

Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.

Akademická 409
411 55 Terezín



Bakalářská práce

**Problémy komunikace mužů a žen
v partnerském vztahu v období mladé
dospělosti**

Magda Koroušová

Vedoucí práce: PhDr. Diana Jiříštová, Ph.D.

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2021/2022

Jméno a příjmení studenta:	Magda Koroušová
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Problémy komunikace mužů a žen v partnerském vztahu v období mladé dospělosti
Klíčová slova v českém jazyce:	Komunikace, partnerský vztah, mezilidská komunikace, porozumění, kvalita vztahu
Název tématu v anglickém jazyce:	Man's and woman's problems with communication in relationship in the young adult age period
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Communication, relationship, interpersonal communication, understanding, the quality of the relationship

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): Téma problematiky partnerské komunikace z mužského a ženského pohledu ve věkové kategorii 20-30 let jsem si vybrala z toho důvodu, že mne osobně velmi zajímá. Díky této práci bych se o tématu mohla dozvědět množství nových informací, které bych prostřednictvím své práce předala dál. Dalším důvodem je fakt, že se stále častěji setkávám s nefunkčními vztahy mladých lidí, ve kterých nefunguje právě komunikace. Komunikace s partnerem je prostředek k tomu, aby oba navzájem znali své potřeby a aby byli schopni co nejlépe vyřešit případné neshody a problémy. Díky tomuto tématu bych se své práci mohla popsat, v čem je komunikace z mužského a ženského pohledu tak odlišná a zjistit tak, proč dochází k častým nedorozuměním, která mohou vést ke konfliktům.
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): Ve své práci se budu zabývat problémem komunikace ve vztazích mladých dospělých. Komunikace s partnery je nepostradatelnou složkou každého partnerského vztahu. S tím úzce souvisí problémy a hádky, které mohou vzniknout. Pokud jsme s někým ve vztahu, je důležité umět skloubit naše potřeby, s potřebami našeho partnera. V některých situacích to jde lehce a přirozeně a jindy je třeba o tom s partnerem diskutovat. Z toho důvodu bych se chtěla zaměřit na to, v čem je pohled mladých partnerů na komunikaci tak rozdílný, že díky tomu může vzniknout konflikt. Díky hlubšímu poznání komunikačních problémů lze napomoci vytváření kvalitnějších vztahů, případně i částečně předcházet rozpadu vztahů z důvodu dysfunkční komunikace. Ráda bych poukázala na způsob komunikace mladých mužů a žen, v rámci partnerského vztahu. To znamená, že bych se zaměřila na několik oblastí partnerského soužití a zkoumala bych, jak spolu v této oblasti muži a ženy komunikují.

3.	Cíl práce max. 5 řádků: .. Cílem mé bakalářské práce je seznámit čtenáře s problematikou komunikace mladých dospělých v partnerském vztahu. Ráda bych tuto věkovou kategorii blíže rozebrala a zároveň zmínila problematikou mužského a ženského pohledu na komunikaci. Ve své práci bych ráda popsala, jak probíhá komunikace při řešení problémů a jak je rozdílné pohledy na ni ovlivňují.
4.	Charakteristika použitých metod: .. Výzkumná sonda prostřednictvím kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru
5.	Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část .. 1. Úvod 2. Komunikační proces mladých dospělých 3. Partnerský vztah 3.1. Očekávání mužů 3.2. Očekávání žen 4. Komunikace v partnerském vztahu 4.1. Partnerské konflikty 4.2. Řešení problémů 5. Rozdíly v naslouchání mezi muži a ženami 6. Praktická část 7. Metodologie výzkumu 8. Výsledky výzkumu 9. Závěr
6.	Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy): .. 1. Basu, A., Liane, F. (2013). Umění úspěšné komunikace. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-5032-3 2. Bischoff, R.J. (2008). Research on Couple Communication. Journal of Couple and Relationship Therapy. ISSN: 1533-2691 3. Carli, L. (2001). Gender and Social Influence. Journal of Social Issues. 725-741. 4. DeVito, J. A. (2008). Základy mezilidské komunikace. Praha: Grada. ISBN: 80-7169-988-8. 5. Edwards, R., Hamilton, M. A. (2004). You Need To Understand My Gender Role: An Empirical Test od Tannen's Model of Gender and Communication. Sex Roles, 50, 491-504. 6. JANOUSEK, Jaromír. Psychologické základy verbální komunikace. Praha: Grada, 2015. ISBN: 978-80-247-4295-3 7. Kratochvíl, S. (2009). Manželská a párová terapie. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-646-9. 8. Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1284-0

9. Matějková, E. (2007). Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1832-3.
10. Mleziva, J. (2000). Encyklopedie lži, podvádění a klamání s příklady a obrana proti nim. Praha: Vyšehrad. ISBN: 80-7021-391-4
11. Nichols, M.P. (2005). Zapomenuté umění naslouchat. Praha: Návrat domů. ISBN: 80-7255-106-X
12. Novák, T. (2007). Hádky v manželství. Praha: Grada. ISBN: 80-247-2037-X
13. Pease, A., Pease, B. (2003). Proč ženy neumí číst v mapách. Brno: Alman. ISBN: 80-86135-37-3
14. PLAŇAVA, Ivo. Jak (to) spolu mluvíme: psychologie dorozumívání i nedorozumění mezi lidmi. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN: 80-210-0412-
15. Plzák, M. (2002). Manželský svár. Motto. ISBN: 978-80-7246-569-9
16. Poněšický, J. (2004). Fenomén mužství a ženství: Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy. Praha: Triton. ISBN: 978-80-738-7106-2
17. PSYCHOLOGIE DNES. Praha: Portál, 2020, 1998(1). ISSN 1212-960
18. Sternberg, R. J. (2001). Psychology: in search of the human mind. Orlando: Harcourt College Publishers. ISBN: 978-0155024861
19. Venglářová, M. (2008). Průvodce partnerským vztahem. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2054-8
20. Vybíral, Z. (2005). Psychologie komunikace. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-387-1
21. Výrost, J., Slaměník, I. (2008). Sociální psychologie. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1428-8

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího: PhDr. Diana Jiříštová, Ph.D.

Podpis:

Jiříštová

dne:

19.10.2021



Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, PhD.

Podpis:

Patrika Maturkanič

dne:

25/10-2021

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma Problémy komunikace mužů a žen v partnerském vztahu v období mladé dospělosti vypracovala samostatně, pouze s využitím citovaných literárních pramenů v souladu s autorským právem a dalšími předpisy.

V Litoměřicích dne: 29.7. 2022

Magda Koroušová

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mě bakalářské práce, PhDr. Dianě Jiříštové, PhD., za trpělivost, postřehy a rady při psaní této práce. Dále bych ráda poděkovala PhDr. Janu Lepeškovi, PhD., za pomoc a ochotu, ohledně formální stránky textu a své rodině a přátelům za podporu.

Anotace

Bakalářská práce na téma Problémy komunikace mužů a žen v partnerském vztahu v období mladé dospělosti se zabývá problematikou komunikace v partnerských vztazích mladých dospělých.

Teoretická část práce rozebírá téma verbální a neverbální komunikace, naslouchání či dialog. Rozebírá fáze partnerského vztahu, očekávání mužů a žen a řešení konfliktů.

Praktická část je věnována výzkumu ve formě rozhovorů s mladými dospělými, kteří odpovídají na otázky ohledně komunikace ve vztahu, konfliktů a naslouchání.

Annotation

Bachelor's thesis on the topic of Male and Female communication problems in a relationship in the period of young adulthood deals with the issue of communication in relationship of young adults. The theoretical part of the thesis breaks down the topic of verbal and nonverbal communication, listening or dialogue. It also breaks down the phases of relationship, male and female expectations and dealing with conflicts. The research part is dedicated to research in form of a interview with young adults who answer to questions about communication in relationship, conflicts and listening.

Klíčová slova

Komunikace, partnerský vztah, mezilidská komunikace, porozumění, kvalita vztahu

Key words

Communication, relationship, interpersonal communication, understanding, the quality of the relationship

Obsah

Úvod.....	1
1Komunikační proces.....	2
1.1Verbální komunikace	3
1.2Neverbální komunikace.....	4
1.3Komunikace v partnerském vztahu	5
1.3.1Dialog	6
1.3.2Naslouchání	7
1.3.3Rozdíly v komunikaci mezi muži a ženami	9
2Vývojové období mladé dospělosti	12
3Partnerský vztah	16
3.1Očekávání v partnerském vztahu	19
3.2Očekávání mužů	20
3.3Očekávání žen	21
4Partnerské konflikty	23
4.1Řešení konfliktů	25
4.2Konstruktivní hádka	28
5Praktická část.....	29
5.1Cíle výzkumu a výzkumné otázky	29
5.2Strategie výzkumu.....	29
5.3Technika sběru dat	30
5.4Výzkumný vzorek	32
5.5Způsob zpracování a analýza dat	33
6Výsledky výzkumu.....	57
6.1Ženský pohled na partnerskou komunikaci.....	57
6.1.1Naslouchání	57
6.1.2Rozdíly ve způsobu komunikace.....	60
6.1.3Řešení konfliktů	61
6.2Mužský pohled na partnerskou komunikaci.....	65
6.2.1Naslouchání	65
6.2.2Rozdíly ve způsobu komunikace.....	67
6.2.3Řešení konfliktů	68
7Odpovědi na výzkumné otázky	72
8Diskuze.....	75
Závěr.....	77
Seznam použité literatury	79
Seznam tabulek a grafů	81

1 Úvod

V bakalářské práci jsme se rozhodli zabývat tématem komunikace mezi muži a ženami v partnerském vztahu v období mladé dospělosti.

Komunikace patří mezi základní prvky každého vztahu. Je to dovednost, kterou se jedinec učí a zdokonaluje po celý svůj život. O to důležitější je, pokud se jedná o vztah partnerský. To, jak mezi sebou partneři ve vztahu komunikují, jejich vztah výrazně ovlivňuje. Komunikace se neméně podílí i na vývoji vztahu a jeho stabilitě. Partneři se každý den setkávají se situacemi, kdy je nevyhnutelné spolu komunikovat, řešit problémy či si jen tak povídat. Pokud mezi sebou nemají „zdravou“ komunikaci, může začít docházet ke konfliktům a nedorozuměním, která mohou v krajním případě vyústit až v rozpad vztahu.

V průběhu vztahu se komunikace neustále vyvíjí a mění a partneři se učí tomu, jak jeden s druhým vycházet. V tuto chvíli je důležité zmínit, že každý člověk má jedinečný a specifický pohled na věc a proto je důležité přijmout fakt, že i partner vnímá určité věci jinak a může na ně nahlížet rozdílně. Každý jedinec má jiné zkušenosti a v rámci výchovy či jiných mnoha faktorů, má svůj pohled na způsob komunikace a chování v různých situacích.

Mnoho autorů či lidí v našem okolí zastává názor, že právě úroveň a kvalita komunikace nejvíce ovlivňuje kvalitu vztahu.

V této práci se zaměřujeme na bližší zkoumání komunikace mezi partnery. Na prvních stánkách se věnujeme komunikačnímu procesu, verbální a neverbální komunikaci. Blíže představujeme pojmy dialog a naslouchání, které patří mezi nezbytné aspekty vztahu. Zkoumáme, jak se liší komunikace z mužského a ženského pohledu, popisujeme období mladé dospělosti a fáze vývoje partnerského vztahu. Detailněji se věnujeme kapitole o očekávání mužů a žen. V poslední kapitole teoretické části se zaměřujeme na konflikty mezi partnery a jejich řešení. Popisujeme fáze jejich vývoje a mýty, které jsou s konflikty spojeny. Nakonec představujeme pojem konstruktivní hádka.

Praktickou část tvoří kvalitativní výzkum provedený s respondenty, kteří se nachází v partnerském vztahu a spadají do období mladé dospělosti. Zaměřujeme se na několik oblastí, které partneři ve vztahu zažívají na denní bázi. Díky rozhovorům s respondenty jsme dokázali odpovědět na výzkumné otázky, které jsme si na začátku výzkumu stanovili.

2 Komunikační proces

Komunikaci lze chápat jako proces předávání informací od jednoho člověka k druhému, jehož prostřednictvím je možné sociální jednání. Jedinec komunikuje s druhými lidmi v každé situaci a to i ve chvíli, kdy nic neříká. Komunikuje tím, jak vypadá, jak se dívá nebo tím, co má na sobě (Bednaříková, 2006).

Schopnost komunikace je nepostradatelná ať se jedná o osobní, společenský, či pracovní život. Díky komunikaci může člověk lépe poznat sám sebe, poznat druhé lidi, navazovat a ukončovat vztahy či řešit problémy (DeVito, 2001).

Při komunikaci s druhými ji jedinec spoluvytváří a ovlivňuje a zároveň je její součástí. I z toho důvodu je občas těžké porozumět komunikační výměně, když se na ní ve stejnou chvíli člověk podílí (Vybíral, 2005).

