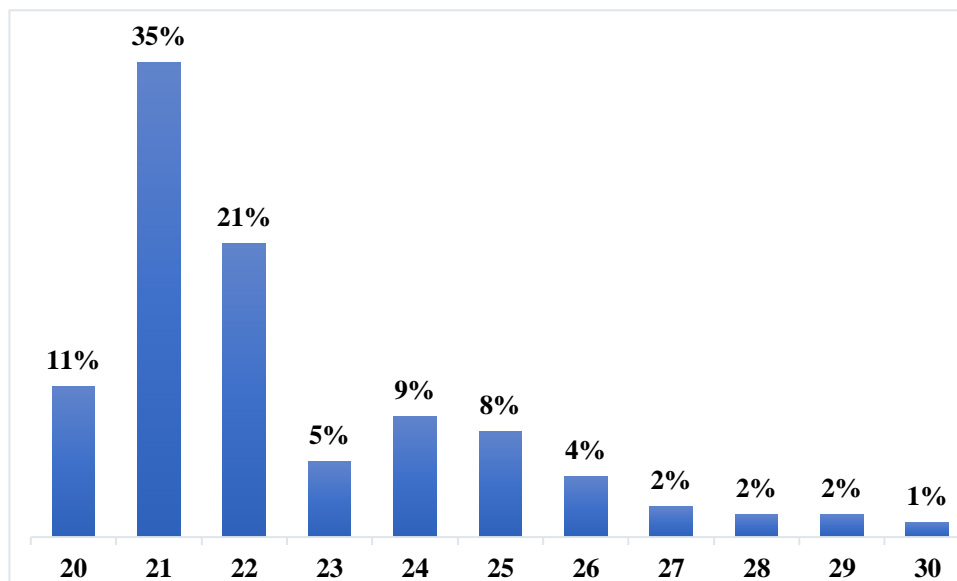
Do výzkumu bylo tedy nakonec zahrnuto 182 respondentů, z toho 30 párů. Z celkového počtu respondentů pouze 5 jedinců uvedlo homosexuální orientaci, jelikož však nepředpokládáme významný vliv sexuální orientace na řešení konfliktů, rozhodli jsme se tato data v souboru ponechat. Jedinci, kteří vyplnili dotazník i s partnerem (30), uváděli orientaci heterosexuální.

Z celkového počtu respondentů tvořilo výzkumný soubor celkem 140 žen (77 %) a 42 mužů (23 %). Další údaje nalezneme v tabulce č. 2.

Tab. č. 2: *Deskriptivní charakteristiky výzkumného souboru z hlediska věku*

	Počet	Průměr	Sm. odch.	Minimum	Maximum
Ženy	140	22,1	2,01	20	30
Muži	42	23,5	2,60	20	30
Celkem	182	22,5	2,24	20	30

Nejpočetnější skupinu zde tvořili respondenti ve věku 21 let. Pro lepší přehlednost níže uvádíme věkové rozložení souboru znázorněno pomocí histogramu (viz graf č. 1.).



Graf č. 1: Věkové rozložení výzkumného souboru

Průměrná délka partnerského vztahu byla 36, 3 měsíců (3 roky). Nejčastější naměřenou hodnotou bylo taktéž 36 měsíců. Nejdelší partnerský vztah pak trval 97 měsíců (8 let).

Další otázka se týkala socioekonomického statusu respondentů. Celkem 73 % uvedlo, že v současné době studuje, zaměstnání uvedlo 21 %. Nezaměstnanost byla uvedena pouze v 1 % případů. Možnost „jiné“ zvolilo 5 % respondentů, kteří většinou studovali, a zároveň byli zaměstnání.

Na otázku, zda žijí s partnerem trvale ve společné domácnosti, odpovědělo kladně 58 % respondentů a 42 % odpovědělo záporně. V tomto ohledu se tedy soubor jeví, jako téměř vyvážený.

8.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účast respondentů v tomto výzkumu byla zcela dobrovolná. Jelikož účastníci zaznamenávali citlivé údaje o svém partnerském vztahu, bylo potřeba s těmito daty zacházet v souladu s ochranou jejich soukromí. Z tohoto důvodu byli respondenti předem ujištěni o anonymitě výzkumu, která byla zajištěna pomocí identifikačních kódů, které si participanti sami vytvořili. Dále byli informováni také o hlavním cíli výzkumu a o využití získaných dat pouze v rámci této bakalářské práce. Informovaný souhlas se zpracováním dat byl udělen při začátku vyplňování dotazníku.

Respondenti dostali možnost se v případě jakýchkoli dotazů obrátit na emailovou adresu uvedenou na konci dotazníku. Tuto adresu mohli využít zároveň v případě zájmu o zaslání individuálních výsledků stylu řešení konfliktů, které jim byly přislíbeny jako poděkování. Této možnosti využilo celkem 15 jedinců. Data jim budou hromadně rozeslána po jejich vyhodnocení.

9 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Data získaná formou dotazníkového šetření byla převedena do programu Microsoft Excel 2016, kde posléze probíhala jejich úprava. Po vyřazení respondentů, kteří nesplňovali všechny stanovené podmínky, bylo provedeno překódování slovních odpovědí na číselné. Při práci s datovým souborem jsme narazili pouze na malé množství vynechaných odpovědí, proto jsme se rozhodli pro jejich doplnění pomocí řádkového průměru dané škály (popř. subškály u RPCS). Finální datový soubor byl dále doplněn o soubor dvojic, který vznikl na základě přiřazení podle identifikačních kódů.