Komunikační proces ovlivňuje více faktorů. Dle Výrosta a Slaměníka (2008) se jedná o:

- Sdělovací – Osoba, která komunikační proces s určitým záměrem zahájí.
- Příjemce – Do procesu vstupuje jako osoba s individuálními schopnostmi či zájmy, které mohou příjem sdělení ovlivnit.
- Obsah sdělení – Fakta, myšlenky a záměry. Mluvčí může obsah záměrně redukovat.
- Komunikační kanál – Představuje prostředky, jakými je daná informace sdělována. Jen málokdy probíhá komunikace prostřednictvím jediného kanálu. Většinou se jedná o větší množství kanálů, které jsou použity ve stejnou chvíli. Za komunikační kanály lze považovat i telefon, e-mail, film, televizi, či osobní rozhovor (DeVito, 2001).
- Kód – Systém pravidel a znaků. Kódování je důležitou činností komunikátora. Činností příjemce je dekódování, které představuje překlad použitých prostředků a myšlenek do porozumění (Výrost a Slaměník, 2008). Občas nastane situace, kdy chce jedinec komunikovat jen s jedním z posluchačů. V tu chvíli komunikuje tak, aby tomu rozuměl jen ten daný člověk. To nastává například v situaci, kdy se dospělí baví o něčem, co by neměly slyšet děti, které jsou v jejich přítomnosti. Dospělí mohou začít určitá slova hláskovat, čemuž malé děti do určitého věku nerozumí (DeVito, 2001)
- Komunikační kontext – Dodává komunikačnímu procesu celkový rámec.

Dle DeVita (2001) komunikace existuje v kontextu. Ten do jisté míry určuje význam všech verbálních či neverbálních sdělení. Tatáž slova či chování, nemusí mít ve všech případech

stejný význam, pokud jsou použity v rozdílných souvislostech. Například otázka „Jak se ti daří?“ při běžném setkání představuje pouhou formalitu, ale při návštěvě přítele v nemocnici jde o zájem o jeho zdraví.

Klenková (2006), popisuje čtyři prvky komunikačního procesu takto:

1. Komunikátor
2. Komunikant
3. Komunikační kanál
4. Komuniké

Dle Vybírala (2000) patří mezi základní charakteristiky zdravé komunikace bezprostřední reakce, snaha o přizpůsobení se slovníku druhého člověka nebo zájem o druhé. Jedinec, který umí zdravě naslouchat, by neměl manipulovat s druhými, lhát a zamlouvat. Měl by být otevřený změnám, hodnotit až po vyslechnutí celé informace, věnovat se danému tématu a dokázat strukturovat a regulovat konverzaci.

Komunikace plní množství funkcí. Jedná se o funkci zábavní, informativní či přesvědčovací. Lze komunikovat nejen prostřednictvím slov a vět, nýbrž i způsobem, který se obejde beze slov. Gesta, pohyby těla či výraz ve tváři pomáhá vyjádřit, co člověk cítí nebo si myslí. To poukazuje na další rozdělení komunikace, a to na verbální a neverbální.

Dle Janouška (2007) je komunikace komplexním jevem, který zahrnuje psychické, sociální či jazykové komponenty.

2.1 Verbální komunikace

Verbální komunikace představuje všechny procesy komunikace, které probíhají pomocí slovních signálů přenášených vzduchem a přijímaných sluchem (DeVito, 2001).

Základem verbální komunikace je řeč. Ta slouží ke sdělování myšlenek a pocitů. Jedná se o vědomé používání jazyka, který lze vnímat jako složitý systém znaků a symbolů. Tuto schopnost jedinec získává od narození, díky verbálnímu kontaktu s jeho okolím (Klenková, 2006).

Při verbální komunikaci hraje důležitou roli emocionální zabarvení hlasu, hlasová intonace či tempo řeči. Verbální komunikace je vždy provázena neverbální komunikací (Vybíral, 2000).

Dle Výrosta a Slaměníka (2008) verbální komunikace probíhá minimálně po dvou významových liniích. Po interpretační – jaký smysl tématu komunikující lidé přikládají, a obsahové – o čem lidé hovoří.

Janoušek (2015) v komunikačním aktu rozlišuje:

- Záměr mluvčího
- Motivaci mluvčího
- Smysl pro sdělení
- Rozhodnutí mluvčího o podobě zprávy, která je spjatá s jejím kódováním
- Promluvu s obsahem sdělení
- Rozhodnutí příjemce o přijetí zprávy, které j spjaté s jejím dekódováním
- Smysl sdělení pro příjemce
- Odhad záměru mluvčího
- Efekt sdělení na příjemce

2.2 Neverbální komunikace

DeVito (2001) popisuje neverbální komunikaci jako komunikaci beze slov. Při neverbální komunikaci tělo komunikuje svým celkovým vzhledem, pomocí pohybů a gest.

Vybíral (2005) tvrdí, že neverbální komunikace zahrnuje širokou oblast toho, co člověk signalizuje bez použití slov. Člověk tedy neverbálně komunikuje:

- Postojem těla
- Gesty
- Pohledy očí
- Mimikou
- Tělesným kontaktem
- Oblečením, fyzickými aspekty vlastního vzhledu
- Volbou a změnami vzdálenosti a zaujímáním pozice v prostoru

Neverbální komunikaci lze definovat a analyzovat pohyby rukou, nohou, délkou odmlčení se, mimikou v dolní a horní části obličeje. Mezi další způsoby, které patří do neverbální komunikace Vybíral (2005) řadí:

- Chronemiku – zacházení s časem
- Zacházení s předměty – např. řízení auta, zařízení bytu, pořádek/nepořádek

Význam neverbální komunikace je názorný a smyslově vnímatelný. Nejčastěji se jedná o vyjádření vlastního emocionálního stavu. Neverbální projevy spjaté s emočním doprovodem je obtížné potlačit. (Výrost a Slaměník, 2008).

Každý neverbální signál má svůj význam. V určitých případech jedinec umí vyjádřit, co chce, jen za použití technik neverbální komunikace. Porozumění neverbálním projevům je podmíněno kulturou, znalostí prostředí i sociální skupiny. Porozumění mohou často zkreslovat předsudky či výběrovost pozornosti. Na některé významy je jedinec citlivý a některé si nedokáže uvědomit. Většinu neverbálních sdělení není možné jednoznačně převést do slov (Vybíral, 2005).

2.3 Komunikace v partnerském vztahu

Jedním ze základních pilířů partnerského vztahu je komunikace. Díky ní spolu partneři mohou sdílet své pocity, obavy, strachy i radosti. V případě, kdy spolu partneři nedokáží dostatečně a správně komunikovat, mohou nastat problémy a konflikty, které v krajních případech mohou vést až k rozpadu vztahu. Partneři ve většině případů dokáží vycítit, že spolu správně nekomunikují, bohužel často nevědí, jak to napravit. Jestliže je komunikace ke správnému fungování vztahu nezbytná a většina párů o tom ví, jak je možné, že i přes to dochází k množství komunikačních chyb, které vztah mezi partnery mohou narušit? Odpověď je prostá. Ač se komunikace může zdát jednoduchá, není to pravda.

Dle Vymětala (1996) patří do zásad pro komunikaci hovořit tak, aby druhý rozuměl. Používat spíše kratší věty, vyhýbat se cizím výrazům, mluvit konkrétně či ponechat druhému dostatek prostoru. Doporučuje nepoužívat „měl bych“, být svobodný a nesnažit se v komunikaci někomu zavděčit.

2.3.1 Dialog

Dialog by měl patřit do jedné ze základních složek komunikace mezi partnery. Je nezbytnou a v určitých chvílích i náročnou metodou, jelikož vyžaduje koncentraci a pozornost. Díky dialogu si partneři navzájem předávají informace, sdělují své pocity, radosti, názory či starosti. Navzájem si kladou otázky a odpovídají na ně. Předpokladem dialogu je rovnocennost partnerů, jejich otevřenost a důvěra jednoho k druhému. Jeho pomocí mohou svůj vztah více prohloubit a lépe pochopit jeden druhého. Do dialogu jedinec vstupuje s jasným cílem či představou, stejně tak tomu je i u jeho protějšku. Díky tomu může nastat situace, kdy se jejich názory mohou lišit a dostat do rozporu. Na dialogu se oba partneři podílejí stejně. Jde o hlubší naslouchání a vyjadřování zájmu o to, co druhý partner říká.

V dialogu jsou oba partneři jak mluvčím, tak i posluchačem. V takové konverzaci mají oba zájem o vztah a o svého partnera. Z toho lze odvodit, že cílem dialogu se stává empatie a vzájemné porozumění obou partnerů. Charakter a průběh dialogu je ovlivňován vzájemnými vztahy účastníků a tématem řešení. Do dialogu jedinec vstupuje s očekáváním řešení daného tématu a s pocitem, že budou naplněna jeho přání (DeVito, 2008).

Partneři spolu sdílí informace a emoce, které se podílejí na prohloubení jejich vztahu. Dialog je příležitost pro upřímné a taktní vyjádření pocitů a názorů. Nejde jen o výměnu informací, nýbrž i o rozvíjení vztahu. Jeho kvalita se ze značné části skládá ze schopnosti popsat slovy, co jedinec cítí a ze schopnosti porozumění tomu, co prožívá druhý partner (Van Pelt, 2001).

Janoušek (2007) charakterizuje dialog těmito rysy:

- Tematická orientace zaměřená na úkol a cíl
- Začlenění vzájemných vztahů a jejich reflektování v komunikaci
- Cílová a úkolová orientace jsou zároveň propojeny s vzájemností

Praško (2005) popisuje zlozvyky při dialogu, které pak ovlivní zbytek sdělení a další konverzaci. Patří sem vyjadřování pocitů oklikou, neupřímnost, nejasnost a nekonkrétnost sdělení, přehánění, připisování úmyslu, přehnané emoční reakce, únik od tématu či zevšeobecňování.

2.3.2 Naslouchání

Základem pro přijetí a porozumění partnera je empatie. Ta pomáhá lépe partnera pochopit, umět se vcítit do jeho pocitů a potřeb. Empatii lze vyjádřit slovně i mimoslovně. Mimoslovní empatie je charakteristická pohledy, výrazem tváře, gesty či postojem. Slovní projevy empatie obsahují to, co si partneři navzájem říkají, jakou mají barvu hlasu či jak hlasitě spolu hovoří. Takovou mimoslovní empatii lze nazvat nasloucháním.

Při naslouchání jedinec ukazuje svému protějšku, že tu pro něj je, že ho poslouchá a věnuje mu plnou pozornost. To vše bez přerušování či skákání do řeči. Nechá ho vyjádřit všechny pocity a až poté mu odpoví, případně sdělí svůj názor (Praško, 2005).

Naslouchání dělá mnoha lidem problém, jelikož mnoho účastníků rozhovoru do něj vnáší své myšlenky a poznatky. U naslouchání ale vždy mluví pouze jeden člověk. Je to tedy takový typ rozhovoru, kdy jeden mluví a druhý naslouchá až do té chvíle, kdy na jeho vyjádření přijde řada.

Naslouchání se nedá popsat jako vlastnost, jsou to zkušenosti a dovednosti daného člověka. Zahrnuje mnoho soustředění, pozornosti, kritického myšlení, porozumění a vhodnou zpětnou vazbu. Při naslouchání by měl jedinec dát najevo zájem a ukázat, že chce porozumět tomu, co druhý říká (DeVito, 2008).

Jedním z pravidel naslouchání je, že ten, komu je nasloucháno, nechce slyšet osobní zkušenosti a rady. Jde o vyslechnutí a dostatek prostoru k tomu, aby jedinec vyjádřil všechny své pocity. Až poté je vhodné vyjádřit se k tomu, co daný člověk říkal a tím mu pomoci ujasnit jeho myšlenky. Takový způsob naslouchání vede k upevnění vztahu. Partneři nebudou mít strach, že je jejich protějšek nebude chápat a budou moci vyjádřit vše, co cítí. Naslouchání partnery sbližuje, vytváří mezi nimi určitou intimitu a upevňuje jejich vztah (DeVito, 2008).

Satirová (2006) popisuje, jak naslouchat:

- Posluchač musí být plně přítomen a věnovat naslouchání plnou pozornost
- Posluchač si nebude předběžně představovat, co mu chce druhý říci
- Posluchač neodsuzuje
- Posluchač klade otázky v případě, že mu něco není jasné

- Posluchač sdělí druhému obsah komunikace a dá mu tím najevo, že mu naslouchal

Dle Praška (2005) k naslouchání patří především:

- Projevování zájmu v neverbální oblasti (oční kontakt, zrcadlení nálady druhého, naklánění k druhému)
- Použití vět, které ukazují pochopení a porozumění (Chápu, bylo ti to nepříjemné, Rozumím, proč jsi se tak cítil/a...)
- Opakování věty, kterou protějšek zmínil (Rozumím, že jsi reagoval/a takhle, nevěděl/a jsi, co si o tom myslet)
- Parafrázování věty svými slovy (Chápu, proč se zlobíš, vždyť sám/a nedokáže splnit co slíbil/a)
- Nechat si potvrdit, že chápeme, co druhý řekl (Rozumím správně, že to bylo tak...?)
- Krátké shrnutí delšího dělení

Dle Nancy Van Pelt (2001), je sedm základních pravidel pro naslouchání a dorozumění:

- Vhodně zvolené věty – díky nim partner pochopí, že ho protějšek chápe a rozumí mu
- Oční kontakt – utvrdí jedince v tom, že má plnou pozornost svého partnera
- Gesta – pokynutí hlavou či úsměv ukazují zájem
- Správně zformulované otázky – mají povzbuzující efekt
- Nepřerušování – jedinec, který naslouchá, tím partnerovi poskytne dost času na vyjádření svých myšlenek
- Více času pro partnera, i když to vypadá, že je naslouchání u konce

Na rozdíl od poslouchání je naslouchání aktivní děj, při kterém je nutné věnovat pozornost tomu, o čem druhý mluví. Jde především o porozumění pocitům, které jsou ukryty za slovy (Van Pelt, 2001).

Vymětal (1996) tvrdí, že zdravé umění vcítit se, plyne se ztotožněním se s druhým a oddálením se od druhého (uchování vlastní integrity). Díky ovládnutí těchto dovedností, udělá z jedince někoho, kdo se umí vcítit ale zároveň i druhému pomoci.

Je množství zlovyků, které mohou ovlivnit další průběh naslouchání. K nedorozumění může dojít z důvodu, kdy si jedinec vkládá význam, který chce slyšet, do toho, co mu řekla druhá

strana. Tento zlovyk lze nazývat jako čtení myšlenek. Zahrnuje chvíle, kdy si partner domýšlí věci, které očekává, nebo se jich předem bojí. Dochází k situacím, kdy partner druhého pochválí, ale jedinec si to vyloží negativně. V takových chvílích pak může na domnělou kritiku odpovídat taktéž kritikou. Technika čtení myšlenek tak může bez problémů rozbít i stabilní a dobrý vztah. Dalším zlovykem je přerušování a skákání do řeči, který je problémem především u netrpělivých lidí. Přerušování dokáže ve druhém vyvolat pocit, že mu není nasloucháno a že jeho názory či pocity nejsou důležité (Praško, 2005).

Problémem je i nereagování na sdělení. To evokuje neexistenci zpětné vazby, která je podstatná a důležitá pro jedince, kterému bylo nasloucháno. Partner může mít pocit, že ho druhý ignoruje nebo mu nerozumí. Posledním ze zlovyků je neverbální odmítání. Má mnoho projevů, mezi které patří pohled mimo partnera, otáčení se k němu zády či dělání grimas. Tyto projevy mohou vycházet z mimiky, postoje, pohybů a tónu hlasu. Z toho důvodu je nezbytné, aby si jedinec dával pozor jak se tváří, či gestikuluje (Praško, 2005).

2.3.3 Rozdíly v komunikaci mezi muži a ženami

Na rozdíl od pohlaví, mužský či ženský gender není vrozený. Utváří se postupně, v průběhu výchovy a socializace. Díky genderu má pak jedinec daný způsob chování. Kolem 24 – 30 měsíců dítěte, mu okolí začne připisovat buď mužské, nebo ženské vlastnosti. Přibližně ve třetím roce dítěte je jeho gender ustálen. Stává se jeho součástí a nadále se rozvíjí. V průběhu času se u chlapců klade větší důraz na individuální odpovědnost a dominanci, u dívek je rozvíjena péče o vztahy s druhými a odpovědnost za ně (Janoušek, 2015).

Pojetí a postavení ve společnosti může souviset s rozdíly v mužské a ženské komunikaci. Ženské pojetí společnosti lpí v pospolitosti, touze po důvěře a emoční podpoře. Mužské chápání společnosti a postavení v ní, je založeno na hierarchii, muž vidí sám sebe výše či níže než jsou ostatní. Mají tak sklony k soutěživosti a agresivitě než ženy. Odtud pochází i rozdíly v komunikaci. Muži mají hierarchicky nejen své postavení ve společnosti, ale i komunikaci. Z toho důvodu chtějí v konverzaci získat převahu a zachovat si nezávislost. Ženy chápou komunikaci jako vyjednávání o blízkosti, podporu a vyhnutí se neúspěchu. V ženské komunikaci lze najít hierarchii, jedná se ale o hierarchii přátelství. Neznamena to, že ženám nejde o dosažení určitého statusu či vyhnutí se neúspěchu, nejsou to ale hlavní cíle, na které

by byly soustředěny. To stejné platí u mužů v případě zapojení do vzájemných vztahů a vyhnutí se izolaci (Tannen, 1995).

Ohledně komunikace mužů a žen panuje množství názorů. V některých případech je komunikace mezi muži a ženami považována za interkulturní. Můžeme se setkat i s názorem, kdy mají lidé tendenci považovat ženské chování za vstřícnější, než u mužů, i když je v podstatě stejné (Janoušek, 2015).

Můj pohled na mužskou a ženskou komunikaci je takový, že v okamžiku, kdy se zmíní mužská komunikace, si drtivá většina představí drsnější výrazy, méně kontroly nad tím co říkají, více vulgarismů, než používají ženy. Také žádné rozebírání svých pocitů a osobních věcí. U žen je komunikace spojena s častějším úsměvem, menší mírou argumentace, menším používáním vulgarismů a rozebírání citlivějších a osobnějších témat. Přijde mi ale, že tyto představy jsou stále méně pravdivé.

Janoušek (2015) popisuje, že u žen je běžné, že přijdou na to, co chtějí říci, až při řeči. Muži odpověď nejdříve formulují sami v sobě a až poté ji vysloví. Samozřejmě to není vždy pravidlem, záleží také na osobnosti jedince a typu situace.

Na základě vlastních výzkumů popisuje J. Woodová sedm rysů charakteristických pro ženskou komunikaci a šest rysů typických pro mužskou komunikaci (Janoušek, 2015).

Sedm rysů ženské komunikace:

- Ženy vyhledávají v komunikaci rovnost a symetrii. Aby jí dosáhly, využívají slovní obraty jako: „Nejsi jediná, kdo to tak cítí“.
- Časté vyjadřování podpory. K tomu slouží například slovní obrat: „Musíš se cítit přišerně“.
- Pozornost vztahové rovině komunikace. S tím souvisí otázka: „Myslíš, že to udělal schválně?“.
- Zapojení dalších lidí do konverzace a její udržení. „Jak jsi se měla? Stalo se za u dobu něco zajímavého?“.
- Vnímavost a schopnost pohotově reagovat. V tomto případě se vyskytují obraty jako: „Pověz mi o tom víc“.
- Snaha o vzájemné pochopení, osobní styl, sdělování podrobností.

- Posledním rysem je provizornost. Tento typ komunikace nechá další jedince, aby vyjádřili svůj názor a mínění. „Nejspíš nejsem vhodná abych to soudila, ale...“.

Šest rysů mužské komunikace:

- Prokázání dovedností, znalostí a rad. „Měl/a bys to vyřešit tímhle způsobem“.
- Soustředění na dosažení cíle. To zahrnuje navrhování vhodných řešení či úsilí o vyřešení problému.
- Snaha o udržení vedoucí role v konverzaci. Charakteristické je prosazování vlastního tématu a skákání do řeči.
- Asertivní vyjadřování. V krajních případech může zapříčinit přerušování a ukončení konverzace.
- Abstraktní a neosobní vyjadřování.
- Mužská komunikace postrádá porozumění, sympatie a odhalování svých pocitů.

Díky tomu, že jsou ženské rysy oproti mužským rozdílné, tak může snadno dojít k nedorozumění či úplnému přerušování komunikace. Styl mužů klade důraz na instrumentální dovednosti, jako je přesvědčování. Ženský styl zase na dovednosti podporovací. Tam spadá utěšování a podpora ega (Janoušek, 2015).

DeVito (2001) tvrdí, že muži komunikují se ženami stejným způsobem, jako s ostatními muži. Janoušek (2015) popisuje, že nedorozumění mezi muži a ženami vzniká tím, že se obě pohlaví snaží porozumět tomu druhému pomocí vlastního komunikačního kontextu. To znamená, že i když muž považuje svou komunikaci se ženou jako respektující, žena považuje mužskou komunikaci za zlehčující a bez empatie.

Muži mají sklony být řešiteli problémů a komunikaci vnímají jako prostředek k poskytování rad. Chtějí pomáhat i ženám řešit jejich problémy. To je důvodem, proč mají ženy tendenci se svěřovat mužům s problémy a získat tak pomoc při jejich řešení. Na druhé straně, ženy mají sklony k intimnosti a empatii, z toho důvodu se soustředí na naslouchání toho, co jim muži říkají. Ve chvíli, kdy se muž svěřuje ženě, dočká se porozumění a empatie. V okamžiku, kdy partneři vnímají odlišnost komunikačních stylů jako prospěšnou, zmenšuje se riziko vzniku nedorozumění. Zajímavé je, že muži i ženy u svých partnerů více oceňují podporovací dovednost, která je spojená se ženským komunikačním stylem. (Janoušek, 2015).

3 Vývojové období mladé dospělosti

Dospělost patří mezi nejdelší vývojové období v životě člověka. Do vymezení dospělosti dle Vágnerové (2007) spadá biologické vymezení dospělosti (sexuální zralost) a psychosociální vymezení dospělosti. Tam patří změna osobnosti, změny v socializačním rozvoji a ekonomická nezávislost.

Psychologie dospělého věku je mnohem méně rozvinuta než psychologie dětství a dospívání. Počet studií, které se zabývají vývojem v dospělém věku, je podstatně nižší. Vývojová psychologie obvykle dělí dospělost do několika etap.

Mladá dospělost je obdobím, kdy člověk vstupuje do zcela nové etapy svého života. V dětství a dospívání byly charakteristické velké fyzické změny, ty jsou v období mladé dospělosti téměř minimální. Dochází ke změnám v psychosociálních oblastech. To zahrnuje vzdělání a zaměstnání, vztahy s partnerem a rodinou. V této životní etapě se člověk seznamuje s novými dospělými rolemi. V dětství bylo postavení hodnoceno věkem, v mladé dospělosti se již nejedná o věk, nýbrž o postavení ve společnosti (Blatný, 2017).

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) se dělí věk dospělosti do čtyř etap:

- 1) Časná dospělost (od 20 do 25-30 let)
- 2) Střední dospělost (do 45 let)
- 3) Pozdní dospělost (do 60-65 let)
- 4) Stáří (to lze dělit na časně a vysoké)

Vágnerová (2007) rozděluje dospělost na tato období:

- 1) Mladá dospělost (20-40 let)
- 2) Střední dospělost (40-50 let)
- 3) Starší dospělost (50-60 let)

Mezi jedno z kritérií, které se považuje za vstup do mladé dospělosti, je dosažení osobní zralosti. Za zralost můžeme považovat například plnou osobní a občanskou odpovědnost, nezávislost na rodičích, ekonomickou nezávislost či plné rozvinutí svých osobních zájmů.

Je ovšem nezbytné zmínit, že žádný člověk nesplňuje v plné míře všechna kritéria. Každý člověk dosahuje různé míry zralosti v různém čase a různým tempem (Vágnerová, 2007).

Vymezení dospělosti dle Říčana (2006):

- Schopnost spolupracovat, podřízovat se vedení/sám vést
- Samostatné hospodaření
- Vlastní domov
- Zájem a péče o rodinu
- Vyspělé jednání
- Schopnost trávit čas sám se sebou
- Tendence k dlouhodobému vztahu

Přechod do dospělosti se neodehrává v jednom dni, ale jedná se o jedno poměrně dlouhé životní období (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Mnozí autoři pro toto období mají rozdílné názvy. Arnett (2000), který se dlouhodobě zabývá studiem tohoto období, zavedl pro jeho popis pojem vynořující se dospělost. Langmeier a Krejčířová (2006) nazývají toto období časnou dospělostí. Říčan (2009) a Thorová (2015) ho popisují jako mladou dospělost.

Jednotliví autoři se neshodují ani na věkovém rozmezí, které toto vývojové období definuje. Vymezení vývojového období mladé dospělosti je napříč literaturou velmi nejednotné. Věk je jen jedním z několika kritérií pro vymezení mladé dospělosti. Dále se jedná o kritérium převzetí vývojových úkolů a dosažení určitého stupně osobní zralosti (Langmeier a Krejčířová, 2006).

V této době má mladá dospělost poněkud odlišnou podobu, než tomu bylo dříve. Toto období bylo vždy spojováno s manželstvím a založením rodiny. V současné době to vypadá, že se tato životní fáze prodlužuje. Podobně tomu je i v období dospívání. Významně se prodlužuje délka studia, oddaluje se věk vstupu do manželství a rození dětí.

Někteří jedinci zůstávají déle u svých rodičů a nástup do zaměstnání je více pozvolný, než tomu bylo dříve. Také se oddaluje vstup do manželství. I když lidé navazují dlouhodobé vztahy s partnerem již v nižším věku, často spolu žijí dlouhou dobu ve volném svazku.