Dále bylo potřeba vypočítat hrubé skóry jedinců na škálách partnerské spokojenosti i řešení konfliktů. U škály CSI byly některé položky skórovány reverzně. Po jejich ošetření jsme dále postupovali sumací všech dosažených hodnot jedince do podoby výsledného hrubého skóru. U škály RPCS jsme stejným způsobem vypočetli hrubé skóry všech šesti subškál. Abychom vyrovnali nestejně rozložený počet položek zaměřujících se na jednotlivé styly, byly tyto hodnoty následně vyjádřeny jejich podílem.

Tato data byla statisticky zpracována a vyhodnocena v programu TIBCO Statistica 13. V následující podkapitole uvedeme výsledky jednotlivých výzkumných hypotéz.

9.1 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

9.1.1 Konfliktní styl a míra spokojenosti

H1a: *Kompromisní styl řešení konfliktu signifikantně pozitivně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1b: *Dominantní styl řešení konfliktu signifikantně negativně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1c: *Reaktivní styl řešení konfliktu signifikantně negativně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1d: *Submisivní styl řešení konfliktu signifikantně negativně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1e: *Vyhýbavý styl řešení konfliktu signifikantně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

H1f: *Separáční styl řešení konfliktu signifikantně souvisí s mírou partnerské spokojenosti.*

Pro ověření hypotézy č. 1 jsme zvolili metodu mnohonásobné lineární regrese. K tvorbě modelu sloužily hrubé skóry všech stylů řešení konfliktu jedince, spolu se skórem jeho partnerské spokojenosti. Spokojenost zde zastupovala roli závisle proměnné a jednotlivé subškály dotazníku konfliktů byly proměnnou nezávislou.

Hodnoty získané statistickou analýzou indikují, že nezávislé proměnné, které byly do modelu zařazeny, vysvětlily 49 % variability spokojenosti ($R^2=0,49$; $R^2_{adj}=0,48$). P-hodnota modelu se pohybovala na hladině významnosti $\alpha < 0,001$. Výsledky regrese prezentujeme níže v tabulce, signifikantní hodnoty jsou pro přehlednost vyznačeny tučně.

Tab. č. 3: *Hodnoty mnohonásobné lineární regrese*

Styl	b*	Sm. chyba z b*	b	Sm. chyba z b	t (175)	p-hodnota
Kompromisní	0,40	0,06	0,35	0,05	6,63	<0,001
Dominantní	0,21	0,06	0,13	0,04	3,48	0,001
Submisivní	0,06	0,06	0,04	0,05	0,90	0,37
Separáční	-0,15	0,06	-0,08	0,03	-2,71	0,01
Reaktivní	-0,46	0,07	-0,37	0,05	-7,05	<0,001
Vyhýbavý	-0,08	0,06	-0,04	0,04	-1,25	0,21

Jak z výsledků vyplývá, signifikantní souvislost s mírou partnerské spokojenosti se projevila celkem u čtyř stylů řešení konfliktů. Kompromisní styl ovlivňoval spokojenost v pozitivním směru. Negativní souvislost byla nalezena u stylu separáčního a reaktivního. Na základě těchto zjištění byla u **H1a**, **H1c** a **H1f** nulová hypotéza zamítnuta ve prospěch alternativní.

Statisticky významný vztah byl dále zjištěn také u stylu dominantního (**H1b**), avšak v opačném směru, než jaký jsme předpokládali. Alternativní hypotézu tedy nemůžeme přijmout, nulovou nezamítáme.

Mezi submisivním ani vyhýbavým stylem a partnerskou spokojeností nebyl prokázán významný vztah. U **H1d** a **H1e** tak nebyla nulová hypotéza zamítnuta.

9.1.2 Konfliktní styl a míra spokojenosti partnera/ky

H2a: *Kompromisní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2b: *Dominantní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2c: *Reaktivní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

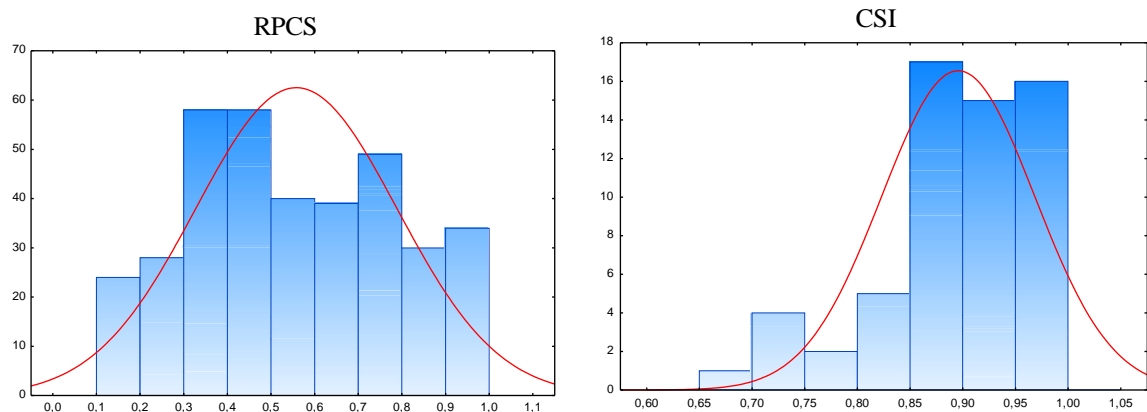
H2d: *Submisivní styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2e: *Vyhýbavý styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

H2f: *Separáční styl řešení konfliktu jedince signifikantně souvisí s mírou spokojenosti jeho protějšku.*

Jak bylo již dříve nastíněno, tuto hypotézu jsme ověřovali v rámci datového souboru 30 párů (n=60). Jelikož tento soubor není dostatečně rozsáhlý, rozhodli jsme se opustit metodu lineární regrese a vzájemné vztahy prozkoumat prostřednictvím korelační analýzy.