Na „Sociální hodiny“ již není kladen takový důraz, jako tomu bylo dříve. Před dvaceti nebo třiceti lety se lidé obvykle shodli na tom, v jakém věku je podle nich optimální sňatek,

narození dítěte či odchod do důchodu. Dnes se lidé v tomto ohledu shodnou jen zřídka (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Dříve byla jasněji vymezena i sociální očekávání, která úzce souvisela s ohledem na pohlaví a sociální postavení. V současné západní kultuře je kladen silný důraz na rozvoj individuality. Zdá se, že dnešní společnost nechává mladým lidem více času na to, aby se připravili na převzetí všech dospělých rolí. S tím úzce souvisí i fakt, že mladí posléze přijímají manželství i rodičovství s větší odpovědností. Úkolem mladé dospělosti je tedy najít si dlouhodobé konkrétní cíle, a začít svou životní dráhu v samostatném životě. Realizace těchto cílů se posléze odehrává až v následujícím vývojovém období. (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Navzdory různým změnám ve společnosti, zůstává partnerský vztah jedním z nejdůležitějších aspektů mladé dospělosti. Významně přispívá k rozvoji zralé osobnosti.

Mladá dospělost je obdobím, kdy obvykle dochází k založení vlastní rodiny. V ekonomicky vyspělých zemích se zvyšuje věk obou rodičů. To sebou nese i mnoho výhod. Rodiče kolem třicátého roku života jsou více citliví a podporující a tráví se svými dětmi třikrát více času, než o dekádu mladší rodiče. Na druhou stranu se zde nachází jisté nevýhody. Ve vyšším věku narůstají biologická rizika těhotenství. Starší rodiče mohou být na své dítě až příliš citově vázáni, poskytují mu méně volnosti a v mnoha případech jsou až příliš ochranářští. Často se také potýkají s menším množstvím fyzické síly a to zejména v době dospívání jejich potomků (Blatný, 2017).

Thorová (2015) popisuje, že v období mladé dospělosti nastává období tzv. čtvrtživotní krize (krize mladé dospělosti). Mladí lidé ve věku 20 až 30 let prožívají obdobím, které je plné specifických strachů. Zažívají mnohá zklamání a uvědomují si, že jejich optimistická očekávání jsou v určitých případech nereálná. Tato krize se objevuje zanedlouho po vstupu mladých lidí do dospělého života, kdy musí sami za sebe rozhodovat a nést za sebe plnou zodpovědnost. To se pro mladé lidi může stát zdrojem stresu a frustrace.

Čtvrtživotní krize se dá charakterizovat několika body:

- Nostalgie po bezstarostném školním a rodičovském prostředí
- Problémy s hledáním nové práce, strach ze ztráty zaměstnání
- Potřeba intimnějších vztahů
- Problémy s adaptováním se na skutečnost, že svět není vždy spravedlivý

- Nejistota ohledně identity, kdo jsem a kam směřuji
- Nestabilizovaný vztah s rodiči
- Frustrace z neuspokojivého sexuálního života
- Nespokojenost s nutností pravidelně pracovat
- Nejistota lásky sám k sobě a k druhé osobě

Říčan (2006) popisuje rozdělení mladé dospělosti na dvě etapy takto:

- První desetiletí (20 až 30 let)
- Druhé desetiletí (30 až 40 let)

První desetiletí je charakteristické velkým optimismem, nadějí a energickým životním rozběhem. Jedinec se začíná snažit o realizaci svého života tak, jak si ho představoval v adolescenci. Prožívá a poznává propojení erotiky a sexuality ve vztahu k jedné osobě. Také dochází k rozvoji mnoha vlastností, například uměleckých či vědeckých. Začnou se objevovat i problémy, kterými může být např. nevhodný výběr oboru VŠ, chybný výběr zaměstnání, nespokojenost ve vztahu či finanční potíže.

Druhé desetiletí se vyznačuje obdobím stability, která se týká výkonnosti nebo tělesných a duševních sil, práce a lásky. Miluje a pracuje naplno, ale ještě znatelně a rychle nestárne. Jedním z hlavních témat je v tomto období rodina. Jedná se nejen o její zakládání, ale i o uvažování nad dalším potomkem, či založením nového manželství. V této fázi života může člověk zažít i krizi životního středu, která se vyznačuje ztrátou iluzí, otázkami typu „Co chci?“ nebo „Jsem na dobré cestě?“. Také je zde vyšší riziko syndromu vyhoření (Říčan, 2006).

4 Partnerský vztah

Potřeba lásky patří mezi jednu ze základních lidských potřeb. Kvalitní vztah se tak stává jedním ze základních aspektů plnohodnotného a spokojeného života. U každého jedince se projevuje potřeba sdílet svůj život s druhými lidmi, být milován a milovat. To odpovídá na otázku, proč mají lidé potřebu vstupovat do partnerského vztahu.

Je obtížné určit, co by měl kvalitní partnerský vztah obsahovat. Každý pár je rozdílný, proto není lehké určit a vymezit jak vztah mezi partnery vzniká a dále se vyvíjí. Je ale jisté, že oba partneři prochází ve vztahu určitými stádii. Tato stadia jsou často důvodem, proč se vztah rozpadne. Každá z etap je charakteristická nejen příjemnými pocity, nýbrž i mnoha zkušenostmi a úskalími. Matějková (2007) a Venglářová (2008) charakterizují jednotlivé fáze vztahu takto:

- Zamilovanost – Prvotní fáze, která je pro většinu lidí velmi příjemná a oblíbená. Každý člověk zamilovanost prožívá jinak. Silným magnetem je v této fázi sexuální přitažlivost. V tomto stádiu se často vyskytuje problém s tím, že se partneři navzájem nevidí objektivně. Láska je v tomto případě slepá a člověk má tendence svého partnera příliš nadhodnocovat.
Zejména pro ženy je v tomto stádiu typická snaha dobře zapůsobit a přehnaně se starat o partnerovo pohodlí. Je nezbytné si uvědomit, že partner to může i v budoucnu chápat jako normální stav. Díky tomu může dojít k mnoha nedorozuměním, která se mohou týkat například pomoci v domácnosti.
V této fázi mohou být partneři téměř nerozluční. Trápí se, pokud nemohou být spolu. Dochází také k tomu, že partneři upřednostňují vztah před svými zájmy a přáteli. Je proto možná spíše úlevou, že toto stádium se ve většině případů pohybuje jen v řádu měsíců.
- Láska – Oba partneři jsou ve vztahu spokojeni. Sdílí spolu velmi silný cit. Vytvoří si navzájem prostředí, ve kterém se cítí dobře a ve kterém mohou uspokojovat své tělesné i citové potřeby.
- Partnerství – Partneři spolu spolupracují v péči o domácnost, o děti a sdílejí společné chvíle. Není pro ně nutné trávit spolu veškerý jejich čas. Navzájem je spojují jejich společné oblíbené činnosti i obtíže. Navzájem k sobě chovají respekt, znají své silné i slabé stránky. Oba ví, co od protějšku mohou čekat. Prožívají klidný a trvalý cit, se kterým je spjata důvěra, porozumění, bezpečí a oddanost.

Jak vztah prostupuje všemi fázemi, může nastat situace, kdy jedince zamrzí, že původní kouzlo se z jeho vztahu vytrácí. Z toho důvodu je nezbytné o něj dostatečně pečovat. Každý člověk má rozdílnou potřebu projevovat a přijímat projevy milostného citu. Mezi tyto projevy spadá například doteky, hlazení, milá slova či ochota pro druhého něco udělat. Může dojít k nesouladu v případě, kdy jeden z partnerů vyžaduje projevů lásky příliš mnoho. V opačném případě může nastat i nedostatek projevů zájmu. Lze se setkat i s nevyřčeným přáním. Jedinec si od svého partnera může přát cokoliv, pokud to ale nevysloví nahlas, může hrozit zklamání. V tuto chvíli se člověk musí uvědomit, že i sebevíc zamilovaný člověk neumí číst myšlenky. Je lepší naučit se partnerovi říkat na rovinu naše přání, ale také se naučit zvládnout odmítnutí (Venglářová, 2008).

V současné době je obvyklé, že mladí lidé získají zkušenosti v oblasti partnerských vztahů a sexuality dříve, než se rozhodnou vstoupit do manželství. Sňatek s prvním partnerem se považuje za chybné a nezdravé jednání. Je obvyklé během období mladé dospělosti zažít více partnerských vztahů a sexuálních zkušeností a až následně si utvořit ucelenou představu o životním partnerovi, usazení a případném vstupu do manželství (Arnett, 2015).

Německá studie vývoje sexuálních a romantických vztahů mladých dospělých tuto hypotézu testovala. Cílem studie bylo zjistit, zda je období mladé dospělosti charakteristické střídáním romantických vztahů a sexuálním experimentováním, či spíše stabilními monogamními partnerskými vztahy. Výsledky poukázaly na fakt, že lidé v období mladé dospělosti mají především monogamní partnerské vztahy a jejich milostný život se vyznačuje touhou po stabilitě ve vztazích a monogamii (Böhm, Dekker, & Matthiesen, 2016). Tvrzení Arnetta (2015) je tedy v rozporu s touto studií.

Můžeme se setkat s otázkou, zda je zamilovanost důležitá pro trvalost a štěstí párového vztahu. Pojem zamilovanost nemá obecně dobrou pověst. Je pokládán za iluzi či za stav, kdy člověk ztrácí kontakt s realitou a na zamilovaného neplatí žádné racionální argumenty. Nabízí se otázka, zda je zamilovanost nevyhnutelná pro fungování trvalého partnerského vztahu, či zda mu naopak nepřekáží.

Riehl-Emde a Willi (1997) se ve své studii pokusili objasnit, jaký má význam zamilovanost pro manželství. Výsledky výzkumu ukázaly, že 25% se zamilovalo do partnera první den, 13% na první pohled a 30% po více jak dvouměsíční známosti. Studie poukázala na to, že lidé, kteří se zamilovali na první pohled, nebyli ve vztahu méně spokojeni než ti, kteří potřebovali k zamilování více času. Nebyl potvrzen ani názor, že pozdější zamilování vede

častěji k trvalému partnerství. V porovnání spokojenosti v manželství a ve svobodném partnerství, výsledky ukázaly, že svobodní partneři popisují častěji svůj vztah jako šťastný. Jsou i častěji spokojeni s různými aspekty partnerského vztahu. Mezi tyto aspekty patří například komunikace, sexuální život či vzájemná něha. Studie došla k tomu závěru, že milostný život se řídí rozdílnou logikou, než ostatní mezilidské vztahy.

V 80. letech 20. století představil americký psycholog Robert Sternberg trojúhelníkovou teorii lásky. Cílem této teorie je vysvětlit a popsat fenomén lásky, stejně jako další složky, které ji tvoří. Sternberg tvrdí, že se láska skládá ze tří kvalit, které se projevují v každém vztahu, ve kterém je láska přítomna. Jsou to závazek, vášeň a intimita. Tyto tři složky lze uspořádat do trojúhelníkového modelu. Intimita („hřejivý“ komponent) představuje pocity blízkosti, náklonnosti, sdílení důvěrných informací a propojení dvou lidí, mezi kterými se odehrává milostný příběh. Vášeň („horký“ komponent) vyjadřuje energii a vzrušení ve vztahu. Patří sem pocity fyzické přitažlivosti, které jsou vyvolány především sexuální touhou. Ta vede k sexuálnímu uspokojení, které je zdrojem mnoha intenzivních pocitů, které mohou být kladné i záporné. Jako poslední je zde závazek („chladný“ komponent). Ten poukazuje na pokračování vztahu i přes vzestupy a pády, které ve vztahu mohou vzniknout. Patří sem historie vztahu a momenty, které spolu partneři prožili. Sternberg rozlišuje dva aspekty. Krátkodobý a dlouhodobý. Z pohledu krátkodobého hlediska se jedná o rozhodnutí jedince milovat svého partnera. V případě dlouhodobého hlediska jde o odhodlání lásku mezi nimi udržet a s partnerem ve vztahu zůstat. Všechny aspekty se v průběhu vztahu mění. Na začátku narůstá intimita a vášeň a potom pomalu klesá. Závazek pozvolna narůstá a v případě dlouhodobých vztahů by měl přetrvávat na vysoké úrovni (Sternberg, 2001).

Tato teorie také tvrdí, že spojením jednotlivých komponentů, vznikají různé druhy lásky. Pokud se ve vztahu nenachází ani jeden komponent, není možné, aby byla mezi partnery láska. V případě, že je ve vztahu přítomna pouze vášeň, jedná se o pobláznění. Naopak o přátelství se jedná v tu chvíli, když je ve vztahu jen důvěrnost. O „prázdné“ lásce můžeme hovořit v tu chvíli, kdy je mezi partnery jen závazek. V případě, že jsou ve vztahu mezi partnery kompletní všechny tři komponenty, můžeme to nazvat „kompletní“ láskou.

4.1 Očekávání v partnerském vztahu

Očekávání v partnerském vztahu se odvíjí od vztahu rodičů, kterému jedinec přihlížel v dětství a v období dospívání. Vztah mezi rodiči je prvním a nejvýznamnějším vztahem mezi mužem a ženou, kterému člověk velmi intenzivně přihlíží. Vědomě či nevědomě děti přebírají vzorce chování od svých rodičů, která s nimi pak jsou celý život a která považují za normu. Stane se tak, že očekávání, která měli rodiče k sobě, pak opakuje jejich potomek vůči svému partnerovi (Praško, 2005).

V období mladé dospělosti musí jedinec zvládnout čtyři komplexní vývojové úkoly. Patří mezi ně povolání, výběr partnera, partnerství a rodičovství. Ještě pár desítek let zpátky existovaly oddělené strategie zvládnutí a splnění těchto očekávání jak pro muže, tak ženy. Žena se podle této strategie měla starat o domácnost, rodinu a výchovu dětí. Muž měl být „hlava rodiny“ a starat se tak především o vydělávání peněz. V současnosti tyto kompetence pro každé pohlaví nejsou tak jasně odděleny (Praško, 2005).

Život s partnerem má stále vysokou hodnotu i přes to, že se představy o průběhu společného života mění. Množství očekávání, která lidé od vztahu mají, mají zdravé a racionální jádro. Vedou k získání stability a to je pro jedince, který vstupuje do vztahu, klíčové. Můžeme se setkat i s představami o vztahu, která jsou silně ovlivněna modelem soužití rodičů, což nemusí být vždy přínosné. Nesmím zapomenout zmínit i ta očekávání, která do vztahu přináší spíše chaos a nerovnováhu (Venglářová, 2008).

Rozdílné úhly pohledu nám mohou přiblížit, jak na očekávání pohlížet. Venglářová (2008) tvrdí, že odlišnosti a problémy v očekávání mužů a žen vychází z rozdílných rolí v rodině a společnosti. Nemalý podíl na tom má i rozdílnost povah. Dle jejího názoru se představy a očekávání od vztahu odvíjí od zkušeností z dětství, ale i od kultury a zvyků prostředí, ve kterém jedinec žije.

Pokud mají partneři od vztahu podobná očekávání, vztah se může s vysokou pravděpodobností slibně vyvíjet. V případě, kdy se očekávání jedince a jeho partnera liší, nastává v drtivé většině případů problém, který partneři často neumí vyřešit.

Je ovšem nezbytné dodat, že očekávání jsou u každého jedince ovlivněna mnoha faktory, mezi které patří rodina, osobní anamnéza či nejbližší okolí. I přes to je ale možné pozorovat typické rozdíly v očekávání mužů a žen, která jsou často spjata se stereotypním chováním ve společnosti.

4.2 Očekávání mužů

Dle Kratochvíla (2009) se mužská očekávání dají rozdělit do čtyř bodů. Prvním z nich je **uvařeno a uklizeno (uu)**. Toto očekávání je spjato nejen s tím, že mu bude partnerka vařit a uklízet, ale i s domácím pohodlím a pohodou. Muž očekává od ženy, že vybuduje v domácnosti pocit domova a že o ni bude pečovat.

Dalším očekáváním je **sex, kdykoliv se mu zachce (seza)**. Toto očekávání je dle mého názoru velmi podporováno stereotypem, že muži vyžadují sex více než ženy. Dle tohoto očekávání má být partnerka k „dispozici“ bez nutnosti sexuálního dobývání. Zároveň ale nebude vyžadovat žena sexuální styk, pokud muž nebude chtít.

Jako třetí očekávání je **obdiv stále (osta)**. Toto očekávání má reflektovat projevy obdivu a uznání, například v zaměstnání či roli otce. Toto uznání by měla žena vyjadřovat nejen v soukromí domova, nýbrž i ve společnosti více lidí.

S třetím očekáváním úzce souvisí i to čtvrté, poslední očekávání. Tím je **nezatěžovat starostmi (nesta)**. Znamená to tedy, že muž chce po ženě, aby ho obdivovala, ale zároveň si přeje, aby ho zbytečně nezatěžovala starostmi. Mezi tyto starosti může patřit starost o chod domácnosti či úklid.

Tato očekávání je nutné brát s jistou nadsázkou, na druhou stranu je zajímavé zamyslet se nad tím, zda se tato očekávání objevují v reálném životě. Kratochvílovo rozdělení očekávání ukazuje, že mužská očekávání jsou především praktická a věcná, i když to na někoho může působit necitlivě. Každý partnerský vztah je odlišný a každému páru vyhovuje jiné nastavení, já osobně si ale myslím, že tato očekávání jsou velmi stereotypní a trochu zastaralá. Muži jsou zde v tomto případě popsáni jako bytosti, kterým jde jen o to, aby o ně bylo postaráno, aby byli obdivováni a aby s nimi partnerka měla sexuální kontakt, kdykoliv si ho budou přát. Dle mého názoru jsou muži mnohem citlivější a starostlivější, než je zde vyličen. Souhlasím s tím, že každý muž si občas přeje být obdivován a chválen, ale připadá mi to spíš jako občasná touha, než jako očekávání, na kterém se má stavět partnerský vztah.

4.3 Očekávání žen

Kratochvíl (2009) pojmenoval a popsal nejen mužská, ale i ženská očekávání. Prvním z nich je **posedět a popovídat (popo)**. Nemusí se jednat o žádnou složitou konverzaci, jde především o to, aby si oba partneři jednoduše popovídali například o tom, jaký měli den, co je trápí, nebo co jim naopak udělalo radost. Pro muže jsou tyto rozhovory v mnoha případech nevýznamné a nevyhledávají je, pro ženy ale takové popovídání znamená mnohem více. Díky těmto rozhovorům mohou navazovat pocity vzájemné blízkosti a dojem, že vedle sebe má někoho, komu na ní záleží a kdo ji vyslechne a porozumí jí. Ve chvíli, kdy žena partnerovi cokoliv vypráví, očekává od něj aktivní naslouchání, citovou oporu a poskytování souhlasu. Žena následně čeká, že se s ní i její partner podělí o své myšlenky a pocity.

Druhým očekáváním žen je **duševní porozumění (dupo)**. Znamená to, že ženy chtějí s partnerem sdílet svá očekávání, strachy, pocity a zážitky, bez toho, aby jim muž začal dávat rady. Pease (2004) ve své knize radí mužům, jak reagovat, když jejich partnerka vypráví o problému. Má se jí zeptat, zda chce, aby ji poslouchal jako muž, nebo jako žena. Pokud by ji měl poslouchat jako muž, znamenalo by to, že si od něj chce partnerka nechat poradit. Pokud by odpověděla, že chce, aby ji poslouchal jako žena, znamenalo by to, že ji má pouze poslouchat a souhlasit s ní. Díky tomu je jasné vidět, jak rozdílně na komunikaci muži a ženy nahlíží.

Duševním porozuměním můžeme chápat i to, že se žena může svěřit s většími problémy, názory na různá, třeba i kontroverzní, témata. Je nezbytné, aby muž taková sdělení bral vážně a aby je v konfliktech nepoužíval proti ní. Pokud partner své ženě dokáže takto naslouchat, vytváří v partnerce pocit bezpečí a pocit, že se na něj může spolehnout.

Dalším očekáváním je **vyjadřovat lásku celým svým životem (vyce)**. Ženy od svého partnera očekávají časté důkazy lásky. Mezi takové důkazy patří nejen slova či dárky, ale i věrnost, porozumění jejím potřebám či ocenění. Důkazem mužovy lásky se pro ženu stává i dostatečná svoboda, kterou jí partner dává. Tím dokazuje, že partnerce dostatečně důvěřuje a přeje si, aby měla čas i sama pro sebe.

Posledním očekáváním je, že muž **vycítí, co žena potřebuje (vypo)**. V tomto případě si žena přeje, aby muž vycítil, jak se jeho partnerka cítí, aniž by mu musela něco říkat. Zahrnuje to i chvíle, kdy muž pozná, že je žena unavená a nabídne jí pomoc. Můžeme sem zařadit i sexuální život. Pro ženu je důležité, aby její partner dokázal vycítit, kdy se s ním chce milovat a kdy jí jeho sexuální zájem naopak není příjemný.

Stejně jako u mužů, je nutné brát tato očekávání s jistou nadsázkou. Ženy jsou v tomto případě vylíčeny velmi křehce. Zní to jako by toužily po tom, aby je jejich partner chápal, miloval a neomezeně jim naslouchal. Souhlasím s tím, že ženy potřebují vyslechnout a cítit se milované, ale to stejné si myslím i o mužích. Dle mého názoru mají muži i ženy od svých partnerů podobná očekávání, jen v různé míře. Myslím, že muži také chtějí, aby žena vycítila, co potřebují a stejně tak si žena od partnera přeje určitou míru obdivu.

5 Partnerské konflikty

V partnerském vztahu běžně dochází ke konfliktům, neshodám či střetům názorů. V některých případech mohou konflikty přerůst až k rozhodnutí ukončit vztah. Soužití partnerů obnáší mnoho témat, která jsou součástí jejich běžných životů a která spolu řeší. Může se jednat o hospodaření s penězi, chod domácnosti či trávení volného času. V takových případech je běžné, že partneři nemají na danou věc stejný názor a tak dochází k situacím, kdy se spolu nedokáží shodnout a může tak dojít ke konfliktu. Mezi příčiny patří i očekávání, rozhodování o chodu vztahu či osobnost partnerů.

Existuje mnoho způsobů, jak problémy a neshody řešit. Závisí na partnerech, jak se rozhodnou situaci pojmout a jakou podobu bude rozhovor o problému mít. Může mít podobu, ve které se bude vyskytovat kritizování, vytýkání, hledání viníka, nebo může obsahovat snahu o nalezení řešení, či smířování se s problémem (Kratochvíl, 2009).

Konflikt je v komunikaci s partnerem i lidmi obecně nevyhnutelný a přirozený. Je to situace, ve které jde o střet zájmů, pocitů, postojů, či hodnot. Konflikty mohou být prospěšné, díky nim si může jedinec ujasnit své názory a postoje. Z toho důvodu není potřeba se jich bát, je ovšem prospěšné vědět, jak se v takové chvíli zachovat (Matějková, 2007).

DeVito (2008) popisuje, že konflikty jsou obecně vnímány spíše jako negativní a stresující okamžiky. Mohou se stát zdrojem negativních pocitů, vzteku či stresu. Na druhé straně mohou pomoci k nalezení nových způsobů komunikace nebo projevení emocí. Ve finále má tedy konflikt pozitivní i negativní aspekty.

Matějková (2007) rozděluje konflikt na konstruktivní a negativní. Pod pojmem konstruktivní konflikt si lze představit okamžik, kdy se partneři navzájem neosoučují, nezatahují do hádky emoce, nezesměšňují toho druhého a jde jim čistě jen o sdělení odlišnosti postojů, který každý z nich má. V případě negativního konfliktu se jedná o převahu emocionálního hodnocení partnerů nad obsahem konfliktu. Partneři se navzájem shazují, uráží a znehodnocují život či osobnost druhého partnera.

Matějková (2007) popsala fáze vývoje konfliktu:

- a) Signály – Tato fáze zahrnuje psychické napětí. Je cítit odlišnost názorů či postojů, konflikt ovšem není vyslovený. Zdvořilost je stále zachována, ale jedinec intuitivně cítí nesoulad se svým partnerem, který lze interpretovat jako pocit, že si s protějškem nemá co říct.

- b) Odlišnosti – Tato fáze zahrnuje sdělení odlišného postoje či názoru. Partneri se navzájem snaží vysvětlit svůj názor na daný problém. Jsou přesvědčeni, že pokud protějšku vysvětlí svůj pohled na situaci, přesvědčí ho, aby jej přijal. V okamžiku, kdy se to nedaří, se partneři snaží formulovat svůj názor a pohled podrobněji a tak se prosazování vlastního postoje několikrát opakuje.
- c) Polarita – V tomto okamžiku partneři začínají chápat, že domluva bude obtížná. Názory jsou extrémnější a společné cíle a postoje již nejsou hledány. Partneri se přestávají navzájem poslouchat a každý prosazuje svůj postoj, bez ohledu na partnerovu reakci. Může docházet k pochybám o inteligenci a soudnosti partnera, tato hodnocení ale zatím nejsou vyslovena. V této fázi je časté zvyšování hlasu či křik.
- d) Separace – V této fázi dochází k nárůstu napětí, často do takové míry, že dojde k separaci. Partneri mají pocit, že odlišnosti mezi nimi jsou v takové míře, že pokračování partnerství není možné. Může tak dojít k ukončení vztahu.
- e) Destrukce – Dochází k vyvrcholení konfliktu. Partneri na sebe křičí, uráží se, jsou sprostí, znehodnocují jeden druhého. Mohou se objevit typy destruktivního chování, například fyzické a psychické násilí či pomluvy.
- f) Vyčerpání – Dochází k uklidnění napětí. Partneri jsou vyčerpáni a stejně tak i možnosti, co ještě k ovlivnění partnera použít. Jeden o druhém nechťejí slyšet, přichází lhostejnost. Při osobních setkáních se partneři baví jen o věcných problémech, emocionálnímu sdělení se oba vyhýbají. Tato fáze může později přejít do přátelského vztahu založeného na nových hodnotách a podobných životních postojích.