Za pomoci histogramu doplněném o Shapirův-Wilkův test jsme nejprve zjišťovali normalitu rozdělení příslušných proměnných. Vzhledem k asymetrickému rozložení jsme dále postupovali neparametricky, a to konkrétně použitím Spearmanova korelačního koeficientu.



Graf č. 2: *Histogramy normálního rozdělení škál RPCS a CSI u souboru párů*

Výsledky odhalily středně silný signifikantní vztah v záporném směru mezi separačním stylem řešení konfliktů a spokojeností partnera (**H2f**, $r_s = -0,52$; $p < 0,001$). Nulovou hypotézu tedy zamítáme, přijímáme alternativní.

Mezi ostatními styly a spokojeností partnera nebyl nalezen významný vztah ($p > 0,05$). Kompromisní styl (**H2a**, $r_s = 0,19$), dominantní a submisivní (**H2b**, **H2d**, $r_s = -0,08$), reaktivní (**H2c**, $r_s = -0,19$) a vyhýbavý styl (**H2e**, $r_s = -0,17$). Alternativní hypotézu zde tedy nemůžeme přijmout, nulovou nezamítáme.

9.1.3 Pohlaví

H3: *Ženy při řešení konfliktů využívají konstruktivní styly signifikantně častěji než muži.*

U třetí hypotézy jsme vycházeli z celkového souboru dat ($n=182$). Nejprve bylo Shapirovým-Wilkovým testem prozkoumáno rozdělení normality škály RPCS u podsouboru mužů a žen. Jelikož bylo normální rozložení u obou podsouborů porušeno, hypotéza o užívání rozdílných stylů řešení konfliktů v závislosti na pohlaví byla dále testována Mann-Whitneyovým U-testem.

Mezi souborem žen ($n=140$) a mužů ($n=42$) však nebyl v rámci jejich strategií řešení konfliktů prokázán žádný signifikantní rozdíl. Míru účinku jsme stanovili pomocí pořadově-biseriální korelace, jelikož ji lze poměrně snadno interpretovat, podobně jako korelační koeficient (Dostál, 2020). Ani tento ukazatel však neodhalil téměř žádný efekt. Nejvyšší dosažená hodnota r_{pb} (míry účinku) = 0,08. U **H3** jsme tedy alternativní hypotézu nepřijali, nulovou nezamítáme. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce č. 4.

Tab. č. 4: *Mann-Whitneyův U-test proměnné pohlaví*

Styl	Med (0)	Med (1)	U	Z	p-hodnota
Kompromisní	75	71	2815,00	0,64	0,52
Dominantní	23	24	2884,00	-0,41	0,68
Submisivní	21	22	2850,50	-0,52	0,60
Reaktivní	10	10	2716,00	0,97	0,33
Separační	18	17	2721,50	0,95	0,34
Vyhýbavý	21	19	2889,00	0,40	0,69

Pozn.: Sloupec Med (0) označuje střední hodnotu skóre v souboru žen a Med (1) v souboru mužů, sloupec U= testové kritérium Mann-W. U-testu, Z= hodnota statistiky Z pro užití asymptotického testu.

10 DISKUZE

V této kapitole se zaměříme na interpretaci získaných výsledků a porovnáme je se zjištěními předešlých studií, jež byly na toto téma realizovány. Zmíníme také možné limity, kterými byl náš výzkum zatížen. Na závěr se budeme věnovat návrhům a doporučením pro budoucí bádání v této oblasti.

Jak jsme již dříve nastínili, hlavním cílem výzkumné části této práce bylo zejména postihnout souvislost mezi styly řešení konfliktů a partnerskou spokojeností. V rámci prvního výzkumného cíle jsme se zabývali vlivem 6 strategií řešení, které může jedinec v konfliktní situaci užívat, na jeho vlastní vnímání spokojenosti. K ověření tohoto vztahu bylo stanoveno 6 hypotéz (a-f), jejichž výsledný směr byl předpokládán na základě výzkumu autorů Zacchilli et al. (2009). Ve druhém cíli jsme se poté snažili prozkoumat, zda má konfliktní chování jednoho z partnerů vliv na vnímání spokojenosti jeho protějšku.

(a) Výsledky naznačují, že za nejvýznamnější prediktor zvýšení spokojenosti jedince bychom mohli považovat kompromisní styl řešení konfliktů. Ke stejnému závěru dospěli i Zacchilli et al. (2009). Také autorky Rusbult & Zembrodt (1983) označily jako nejvíce konstruktivní styl „hlas“, který obsahoval diskutování s partnerem za účelem dosažení nejvhodnějšího řešení, podobně jako kompromisní styl. Na druhou stranu mezi kompromisním řešením partnera a výslednou spokojeností posuzovanou jeho protějškem, jsme neobjevili žádnou významnou spojitost.

(b) Významný pozitivní vliv, ačkoli nižší než u kompromisního stylu, byl nalezen také u dominantního jednání. Tento výsledek byl překvapivý, neboť se nachází v přímém rozporu s našimi očekávaními. Výsledná spokojenost by však v tomto případě mohla být zapříčiněna individuálními potřebami jedinců v našem výzkumném souboru (Caughlin et al., 2006). Ani v tomto případě neměl dominantní styl řešení dopad na partnerovu spokojenost. Zdá se tedy, že pokud je jedinec schopen převzít nad konfliktem kontrolu, prosadit si svou, a zároveň tím není ohroženo partnerovo vnímání vztahu, tato strategie by opravdu mohla být v konečném důsledku pozitivní.