S tématem konfliktů se pojí i mýty o nich. Ty se týkají účastníků, průběhu či případného řešení. Tyto mýty už předem ovlivňují postoje jedinců ke konfliktu.

- Mýtus dramatického průběhu – konflikt lze poznat jen podle toho, že jsou na sebe účastníci nepřijemní, emotivní či agresivní
- Mýtus bezkonfliktního člověka – slušní lidé konflikty nemají, týká se jen lidí, kteří si za to mohou vlastní vinou
- Mýtus pravého poznání – pravou povahu člověka lze poznat jen při konfliktu, kdy odhalí svou pravou tvář
- Mýtus nepatřičnosti kompromisu – pokud jedinec v konfliktu ustoupí či hledá kompromis, je slabý a bez zásad
- Mýtus mimořádnosti – konflikt do života nepatří

- Mýtus síly – konflikt vždy skončí vítězem a poraženým (Gillerová, Šípek a kol., 2015)

DeVito (2008) představuje teorii pravidel vztahů, která popisuje možné příčiny vzniku konfliktů. Předpokládá, že vztahy fungují na základě dodržování určitých pravidel. Ta určují, jaké chování je pro vztah prospěšné. Ve chvíli, kdy jsou pravidla porušena, dochází ke konfliktům, případně k ukončení vztahu. Baxter (1986, in DeVito, 2008) popsal osm pravidel k udržení vztahu.

- Sdílet spolu podstatnou část volného času
- Získávat odměny úměrné investicím vloženým do vztahu
- Navzájem zvyšovat sebeúctu druhého
- Uznávat identitu partnera a jeho život mimo partnerství
- Mít podobné názory, hodnoty a zájmy
- Zůstat si věrní
- Být k sobě navzájem loajální
- V přítomnosti partnera zazívat nevysvětlitelné kouzlo

5.1 Řešení konfliktů

Za dobu svého soužití řeší každý pár celou škálu problémů. Mohou to být každodenní maličkosti i velké partnerské krize. Způsoby, kterými páry problémy řeší, jsou různé. Někteří se tváří, že žádné problémy neexistují a nechtějí je řešit, protože jim to přijde náročné. Jiní naopak přikládají příliš velký význam i drobnostem. Jsou problémy, které lze přejít a vztah nijak neovlivní, existují ale problémy, které mnou vést až k rozpadu vztahu, v případě, že nebudou řešeny (Praško, 2005).

Partneři mohou k problémům přistupovat rozdílně, každý má svou představu o řešení situace. S nevyřešeným problémem narůstá napětí a poté přibývají další problémy. Partneři by měli projevit snahu o co nejefektivnější řešení. Je nezbytné si uvědomit, že bez funkční komunikace spolu partneři moc věcí nevyřeší. Důležité je, aby v komunikaci nechyběla empatie, pochopení a tolerance (Vybíral, 2005).

Zvládání a řešení konfliktu může mít různou podobu. Gillnerová, Šípek a kol. (2015) popisují tři nejvíce rozšířené způsoby řešení problémů a konfliktů.

- a) Konfrontace – Jedná se o nejrozšířenější představu o podobě konfliktu, jehož výsledkem je prosazení jedné verze názoru či řešení. V závěru konfliktu tedy jeden z partnerů vychází jako vítěz a druhý jako poražený. Mezi výhody konfrontace patří rychlý průběh a fakt, že nelze přehlédnout, že se jedná o konflikt. Může být nápomocna i ve chvílích, kdy je nutné udělat rychlá a někdy i nepopulární rozhodnutí.
- b) Vyhnutí se konfliktu – Je zřejmé, že vše směřuje ke konfliktu, ale jeden nebo oba partneři se rozhodnou konflikt popřít. Z vnějšího pohledu je tento průběh konfliktu nenápadný, někdy může jeden z partnerů přehlédnout, že se jednalo o konflikt. Výhody úniku jsou v získání času, v zachování vnější důstojnosti a je výhodným řešením ve chvíli, kdy danou situaci nelze ovlivnit.
- c) Řešení konfliktu – Průběh řešení může chvílemi připomínat oba výše zmíněné způsoby řešení, ale výsledkem je „správné“ řešení problému a zachování péče o kvalitu vzájemných vztahů. Mezi nevýhody se mohou počítat nároky kladené na účastníky. Mezi ně spadá množství času, který je k řešení potřeba, otevřenost, pružnost, ta je důležitá pro pohled z druhé strany, trpělivost a energie, variabilita a tvořivost. Výhody řešení jsou: nikdo není vítěz ani poražený, zlepšení postoje ke konfliktům, redukce úzkosti z možného vzniku konfliktu. Tento způsob je vhodný zejména pro dlouhodobé vztahy, pro pracovní i osobní.

Jedinec má tendence stereotypně řešit problémy a konflikty. Jedná se o opakování totožných vět, mluvení v podobných situacích totožně, i když posléze není spokojený s výsledkem. V okamžiku, kdy člověk místo chování změní svého partnera, je pravděpodobné, že za určitou dobu bude řešit podobnou konfliktní situaci. Stane se to z důvodu stejného stereotypu v chování. (Praško, 2005).

Ideální řešení neexistuje, můžeme však hovořit o řešení dobrém. V tom případě lze mluvit o kompromisu. Je nezbytné zmínit, že kompromisy mohou být v určitých případech dysfunkční, samoučelné a mechanické. Na druhé straně existují kompromisy funkční, kde partneři hledají řešení uspokojující pro obě strany. Dobré řešení je takové, které má pro oba partnery níže zmíněné charakteristiky:

- Zisk pro oba – naplnění některých očekávání obou účastníků konfliktu, každý jej přitom může vidět jinde
- Přijatelné pro oba – nemusí být ani pro jednoho zcela ideální, ale pro oba je to v rámci možností přijatelné
- Realizovatelné pro oba – oba účastníci musí mít možnost dohodu splnit
- Konkrétní řešení – pro oba účastníky jasně vymezit kdo, jak, do kdy a co dělat, pokud není možný původní postup (Gillernová, Šípek a kol., 2015)

Partnerské řešení problémů lze rozdělit na dvě části. Definování problému a řešení problému. Tento proces pomáhá partnerům vyhnout se navrhování změn dříve, než je problém zcela ujasněn a pojmenován. Při definování problému si musí partneři najít dostatek času a klidu, kdy mohou společně popřemýšlet. V této fázi jde o to, aby navzájem řekli, co za problém ve vztahu vidí a zkusili se shodnout, jak problém definovat. Problém by měl každý z partnerů jasně a zřetelně popsat, druhý by měl naslouchat a nepřerušovat. Ve druhé etapě se partneři pokoušejí najít řešení. Poté zvažují, jaké z řešení by bylo pro jejich situaci ideální. Po vybrání jednoho z nich se domluví na jednotlivých krocích, které každý z nich bude dodržovat, aby se jejich problém vyřešil (Praško, 2005).

V partnerském vztahu je nespočet situací, kde se konflikt zasekne na místě. Komunikace přestane fungovat, partneři se přestanou poslouchat a nemají nic nového, co by si mohli k problému sdělit. Ochota ke vzájemnému kontaktu je nízká. V tu chvíli je možnost zapojit do řešení problému třetí osobu. Ta může pomoci k obnovení rozhádaných vztahů a dokáže naslouchat oběma partnerům. Zprostředkovaná účast v konfliktu zapříčiní potřebný nadsled a odstup. Ne každý jedinec se pro takovou pozici hodí. Třetí osobou může být pouze ten, kdo je pro oba partnery přijatelný a koho lze vnímat jako důvěryhodnou a nestrannou osobu. Může jím být například pracovník v poradně pro rodinné a mezilidské vztahy (Gillernová, Šípek a kol., 2015).

Tannen (1995) říká, že základním problémem při komunikaci žen a mužů je to, že každý očekává od partnera reakci jiného druhu. Mnohdy jsou tak partneři rozhořčení kvůli argumentům svého protějšku, než díky samotnému problému.

5.2 Konstruktivní hádka

Pod pojmem konstruktivní hádka si lze představit věcný přístup k problému, partneři by si měli v klidu promluvit a psychicky se připravit na výměnu názorů. Cílem hádky by nemělo být navzájem se s partnerem urazit. Výsledkem by se mělo stát porozumění a chuť řešit společně určitý problém. Prvek, který destruktivní hádku změní v konstruktivní, je, aby jedinec vždy hovořil sám za sebe a neobviňoval svého partnera. Konstruktivní reakcí na pocity partnera je tyto pocity přijmout. Jedinec by měl zvážit, zda opravdu dělá něco, díky čemu má jeho partner tyto pocity. V průběhu hádky je podstatné držet se tématu a partneři by se neměli vzájemně hodnotit a urážet (Vondrová, 2021).

Ve chvíli, kdy si partneři stanoví pravidla, která budou při konfliktu dodržovat, se může z destruktivní hádky stát konstruktivní výměna názorů. Partneři spolu však musí umět komunikovat a řešit spolu problémy konstruktivně. V opačném případě dochází k destruktivním hádkám, které vztah rozvrací, případně pak může dojít k jeho rozpadu.

Kratochvíl (2009) tvrdí, že konstruktivní hádka je formou komunikace, při které dochází k ventilaci negativních pocitů, vyjádření nespokojenosti a za daných pravidel je partnerovi sdělena kritika. Ta se pojí s projevením pozitivního ocenění a sebekritiky. Dle něj mezi zásady konstruktivní hádky patří:

- Hádka by měla probíhat za vhodné situace. Nevhodné jsou chvíle před společnou akcí, před přáteli apod.
- Měla by proběhnout co nejdříve po kritické události
- Jedinec, který hádku začne, by měl vědět, čeho chce dosáhnout
- Partneři by se neměli vzájemně zraňovat, vyhrožovat si či se urážet

6 Praktická část

V teoretické části práce se zabýváme teoretickými základy a pojmy týkajícími se komunikace mezi muži a ženami, partnerským vztahem a řešením problémů. V praktické části se budeme věnovat metodologii své bakalářské práce. Charakterizujeme cíl práce, budeme popisovat svůj výzkum. Představíme strategii a postup výzkumu, techniku sběru dat a výzkumné otázky. Přiblížíme výběr výzkumného vzorku a představíme jej.

6.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Ve výzkumu se zabýváme komunikací z mužského a ženského pohledu. Cílem výzkumu je rozšíření poznatků o problematice komunikace mezi muži a ženami v partnerském vztahu. Zjišťovali jsme, zda jsou si obě pohlaví vědoma rozdílu v komunikaci, jak si vzájemně naslouchají a jak řeší konfliktní situace. Na základě cíle výzkumu jsme vypracovali následující výzkumné otázky:

1. Jak si muži a ženy vzájemně naslouchají?
2. Jsou si muži a ženy vědomi rozdílů ve způsobu komunikace?
3. Jakým způsobem muži a ženy řeší konflikty?

6.2 Strategie výzkumu

V bakalářské práci jsme se rozhodli použít kvalitativní případovou studii. Výhodou tohoto přístupu je možnost hlouběji porozumět zkoumanému tématu, identifikovat podstatné informace a zredukovat méně důležité. Polostrukturované rozhovory jsou nezbytné ke sběru dat, která jsou následně zpracována. Výsledkem výzkumu jsou nové poznatky z oblasti komunikace z mužského a ženského pohledu, řešení konfliktů a naslouchání mezi partnery.

6.3 Technika sběru dat

Při výzkumu v bakalářské práci využíváme kvalitativní případovou studii vybraných heterosexuálních partnerských párů v období mladé dospělosti. Ke sběru dat využíváme polostrukturované rozhovory. U tohoto typu rozhovorů se dá vyhnout nevýhodám, které se objevují u nestrukturovaného či plně strukturovaného rozhovoru.

Podstatou polostrukturovaného rozhovoru je sestavení schématu a základních otázek, které budeme respondentům pokládat. Vždy je určeno jádro rozhovoru a minimální počet otázek, které je třeba s respondenty probrat. Je možné měnit pořadí otázek či klást otázky doplňující. Strategie rozhovoru se s ohledem na odpovědi respondentů může měnit. Rozhovory jsou zaznamenány pomocí zvukových nahrávek.

Podstatný je osobní kontakt s respondenty, při kterém jsme zaznamenali nejen jejich verbální odpovědi, nýbrž i neverbální projevy, které se v některých případech staly zdrojem doplňujících otázek.