(c) Míra, s jakou jedinec užíval reaktivního stylu jednání, se projevila jako nejsilnější faktor ovlivňující hodnocení spokojenosti v partnerském vztahu. Na rozdíl od výše uvedených stylů však naopak vedla k jejímu snížení. Užívání verbální agrese vůči partnerovi

by zároveň mohlo souviset s narušenou důvěrou ve vztahu a s nižší schopností emoční regulace. Tyto aspekty se mohou také, jak zmiňujeme v poslední kapitole teoretické části, zásadním způsobem podílet na snížení spokojenosti (Bloch et al., 2014; Demir, 2008). Ačkoli můžeme reaktivní styl považovat za nejvíce destruktivní strategii řešení konfliktů, která neblaze působí na vnímání spokojenosti jedince, v případě spokojenosti jeho protějšku se nám tento vliv nepotvrdil.

(d) Submisivní styl řešení konfliktů nehrál významnou roli ve vnímání spokojenosti jedince, ani jeho partnera. Chování, při kterém dochází ke snaze vyjít partnerovi vstříc a vyhnout se tím konfliktu nebo jej ukončit, tak můžeme pokládat za neutrální, jelikož dle našich zjištění nemá na hodnocení vztahu zásadní vliv. Ačkoli autoři předchozího výzkumu našli mezi tímto stylem a spokojeností negativní souvislost, uvádí, že submise může být i efektivní strategií, pokud si to situace mezi partnery žádá. Například je-li partner v obtížné situaci a příčina konfliktu není nijak zásadní, může být prospěšné se podřídit. Nemělo by se to však stát pravidlem (Zacchilli et al., 2009). Jak se domníváme, naše výsledky zde nemusí poukazovat na významný vliv, jelikož do výzkumu byli zařazeni respondenti, jejichž partnerský vztah trval minimálně půl roku a více. Za tento delší časový úsek se již partneri mohli společně dostat do situací, kdy bylo přínosnější se partnerovi podřídit a naopak.

(e) V případě vyhýbavého stylu rovněž nebyly objeveny výsledky, které by naznačovaly jeho souvislost s vnímanou spokojeností jedince či jeho partnera. Tento styl bychom tedy také mohli charakterizovat, jako neutrální, závisející spíše na konkrétní situaci a preferencích daného páru, což je v souladu s předchozím výzkumem. Otázkou je, zda by vztah dvou jedinců s převahou vyhýbavého jednání nebyl z dlouhodobého hlediska spíše rizikový. Snaha vyvarovat se přímým střetům možná v kratším horizontu může vést ke spokojenějšímu partnerství, ale konflikty mohou být důležité a mít i přínos. Mohou napomoci při řešení problémů a zabránit tak jejich neúměrné eskalaci. Z tohoto důvodu by bylo vhodné přezkoumat dopady vyhýbání se také po delším časovém období.

(f) Zjištěné hodnoty prokázaly, že celkovou spokojenost významně snižovala také separace, i když méně než reaktivita. Partnerova snaha vzniklé konflikty odkládat, nechávat je „vychladnout“ a v jejich průběhu se raději vzdálit, vedla zároveň také ke snížení spokojenosti jeho protějšku. Autoři předchozího výzkumu Zacchilli et al. (2009) nenalezli ve spojitosti s tímto stylem žádný signifikantní vztah, a vnímají jej proto neutrálně. Je možné, že rozdílný výsledek by mohl souviset s odlišnými zkušenostmi a potřebami respondentů v našem výzkumném souboru.

Zajímavé je, že vlastní jednání mělo na hodnocení spokojenosti v partnerských vztazích obecně vyšší vliv než to, jak se v průběhu konfliktu choval partner. Jsme si však vědomi, že jelikož bylo chování posuzováno probandy samotnými, může být do určité míry zkresleno. A to jak vědomě, při snaze jednat sociálně žádoucím způsobem, tak nevědomě vlivem odlišné interpretace konfliktních situací.

Dalším cílem bylo zjistit, zda se budou strategie jedinců lišit v závislosti na pohlaví. Hypotézu jsme stanovili na základě stejného výzkumu, z něhož jsme vycházeli při formulaci přechodných hypotéz. Předpokládali jsme tedy, že ženy budou v konfliktních situacích konstruktivnější, tzn. budou častěji volit styly, které pozitivně souvisí se spokojeností (Zacchilli et al., 2009). Jiné výzkumy zase naopak odkazovali na pozitivnější řešení u mužů (Hojjat, 2000; Kintanar, 2013). V rámci tohoto šetření se však mezi pohlavími neprojevil žádný významný rozdíl a naše předpověď se tedy nepotvrdila. Tato skutečnost mohla být zapříčiněna rozdílností naší zkoumané populace. V původní studii totiž figurovali především vysokoškolští studenti oboru psychologie, čemuž jsme se v tomto výzkumu snažili, kvůli riziku zkreslení, vyhnout.

Limity výzkumu a doporučení

Hlavní limity, na které tento výzkum naráží, spatřujeme zejména v nižším rozsahu souboru. Potenciální respondenty mohl odradit zejména čas potřebný pro vyplnění dotazníku, který se pohyboval okolo 15-20 minut. Do budoucna bychom se tedy zaměřili na získání většího počtu respondentů, především párů, abychom na danou problematiku získali ucelenější náhled. Téma výzkumu ani příslibená odměna ve formě vlastního výsledku nebyly pro muže tolik atraktivní, jako pro ženy. Příště bychom se tedy více soustředili na jejich oslovení, s cílem o dosažení rovnoměrnějšího zastoupení obou pohlaví v souboru. Také volba nenáhodného výběru při sběru dat mohla zapříčinit určitá zkreslení.

Další úskalí by mohlo spočívat ve vyšší motivaci účastnit se výzkumu u jedinců, nacházejících se ve spokojených partnerstvích. Tato skutečnost jistě mohla výsledky ovlivnit. Při sběru dat jsme však zjistili, že pokud dotazník vyplnili oba partneři, ve 100 % případů to byla nejprve žena a až později její partner, přičemž 71 % mužů z celkového počtu jej vyplnilo v páru. Domníváme se tedy, že u těchto mužů mohla hrát roli spíše přesvědčovací schopnost partnerky než jejich spokojenost. Také údaje získané pomocí sebeposuzujících dotazníků mají své limity, jelikož jak výše zmiňujeme, mohlo zde dojít

k určitému zkreslení. Cenné poznatky by proto mohlo přinést doplnění této metody o kvalitativní průzkum realizovaný prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Získali bychom tak detailnější představu o kontextu konfliktních situací mezi partnery a dalších proměnných, které do nich vstupují.

Domníváme se, že pro budoucí výzkum by bylo přínosné zjistit, jestli se strategie řešení konfliktů mohou u partnerů vhodným způsobem doplňovat. Tedy zda existují takové jejich kombinace, které mohou predikovat partnerskou spokojenost. Pro ověření vlivu strategií v čase bychom doporučili po delším časovém odstupu šetření zopakovat. Vhodným námětem by mohlo být také prozkoumání této problematiky v rámci dalších věkových období či porovnání naší cílové skupiny s páry, které mají děti a nacházejí se v manželství.

Pokládáme za podstatné se touto problematikou zabývat zejména u dvojic v mladé dospělosti, po jejímž skončení často přichází rozhodnutí o uzavření sňatku či založení rodiny. V rámci tohoto období tedy může být o to důležitější na nespokojeném či nefunkčním vztahu pracovat a naučit se konflikty s partnerem zvládat. Náš výzkum rozšiřuje pojetí spokojenosti také o pohled partnera, protože věříme, že názory i chování se u partnerů vzájemně ovlivňují, což je potřeba brát v úvahu například i pro účely párového poradenství.

11 ZÁVĚR

Tato práce se zabývá souvislostí mezi strategiemi řešení konfliktů a partnerskou spokojeností. Soustředili jsme se na mladé dospělé ve věku 20-30 let, kteří se nacházeli v nesezdaném a bezdětném partnerském vztahu, delším než 6 měsíců.

Na celkovém souboru 182 respondentů jsme nejprve otestovali vliv konfliktních stylů na jejich partnerskou spokojenost. Pozitivní dopad byl prokázán u kompromisního a dominantního stylu. Negativně působil styl separační. Naše výsledky dále potvrdily předpoklad nejvyššího vlivu v záporném směru u reaktivního stylu, můžeme jej tudíž označit za obecně destruktivní. U submise a vyhýbavosti nebyl nalezen signifikantní vztah.

Dále jsme na základě dat získaných od 30 párů ověřovali, zda se strategie řešení konfliktů jednoho z partnerů dotýkají také spokojenosti jeho protějšku. Středně silná negativní vazba byla zjištěna pouze u stylu separačního, u zbytku se nám tento vztah nepodařilo prokázat.

Posledním výzkumným cílem bylo odhalit, jestli se některé z pohlaví jeví při řešení konfliktů jako konstruktivnější. V rámci celkového souboru dat jsme se tedy rozhodli ověřit hypotézu, zda bude jednání žen v těchto situacích spojeno s užíváním pozitivnějších stylů než u mužů. Z výsledků však významné rozdíly ve volbě strategií nevyplývaly a zjištění předchozích studií se nám tak nepodařilo potvrdit.

12 SOUHRN

Práce pojednává o dopadu rozlišných strategií řešení každodenních konfliktů na kvalitu partnerského vztahu. V první kapitole teoretické části jsme vymezili pojem partnerský vztah. Ten můžeme chápat jako druh vztahu interpersonálního, jenž je spojen se vzájemnou důvěrou, porozuměním a intimitou (Špatenková & Petřková, 2013). Věnujeme se také charakteristikám zralého partnerství, které přichází po období zamilovanosti. Tato pokročilejší fáze vztahu se podle Matějkové (2007) objevuje již přibližně po půl roce jeho trvání. Pro dvojice v tomto období je typické, že se znají daleko lépe než na počátku, vyskytují se mezi nimi první konflikty a začínají přemýšlet o společné budoucnosti. Dále zde představujeme také mechanismy, jež se uplatňují při výběru partnera a genderově specifická očekávání, která mohou s partnerským vztahem souviset.

Ve druhé kapitole se zabýváme obdobím mladé dospělosti, které jsme vymezili od 20- 30 let (Langmeier & Krejčířová, 2006; Příhoda, 1983). Z hlediska vývojových úkolů je mladá dospělost specifická snahou o dosažení intimity s druhými lidmi (Erikson, 2002). Partnerství má v této životní etapě hlubší kvalitu, než tomu bylo dříve a jeho význam postupně narůstá. Utváří se tak základ pro založení nové rodiny (Vágnerová, 2007).