Při sestavování otázek k rozhovorům, jsme vycházeli ze stanovených výzkumných otázek a z určených cílů výzkumu. Vytvořili jsme celkem sedmnáct otázek, díky kterým se nám podařilo získat odpovědi na hlavní výzkumné otázky.

1. Kdo z vás mluví častěji o svých pocitech nebo o tom co ho trápí/dělá mu/jí radost?
2. Jak Váš partner reaguje, když mu něco vyprávíte (jaký jste měl/a den atd.)?
Vstupuje do vašeho vyprávění, nebo potichu naslouchá?
3. Vyhovuje Vám více, když Vám partner vstupuje do vyprávění/vyjadřuje názor na téma o kterém mluvíte, nebo když potichu naslouchá?
4. Jaká je vaše reakce, když Vám partner vypráví o svém dni/problému/pocitech ?
5. Mluvíte se svým partnerem/partnerkou o tom, když je Vám smutno/něco Vás trápí (nemusí se to týkat partnera)?
6. Pokud mluvíte se svým partnerem o tom, co Vás trápí, líbí se Vám, jak reaguje?
Pokud ne, jaká reakce by Vám vyhovovala?

7. Preferujete spíše komunikaci se stejným, nebo s opačným pohlavím?
8. Je podle Vás rozdíl mezi tím, jak komunikují ženy a jak komunikují muži?
9. Napadne Vás situace, kdy je vidět odlišnost mužské a ženské komunikace?
10. Co si vybavíte pod pojmem hádka/konflikt s partnerem?
11. Jak z Vaší strany řešíte neshody s partnerem?
12. Vyhovuje Vám, jak umí konflikty řešit Váš partner?
Pokud ne, co by podle Vás měl/a změnit?
13. Co je nejčastější příčinou vašich nedorozumění?
14. Vznikne mezi vámi někdy neshoda/konflikt, jen kvůli tomu, že se špatně pochopíte?
Pokud ano, dokážete uvést příklad?
15. Kdo z vás se chce po hádce/konfliktu dříve usmířit?
16. Když se Vám něco nelíbí, řeknete to partnerovi hned, nebo si to v sobě nějakou dobu nosíte? (Myšleno na chování/činy partnera)
17. Je něco, na co máte s partnerem zcela odlišný názor?
Jak takovou situaci řešíte?

Sběr dat probíhal během konce června a začátku července 2022. Na začátku nahrávání všichni respondenti potvrdili souhlas s nahráváním a s účastí na výzkumu. Byli informováni o anonymitě výzkumu a o jeho účelu. Poté, co respondenti souhlasili s nahráváním, byly rozhovory zaznamenány na diktafon. Účastníci byli seznámeni s tím, že mohou rozhovor kdykoliv ukončit a s tím, že dle jejich uvážení mohou a nemusí na otázky odpovídat.

Rozhovory jsme nahrávali s každým partnerem zvlášť, bez přítomnosti druhého partnera. Délka rozhovorů je rozdílná a nezávisí na pohlaví. Všichni respondenti byli během nahrávání

uvolnění a otevření, někteří se rozpovídali více a z toho důvodu jsou jejich nahrávky třeba i o 10 minut delší. Ani u jednoho účastníka jsme se nesetkali s tím, že by nechtěl na otázku odpovědět.

6.4 Výzkumný vzorek

Vhodný výběr účastníků omezovala určitá kritéria, která byla nezbytná pro zařazení vybraných jedinců do našeho výzkumu. Základním bodem při hledání vhodných účastníků bylo najít heterosexuální partnerský pár. Jedním z kritérií bylo, že partneři museli být nesezdaní a bezdětní. Dalším kritériem byl věk, který se musel pohybovat mezi dvaceti až třiceti lety. Bylo nezbytné, aby s účastí na výzkumu souhlasili oba partneři.

Výzkum je zcela anonymní. Oslovili jsme šest párů, tedy šest mužů a šest žen. Ve všech případech souhlasili s rozhovorem oba partneři, nesetkali jsme se s neochotou či přemlouváním. Nejmladším účastníkem byla žena ve věku 20 let, nejstarším byl muž ve věku 27 let. Všichni účastníci byli vybráni s ohledem na zachycení detailních odpovědí a s ohledem na vybrané otázky.

Tabulka č.1: Představení výzkumného vzorku

Respondent	Pohlaví	Věk
R1	žena	20 let
R2	žena	20 let
R3	muž	21 let
R4	žena	21 let
R5	muž	21 let
R6	žena	22 let
R7	muž	23 let
R8	žena	23 let
R9	muž	24 let
R10	žena	24 let
R11	muž	26 let
R12	muž	27 let

(zdroj: vlastní)

6.5 Způsob zpracování a analýza dat

Při zpracování dat kvalitativního výzkumu dochází k porovnání, analýze a zkoumání odpovědí respondentů. Data upravujeme pomocí přepisu klíčových informací. Přepis podstatných informací pomáhá zpřehlednit podstatná data a vyřadit ta nepotřebná. Provádíme transkripci, která napomáhá redukci nepotřebných dat.

Odpovědi na otázky k první výzkumné otázce:

1. Kdo z vás mluví častěji o svých pocitech, o tom, co ho/jí trápí/dělá radost?

R1: Více se svěřuji asi já. Partner je víc uzavřený, a když má nějaký problém, tak si ho raději řeší sám v sobě. Já jsem taková, že se chci někomu svěřit, když mě něco trápí, nebo když mám radost.

R2: Asi já. Asi hlavně proto, že jsem holka a víc řeším svoje emoce, které se mnou občas více cloumají.

R3: Určitě moje partnerka. Na začátku vztahu jsem o tom mluvil a začínal tohle téma hlavně já. Postupně se to potom začalo měnit. Já jinak obecně moc nemluví o svých pocitech. Mluví o tom jen v tu chvíli, kdy mi to přijde opravdu důležité. Pokud se jedná o banalitu, tak to neřeším, myslím, že je to lepší pro obě strany.

R4: Rozhodně partner. Já nejsem v tomhle ohledu moc sdílná.

R5: Tak to budu spíš já. Není to ani moc tím, že bych to nějak přehnaně řešil, ale moje partnerka se ohledně těchto věcí moc neotvírá.

R6: Většinou s tím častěji začíná partner. Já se v závislosti na tom pak rozmluvím taky. Děje se to asi proto, že mám pocit, že v sobě mám blok z předchozích vztahů a asi jsem k tomu neměla nikdy moc sklony. Neříkám, že o tom nikdy nezačnu mluvit první, ale většinou je to partner.

R7: Asi to budu já. Když mám nějaký negativní nebo pozitivní pocit, tak v sobě dokážu určit proč tomu tak je a pak nemám problém se o to podělit s někým dalším. Partnerka si to řeší nejdřív v sobě a trvá jí déle, než to nějakým způsobem zpracuje.

R8: Můj partner o tom určitě mluví častěji. Obecně mi přijde, že rád mluví o svých pocitech.

R9: Určitě o tom víc mluví moje partnerka. Já jsem nastavený úplně u všech, moc nemluví o svých pocitech.

R10: To je těžké říct. Spíš to budu asi já. Partner má takovou povahu, že o pocitech mluví asi jen v tom případě, kdy se mu to zdá nějak důležité.

R11: Myslím, že o tom mluvíme oba, přijde mi ale, že se sebou umím víc pracovat, tím pádem o tom někdy mluví víc já. Asi z toho důvodu, že mi netrvá tak dlouho to v sobě zpra-

covat. Přijde mi, že partnerka si myslí, že o svých pocitech mluví, ale zdá se mi, že popisuje spíš to, co vidí, než to co opravdu cítí.

R12: Na to je docela těžké odpovědět. Přijde mi, že někdy to jsem já a někdy spíš moje partnerka. Myslím, že to je docela vyrovnané a že o tom mluvíme nastejno. Rozhodně tam není výrazný rozdíl.

2. Jak Váš partner reaguje, když mu něco vyprávíte (jaký jste měl/a den atd.)?

Vstupuje do vašeho vyprávění, nebo potichu naslouchá?

R1: Naslouchá. Vyjádří se k tomu, až když domluvím. Občas mi poradí, ale rozhodně mi do mluvení neskáče.

R2: Jak kdy. Většinou se snaží naslouchat, ale když se to týká emocí nebo jeho, tak se k tomu vyjádří. Občas mi skočí do řeči, ale rozhodně častěji naslouchá.

R3: Určitě mi naslouchá. U mojí partnerky je úžasné, že vždy vyslechne, takže přerušování u ní vůbec nemusím řešit.

R4: Většinou vyslechne, a když k tomu má co doplnit, tak do toho vstoupí. Ale nikdy to není tak, že by mi skočil do řeči a nenechal mě domluvit.

R5: Spíš naslouchá. Záleží co, a jakým stylem vyprávím. Záleží asi na tom stylu a situaci. Ale obecně bych řekl, že spíše naslouchá, než že by do toho vstupovala. Vyjádří se k tomu, až když domluvím, nebo když se jí v průběhu na něco zeptám.

R6: Věřím tomu, že naslouchá, ale mohl by to dávat více najevo. Stačilo by, kdyby přikyvoval, nebo nějak dával najevo, že poslouchá. Rozhodně mi neskáče do řeči.

R7: Naslouchá, nestává se, že by mi do toho vstupovala, nebo mi skákala do řeči.

R8: Většinou do toho zasahuje a vnáší do toho svoje osobní poznatky a zkušenosti. Stává se, že se konverzace pak začne stáčet spíše k němu.

R9: Řekl bych, že naslouchá, občas se stane, že nevnímá, ale to je spíš její osobnost než že by neměla zájem poslouchat, co říkám.

R10: Asi naslouchá, ale někdy mám pocit, že neposlouchá vůbec. Nebo to aspoň tak vypadá.

R11: Jak kdy. Občas poslouchá, co říkám a občas toho má hodně třeba v práci, takže chápu, že tomu nemusí být vždy otevřená. Ve chvíli, kdy naslouchá, mám pocit, že není nikdo jiný, kdo by to dokázal lépe. Občas se stává, že si myslím, že nenaslouchá a pak zjistím, že dávala celou dobu pozor a vnímala mě.

R12: Naslouchá a to se mi na ní líbí. Když jí něco říkám, tak vím, že opravdu vyslechne, co říkám. Do řeči mi neskáče, dává mi svůj názor a pohled až potom, co domluví.

3. Vyhovuje Vám více, když partner vstupuje do vyprávění/vyjadřuje názor na téma o kterém mluvíte, nebo když potichu naslouchá?

R1: Víc by se mi líbilo, kdyby do toho vstupoval. Ne proto, že bych se bála, že neposlouchá, ale často mu začnu něco říkat s tím, že nevím, co mám dělat a chci, aby mi poradil.

R2: Když to není nic důležitého, tak jsem ráda, když naslouchá. Ve chvíli, kdy chci něco vyřešit, tak jsem ráda za jeho názor a za to, že nemluví jen já.

R3: Jak kdy, někdy je super když projeví svůj pohled. Občas se ale chci vypovídat a mám rád, když jen naslouchá a nevstupuje do toho.

R4: Mám raději, když naslouchá. Když mu říkám o nějakém problému, tak nepotřebuji slyšet žádné rady, chci jen, aby mně vyslechnul.

R5: Líbí se mi víc, když naslouchá. Chci v klidu říct vše co potřebuji a případně až potom si rád vyslechnu co mi řekne ona. Vstupování, sdělování poznatků a názorů mám rád ve chvíli, kdy vedeme nějakou diskuzi.

R6: Jak v čem. Většinou jsem ráda, když se k tomu vyjádří, nemyslím přímo skákání do řeči, spíš až potom, co domluví. Vím díky tomu, že poslouchá a taky tak zjistím, jaký má názor.

R7: Určitě se mi líbí víc, když se k tomu vyjadřuje. U nás ve vztahu to funguje tak, že jeden nechá druhého domluvit a potom se k tomu vyjádří. Tak mi to vyhovuje, určitě by se mi nelíbilo skákání do řeči.

R8: Záleží na situaci. Někdy chci, aby mně vyslechnul a třeba až později se doptával. Většinou do toho ale začne vstupovat a to se mi moc nelíbí, byla bych raději, kdyby byl potichu a řekl svůj názor, až já domluvím.

R9: Když naslouchá. Tím, že nejsem tolik sdílný, tak mi to vyhovuje víc.

R10: Určitě když naslouchá. Nelíbilo by se mi, kdyby do toho vstupoval, nebo mi skákal do řeči.

R11: Preferuji, když naslouchá a hlavně když chápe. To znamená, že nejenom slyší, co říkám, ale že opravdu chce naslouchat. Mám rád, když z ní cítím ten zájem, dává mi tak svým způsobem najevo, že mě miluje.

R12: Nejlepší je, když mě to nechá v klidu doříct a pak mi řekne svůj názor.

4. Jaká je vaše reakce, když Vám partner vypráví o svém dni/problému/pocitech ?

R1: Nejdříve ho vyslechnu. Snažím se mu k tomu potom něco říct z druhého pohledu. Sama ráda slyším věci z druhého pohledu, tak se to tak snažím dělat, i když mi partner něco vypráví. Nestává se, že bych mlčela, spíš se k tomu vyjádřím, nebo mu poradím.