V pořadí třetí kapitola se snaží popsat a vysvětlit konflikty, ke kterým mezi partnery dochází. Ačkoli mají hádky a konflikty spíše negativní konotaci, řada autorů přesto zdůrazňuje jejich důležitou funkci. Například Raus (2012) zmiňuje, že konflikty mohou vést k prohloubení intimity. Mohou se stát také podnětem pro pozitivní změny, jelikož podněcují řešení problémů (DeVito, 2001). Důvody partnerských neshod mohou být velmi rozmanité. Hlavní důraz zde proto klademe spíše na možnosti jejich řešení, neboť právě ty mohou být za určitých okolností pro vztah ohrožující (Lacinová, 2012). Jednání v běžných konfliktních situacích popsali autoři Zacchilli et al. (2009). Rozdělili celkem šest stylů, pomocí níž je mohou partneři řešit – kompromisní, dominantní, submisivní, reaktivní, separační a vyhýbavý.

Se schopností uspokojivě řešit konflikty se pojí i další kapitola, věnována komunikaci. Mezi těmito aspekty existuje úzká vazba, jelikož strategie řešení konfliktu se u partnerů mohou odvíjet právě od způsobu, jakým ve vztahu běžně komunikují (Monteiro & Balogun, 2015). Funkční a zdravá komunikace, při které dochází k porozumění, tak tvoří základ

stabilního vztahu. Úspěšně komunikovat však podle Basu & Faust (2013) není jednoduché a vlivem odlišných zkušeností či očekávání, může často docházet k rozdílné interpretaci sdělení.

Poslední kapitola je zaměřena na základní faktory ovlivňující partnerskou spokojenost. Mezi ně můžeme zařadit například emocionální jistotu, čas strávený s partnerem (Demir, 2008), vzájemnou úctu a respekt (Gottman & Silverová, 2015), schopnost regulace emocí (Bloch et al., 2014) apod. Blíže se poté soustředíme na empirické poznatky týkající se souvislosti mezi spokojeností a řešením partnerských konfliktů.

Z těchto poznatků jsme dále vycházeli v části empirické. Jejím hlavním cílem bylo ověřit souvislost jednotlivých stylů řešení konfliktů a vnímání spokojenosti. Za tímto účelem bylo formulováno 6 alternativních hypotéz týkajících se partnerské spokojenosti jedince, dalších 6 se zaměřovalo na spokojenost jeho partnera. Jelikož teoretická část poukázala na značné rozdíly v komunikaci a řešení konfliktů mezi muži a ženami, rozhodli jsme se zabývat také vlivem pohlaví na výběr těchto strategií.

Výzkumný soubor tvořilo 182 jedinců (30 párů) ve věku 20-30 let. Podmínkou byl partnerský vztah trvající minimálně 6 měsíců, respondenti byli svobodní a bezdětní. Pro výzkum jsme zvolili kvantitativní přístup. Data byla získávána pomocí online dotazníku, sdíleném na sociálních sítích Facebook a Instagram. Míru užívání daných stylů řešení konfliktů jsme zjišťovali prostřednictvím 39 položkové škály RPCS, z níž byl vypočten hrubý skóre pro každý styl (Zacchilli et al., 2009). Partnerskou spokojenost jsme poté měřili 32 položkovou škálou CSI autorů Funk & Rogge (2007), jejíž výsledek byl tvořen součtem všech položek do podoby celkového hrubého skóru.

Použitím metody mnohonásobné lineární regrese byla prokázána signifikantní pozitivní souvislost mezi výslednou hodnotou škály CSI jedince a užíváním kompromisního a dominantního konfliktního stylu. Naopak negativně byla spokojenost ovlivněna stylem reaktivním a separačním. U submisivního a vyhýbavého stylu jsme neobjevili významný vztah. Pomocí korelační analýzy byla dále prozkoumána také partnerova spokojenost. Výsledky poukázaly na významný vztah separačního stylu řešení, který ovlivňoval partnerovu spokojenost v záporném směru. Nakonec byla Mann-Whitneyovým U-testem zjišťována rozdílnost dosaženého skóru na škále RPCS u podsouboru mužů a žen. Naměřené hodnoty však signifikantní výsledky nepřinesly.

Podrobnější souhrn výsledků spolu s jejich interpretací je obsažen v kapitole diskuze.

LITERATURA

1. Basu, A., & Faust, L. (2013). *Umění úspěšné komunikace: jak správně naslouchat, řešit konflikty a mluvit s druhými lidmi*. Grada.
2. Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
3. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family, 62*(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
4. Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. Guilford Press.
5. Caughlin, J. P., Vangelisti, A. L., & Mikucki-Enyart, S. (2006). Conflict in dating and marital relationships. *The Sage handbook of conflict communication: Integrating theory, research, and practice, 129-157*. <http://dx.doi.org/10.4135/9781412976176.n5>
6. Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology, 134*(3), 337-341. <https://doi.org/10.1080/00223980009600873>
7. Český statistický úřad. (2018). *Aktuální populační vývoj v kostce*. <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>
8. Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 9*(2), 257-277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>
9. DeVito, J. A. (2001). *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. Grada.
10. Dostál, D. (2020). *Statistické metody v psychologii: studijní opora pro rok 2020/21 k předmětům BSMP1, DSMP1, BSMP2 a DSMP2*. https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf
11. Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Argo.
12. Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Grada.
13. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši (Vyd. 2)*. Portál.

14. Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 572. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
15. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 737-745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
16. Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*. Jan Melvil Publishing.
17. Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*(1), 16. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.16>
18. Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(4-5), 598-617. <https://doi.org/10.1177/0265407500174007>
19. Kintanar, N. S. M. (2013). Comparing relationship satisfaction and conflict resolution tactics of Filipino gay, lesbian, and heterosexual individuals in romantic relationships. *Philippine Journal of Psychology, 46*(2), 133-148.
20. Kopecká, I. (2011). *Psychologie 1 díl.: učebnice pro obor sociální činnost*. Grada.
21. Kopecká, I. (2015). *Psychologie 3 díl: učebnice pro obor sociální činnost*. Grada.
22. Kotrlová, H. (2011). *Souvislost citové vazby a stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/gqka2/>
23. Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Portál.
24. Křivohlavý, J. (2008). *Konflikty mezi lidmi* (Vyd. 2). Portál.
25. Lacinová, L. (2012). Konflikty v manželství a partnerství. *Psychologie pro praxi, (3-4)*, 9-23.
26. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.
27. Levant, R. F. (1996). The new psychology of men. *Professional psychology: Research and practice, 27*(3), 259. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.27.3.259>
28. Macek, P., Lacinová, L., & Ježek, S. (2016). *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Masarykova univerzita.

29. Malá, B. (2017). *Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství* [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého]. Vysokoškolské kvalifikační práce. <https://theses.cz/id/kyydd6/>
30. Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
31. Matějková, E. (2007). *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Grada.
32. Medlíková, O. (2012). *Umíme to s konfliktem!: náročné situace a jejich řešení*. Grada.
33. Moland, M. (2011). *Conflict and satisfaction in romantic relationships* [Master's Theses, Fort Hays State University]. FHSU Scholars Repository. <https://scholars.fhsu.edu/theses/154>
34. Monteiro, N. M., & Balogun, S. K. (2015). Psychosocial predictors of relationship conflict styles as mediated by emotional intelligence: A study of Botswana adults. *Sage Open*, 5(2), <https://doi.org/10.1177/2158244015587558>
35. Morgensternová, M., & Šulová, L. (2007). *Interkulturní psychologie: rozvoj interkulturní senzitivity*. Karolinum.
36. Novák, T. (2007). *Hádky v manželství: jak je řešit a předcházet jim*. Grada.
37. Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?. *Current opinion in psychology*, 13, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
38. Plamínek, J. (2012). *Konflikty a vyjednávání: umění vyhrávat, aniž by někdo prohrál* (3., upr. a dopl. vyd). Grada.
39. Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací: přístupy - dovednosti - poruchy*. Grada.
40. Poněšický, J. (2012). *Fenomén ženství a mužství: psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy* (4. vyd). Triton.
41. Příhoda, V. (1983). *Ontogeneze lidské psychiky* (3. vyd). SPN.
42. Rauer, A., & Volling, B. (2013). More than one way to be happy: A typology of marital happiness. *Family Process*, 52(3), 519-534. <https://doi.org/10.1111/famp.12028>
43. Raus, P. (2012). *Spojenci namísto protivníků: proces manželského a partnerského konfliktu*. Návrat domů.

44. Riemann, F. (2009). *Schopnost milovat*. Portál.
45. Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of experimental social psychology, 19*(3), 274-293. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(83\)90042-2](https://doi.org/10.1016/0022-1031(83)90042-2)
46. Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and social Psychology, 60*(1), 53. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
47. Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Portál.
48. Sbarra, D. A., & Nietert, P. J. (2009). Divorce and death: Forty years of the Charleston Heart Study. *Psychological science, 20*(1), 107-113. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02252.x>
49. Selfhout, M., Denissen, J., Branje, S., & Meeus, W. (2009). In the eye of the beholder: perceived, actual, and peer-rated similarity in personality, communication, and friendship intensity during the acquaintanceship process. *Journal of personality and social psychology, 96*(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/a0014468>
50. Sierau, S., & Herzberg, P. Y. (2012). Conflict resolution as a dyadic mediator: Considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality, 26*(3), 221-232. <https://doi.org/10.1002/per.828>
51. Skorunková, R. (2011). *Úvod do vývojové psychologie* (Vyd. 4). Gaudeamus.
52. Sobotková, I. (2012). *Psychologie rodiny* (3. vyd). Portál.
53. Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences, 34*(8), 1419-1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
54. Šmolka, P. (2005). *Výběr partnera: [pro nezadané i zadané]*. Grada.
55. Špatenková, N., & Petřková, A. (2013). *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. Univerzita Palackého v Olomouci.
56. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
57. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum
58. Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Grada.
59. Vidal, S., & Vidal-Graf, C. (2007). *Jak se dobře pohádat s partnerem: --aneb, O správném využití zdravé hádky*. Portál.

60. Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace* (Vyd. 2). Portál.
61. Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie* (2., přeprac. a rozš. vyd). Grada.
62. Willerton, J. (2012). *Psychologie mezilidských vztahů*. Grada.
63. Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096.
<https://doi.org/10.1177/0265407509347936>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Úvod a sociodemografická část dotazníku

Příloha č. 1 Abstrakt v českém jazyce

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Souvislost mezi styly řešení konfliktů a partnerskou spokojeností

Autor práce: Lucie Zajacová

Vedoucí práce: Mgr. Vojtěch Kukla

Počet stran a znaků: 54 stran, 90 502 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 63

Abstrakt: Záměrem této práce bylo zmapovat vliv šesti stylů řešení konfliktů na partnerskou spokojenost, u mladých dospělých ve věku 20-30 let. Zajímalo nás, zda mohou určitá řešení konfliktních situací zvýšit prožívanou partnerskou spokojenost, či zda budou kvalitu vztahu naopak narušovat. Teoretická část shrnuje základní termíny a poznatky z této oblasti. Pro ověření hypotéz stanovených ve výzkumné části jsme zvolili kvantitativní přístup. Sběr dat proběhl v prostředí sociálních sítí za pomoci dotazníkové metody. Ke zjištění stylů, které respondenti při konfliktech s partnerem užívají, byla použita škála RPCS. O spokojenosti ve vztahu vypovídala hodnota naměřená na škále CSI. Výsledky poukázaly na vazbu mezi kompromisním, dominantním, reaktivním a separačním stylem a partnerskou spokojeností. Mezi pohlavími a užíváním konfliktních strategií se statisticky významný rozdíl neprojevil.

Klíčová slova: styly řešení konfliktů, partnerský vztah, spokojenost, mladá dospělost

ABSTRACT OF BACHELOR THESIS

Title: Relationship between conflict resolution styles and partnership satisfaction

Author: Lucie Zajacová

Supervisor: Mgr. Vojtěch Kukla

Number of pages and characters: 54 pages, 90 502 characters

Number of appendices: 3

Number of referencer: 63

Abstract: The objective of this work was to map the influence of six styles of conflict resolution on partnership satisfaction in young adults aged 20-30 years. We were interested in whether certain solutions to conflict situations can increase the experienced partnership satisfaction, or whether, on the contrary, they will impair the quality of the relationship. The theoretical part summarizes the basic terms and knowledge from this area. To verify the hypotheses set out in the research part, we chose a quantitative approach. Data collection took place in the environment of social networks using the questionnaire method. The RPCS scale was used to determine the styles that respondents use when conflicting with a partner. Satisfaction in the relationship was indicated by the value measured on the CSI scale. The results showed a link between compromise, dominant, reactive and separation style and partnership satisfaction. There was no statistically significant difference between the genders and the use of conflict strategies.

Key words: conflict resolution styles, romantic relationship, satisfaction, young adulthood

Příloha č. 3 Úvod a sociodemografická část dotazníku

Úvod

Dobrý den,

děkuji, že jste se rozhodl/a vyplnit tento dotazník! Jmenuji se Lucie Zajacová a jsem studentkou oboru psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci své bakalářské práce se zabývám tématem partnerských vztahů.

To, jak se v partnerském vztahu cítíme, do jisté míry ovlivňuje naši celkovou tělesnou i duševní pohodu. Cílem mé práce je proto ověřit, jaký vliv mají různé strategie řešení konfliktu na partnerskou spokojenost.

Tato studie je určena osobám ve věku 20–30 let, které se nachází v nesezdaném, bezdětném partnerském vztahu, trvajícím minimálně po dobu 6 měsíců. Pro výzkum je zároveň důležitý pohled obou stran, proto bych Vás chtěla požádat, abyste pokud to bude možné, vyplnili dotazník jak Vy, tak i Váš partner/ka.

Samotný dotazník se skládá se ze 3 částí (základní informace o Vás, konflikty v partnerství, spokojenost) a zabere přibližně 15-20 minut.

Neexistují zde žádné správné či špatné odpovědi, proto prosím odpovídejte upřímně podle svých pocitů a přesvědčení. Veškeré odpovědi jsou anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely mé bakalářské práce.

V případě jakýchkoli nejasností se na mne neváhejte obrátit na e-mail lucie.zajacova01@upol.cz.

Mnohokrát děkuji za Váš čas!

Informovaný souhlas

Zahájením vyplňování tohoto dotazníku dáváte souhlas se zpracováním Vašich odpovědí a jejich zařazením do výzkumu.

Přejete si pokračovat?

- Ano
- Ne

Sociodemografická část dotazníku

Identifikační kód

K zachování anonymity bude sloužit tento identifikační kód. Uved'te prosím nejprve PRVNÍ tři písmena Vašeho křestního jména a poté den a měsíc Vašeho narození bez teček (např. Martin, 5.10 = Mar0510).

Identifikační kód partnera/partnerky

Nyní prosím vytvořte podobný kód také pro svého partnera/ku, aby bylo možné tato data spárovat. Uved'te tedy opět PRVNÍ tři písmena jeho/jejího jména a den a měsíc jeho/jejího narození (pokud Váš partner nebude dotazník vyplňovat, tento krok přeskočte).

1. Pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné

2. Věk

- Vypište

3. V současné době jste

- Student/ka
- Zaměstnaný/ná
- Nezaměstnaný/ná
- Jiné (vypište)

4. Nacházíte se v současné době v nesezdaném partnerském vztahu?

- Ano
- Ne

5. Máte dítě/děti?

- Ano
- Ne

6. Váš partner je:

- Opačného pohlaví
- Stejného pohlaví

7. Jak dlouho trvá Váš současný vztah? (Uveďte prosím co nejpřesněji počet měsíců/let)
- Vypište
8. Žijete s partnerem/partnerkou trvale ve společné domácnosti?
- Ano
 - Ne

Konflikty v partnerském vztahu

Z důvodu ochrany autorských práv není škála RPCS v této práci zveřejněna.

Spokojenost v partnerském vztahu

Z důvodu ochrany autorských práv není škála CSI v této práci zveřejněna.

Děkuji za vyplnění dotazníku!

Pokud se budete chtít dozvědět, jak řešíte konflikty ve Vašem partnerském vztahu, stačí napsat e-mail s Vaším identifikačním kódem na tuto adresu: lucie.zajacova01@upol.cz.