R2: V našem vztahu jsem asi víc ta, která naslouchá. Když mi něco povídá, tak se opravdu snažím ho vyslechnout a vnímat. Ráda vím, co se mu děje a jak se cítí.

R3: Když mluví o něčem, co nesouvisí se mnou, tak jí naslouchám. Jakmile to souvisí se mnou, tak mám tendence do toho skákat. Občas je to taková malá hádka, která zahrnuje pocity druhého a v tu chvíli mám tendenci se k tomu vyjadřovat a říkat svůj názor.

R4: Vyslechnu ho. Snažím se ho podpořit a dát mu najevo svoji podporu. Řekla bych, že dělám to, co dělá on, když mu něco říkám nebo vyprávím.

R5: Já do toho partnerce asi vstupuji víc, občas řeknu vtípek, ale jinak se snažím naslouchat. Rozhodně jí záměrně neskáču do řeči.

R6: Když se bavíme o vážnějších věcech, které se mnou nesouvisí, tak do toho nevstupuji, spíš se snažím přikyvovat, aby viděl, že ho vnímám. Ve chvíli kdy o něčem debatujeme, tak do toho vstupuji a říkám svůj názor. Vždy si ale hlídám, abych mu úplně neskákala do řeči.

R7: Naslouchám, nechám jí domluvit a potom se k tomu vyjádřím. Často se potýkám s tím, že si partnerka myslí, že jí nevnímám. Ono je to ale tak, že přemýšlím nad tím, co říká a to pak může vypadat jako bych neposlouchal.

R8: Spíš naslouchám, protože když do toho začnu vstupovat, tak má tendenci mi odseknout s tím, že tomu třeba nerozumím. Takže se snažím poslouchat a vyjádřím se, až když se zeptá na můj názor.

R9: Záleží na situaci. Snažím se vycítit, jestli chce poradit, nebo jen vyslechnout. Podle toho se pak řídím.

R10: Poslouchám, co mi říká a pak mu na to řeknu svůj názor. Do řeči mu neskáču a snažím se ho nijak nepřerušovat.

R11: Snažím se naslouchat. Ve chvíli, kdy mi to připomene situaci z mého života, tak se občas neudržím a vstoupím do toho. Jinak se ale snažím, aby se necítila přerušovaná.

R12: Někdy do toho vstoupím, možná jí i skočím do řeči, ale jinak se snažím vyslechnout. Mám tendence do toho vstupovat a vždy si musím uvědomit, že jí mám nechat v klidu domluvit.

5. Mluvíte se svým partnerem/partnerkou o tom, když je Vám smutno/něco Vás trápí (nemusí se to týkat partnera)?

R1: Ano, většinou to je až po nějaké době, neříkám mu to hned. Potřebuji si to asi chvíli nosit v sobě a až pak se svěřit.

R2: Hodně to záleží na tom, co to je. Já moc takové věci neříkám a držím to v sobě. Svěřuji se v tu chvíli, kdy mi už opravdu není psychicky dobře.

R3: Se svojí partnerkou řeším hodně věcí, ale ohledně smutku mám vždy pocit, že je to banalita. Svěřuji se až v případě, kdy mě to opravdu trápí a chci se někomu svěřit, nebo slyšet další názor. Nemám problém se otevřít, jen nemám potřebu to moc dělat.

R4: Záleží, co to je. Když jsem na někoho nebo na něco naštvaná, tak to řeknu, ale když jsem smutná tak si to spíš nechám pro sebe. Není to tak jen u partnera, ale u všech.

R5: Většinou ano, když to není blbost. Hlavně když jsme spolu, tak jí toho řeknu více. Když nejsme spolu, tak jí nevolám nebo nepíšu každou maličkost. Ale myslím, že jí toho říkám dost.

R6: Mluvím, ale většinou na základě toho, že se na to zeptá a pozná to na mě. Kdyby se nezeptal, tak mu toho asi tolik neřeknu, protože bych si to jinak nechala pro sebe a řešila to sama v sobě.

R7: Vždycky všechno říkám, co nejdřív to jde. Nemám problém se jí s čímkoliv svěřit. Myslím, že to tak má i ona vůči mně.

R8: Jak kdy. Záleží, co to je, ale většinou mi do toho vstupuje. Chtěla bych, aby mě nechal domluvit. Jak mě přerušuje, tak nestíhám doříct to, co jsem chtěla.

R9: Asi ano, občas potřebuji vyslechnout a sdělit svůj názor nebo pocity. Obecně nejsem moc sdílný, takže to říkám jen ve chvíli, kdy to opravdu chci říct i někomu dalšímu.

R10: Jak kdy. Většinou až ve chvíli, kdy je toho na mně moc, ale jinak si to asi nechávám pro sebe. Nechci ho tím zatěžovat a není to tak jen s partnerem, ale i s ostatními lidmi. Řeším si věci hlavně v sobě, většina z nich se týká práce. Pocity, které se týkají vztahu se snažím říkat a řešit.

R11: Ano, moje partnerka je první, která se dozví o tom, když je mi smutno, nebo když mně něco trápí. Držím se té představy, že se partneři mají navzájem podporovat, když jednoho z nich něco trápí.

R12: Ano, nemám problém si s ní o tom povídat. Nejsem takový, že bych si to v sobě držel.

6. Pokud mluvíte se svým partnerem o tom, co Vás trápí, líbí se Vám, jak reaguje?

Pokud ne, jaká reakce by Vám vyhovovala?

R1: Nevadí mi, jak reaguje. Většinou mi popíše, jak by tu situaci vnímal on, ukáže mi další názor a potom mi říká argumenty, které mi pomáhají, abych z toho nebyla špatná. Snaží se mě utěšit, akorát jeho způsobem.

R2: Moc mi to nevyhovuje. Partner je hodně výbušný a hodně věcí si bere osobně. Občas mluvím o věcech, které se jeho osoby ani netýkají, ale on už začne přemýšlet o tom, co udělal špatně. Chtěla bych, aby mě v tu chvíli obejmul a řekl, že to bude v pořádku, než aby to začal vztahovat na sebe.

R3: Na tohle nejsem náročný, myslím, že partnerka reaguje skvěle.

R4: Ne, nelíbí. Má tendence zlehčovat to, co říkám. Já chci v tu chvíli podporu a pochopení, ne aby to zlehčoval. Líbilo by se mi, aby vyslechl, co říkám a aby to nezlehčoval. Prostě chci, aby byl na mojí straně a měl pochopení.

R5: Reaguje tak, jak očekávám. Vyhovuje mi to, mám pak pocit, že jsem byl vyslechnutý.

R6: Naprosto mi to vyhovuje. Je v tomhle ohledu citlivý a ohleduplný a dokáže adekvátně reagovat. Jsou momenty, kdy bych chtěla, aby se zachoval jinak, ale to je zanedbatelné minimum.

R7: Líbí se mi, jak reaguje. Kdybych to měl hnát do extrému, tak bych chtěl, aby mě dokázala přesně pochopit. Ale to je nesplnitelný extrém, do hlavy nikdo nikomu nevidíme, takže s tím, jak reaguje, jsem zcela spokojený.

R8: Moc ne. Líbilo by se mi, kdyby mi dal víc prostoru na to, abych vyjádřila všechno, co chci říct. Myslí, že to nedělá schválně, ale občas je to těžké.

R9: Asi ano. Moc toho ani neočekávám, jde mi hlavně o to, abych jí to mohl říct. Nepotřebuji žádnou radu. Její názor si rád vyslechnu, ale rozhodně na tom netrvám. Občas jsem za radu rád, ale neočekávám to a nelpím na tom.

R10: Ocenila bych, kdyby byl víc empatický. Většinou mi řekne, že řeším blbosti, přitom by mi jen stačilo, abych se vypovídala a měla pocit pochopení.

R11: Neřekl bych, že nejsem spokojený. Snaží se pochopit tu situaci, o které jí říkám, jak nejlépe to dokáže. Důležité je, že mně vyslechne. Možná bych byl raději, kdyby občas lépe viděla moje potřeby, ale to zase souvisí s tím, jak moc je já projevují.

R12: Vyhovuje mi to tak, jak to je. Nemá problém mě vyslechnout nebo mi poradit. Většinou dokáže rozpoznat, kdy potřebuji jen vyslechnout a kdy k tomu má vyjádřit nějaké svoje postřehy.

Odpovědi na otázky ke druhé výzkumné otázce:

7. Preferujete spíše komunikaci se stejným, nebo s opačným pohlavím?

R1: Se stejným pohlavím, konverzace s nimi jsou otevřenější. Povídáme si o klucích a víc se svěřujeme.

R2: Asi s opačným. Nejspíš proto, že muži jsou více přímočaří. Já jim něco řeknu a oni nemají potřebu to více rozebírat. Nebojím se u nich tolik toho, že by moje problémy pak rozebírali s někým jiným. Myslím, že se s nimi dá většina věcí řešit v klidu.

R3: Se stejným. Přijde mi, že si ženy vždy rozumí více s ženami a muži zase naopak.

R4: Se stejným. Je mi to více komfortní, cítím více pochopení a více si se ženami rozumím.

R5: Asi se stejným, tam je víc věcí, o kterých se dá bavit. Rozhodně ale nemám problém komunikovat se ženami.

R6: Ve společnosti lidí, které neznám, se mi zdá, že lépe dokážu navázat komunikaci s muži. Přijde mi, že na nich hned poznám, jestli se se mnou chtějí bavit a nemají tendenci se

přetvařovat a pak mě třeba za rohem pomlouvat. Co se týče lidí, kteří jsou mi blíží, tak to si určitě rozumím lépe s ženami.

R7: Nerozlišuji to. Jen je asi rozdíl v tom, jak moc jsem v té konverzaci otevřený a upřímný. Myslím, že se dokážu bez problému bavit jak s muži, tak s ženami.

R8: Se stejným. Přijde mi, že žena pro mě bude mít větší pochopení. Asi to bude spojené s tím, že mi ženy přijdou lepší v naslouchání. Určitě ne všechny, ale řekl bych, že většina ano. Do hloubky si více dokážu popovídat se ženou, než s mužem. Přijde mi, že žena se na to bude dívat podobným pohledem, a ne tak prakticky, jako muž.

R9: Rychleji bych asi navázal kontakt se stejným pohlavím. Nemám ale problém se začít bavit i s ženami. Je to hodně vyrovnané.

R10: Asi s opačným. Povahou a charakterem mám asi blíží k mužům. Jsem s nimi častěji v kontaktu, denně s nimi pracuji a od malička se mi s nimi lépe navazuje kontakt. Přijde mi, že některé věci řeším spíš jako muž, nenechám se tolik řídit emocemi.

R11: S opačným. Vyrůstal jsem především mezi ženami a jsem zvyklý na rychlejší přijetí právě od žen. Nemám sebemenší problém oslovit ženu a vést s ní normální konverzaci. Není v tom žádný skrytý záměr nebo flirt, i když ho v tom ženy možná občas vidí. Snažím se procházet osobnostním rozvojem a dal jsem si za úkol, se naučit lépe vycházet s muži. Učím se je vnímat jako plnohodnotné bytosti, co mají emoce a které také občas vyžadují jemnější přístup. Měl jsem tendence je vnímat jako soupeře, tak se snažím pracovat na tom, aby tomu tak už nebylo.

R12: To asi neřeším, přijde mi, že se mi komunikuje stejně dobře jak s muži, tak s ženami.

8. Je podle Vás rozdíl mezi tím, jak komunikují ženy a jak komunikují muži?

R1: Určitě ano. Ženy se hodně ohlíží na city a muži se mi zdají více praktičtí.

R2: Určitě. Jak už jsem zmiňovala, myslím si, že muži dokáží věci řešit více v klidu. Ženy mají tendence do toho zatahovat emoce. Díky tomu ale ženy tu danou věc vyřeší, muži budou mít tendence si to nosit v sobě, i když se s tím nebudou umět zcela vypořádat.

R3: Určitě, obrovský rozdíl.

R4: Myslím, že ano.

R5: Určitě ano.

R6: Určitě ano. Mezi muži mi to přijde víc upřímné, u žen bych častěji hledala přetvářky.

R7: Myslím, že ano, a velký.

R8: Určitě velký rozdíl. Ženy mi přijdou sdílnější co, se týká osobního života. Muži jsou na druhou stranu sice míň sdílní, ale zase mi přijdou přímočařejší.

R9: Myslím, že ano. Na stranu žen úplně nevidím, ale určitě jsou situace, které řeší muži a ženy rozdílně.

R10: Určitě ano.

R11: Určitě. Muži jednají a reagují rychle, ženy jsou více pečující a lépe se starají o vztahy zároveň ale i více intrikují. Přijde mi, že muži, kteří vyrůstali především v ženské společnosti, umí více komunikovat pomocí emocí a nejsou tak přímočaří.

R12: Jednoznačně. Chlapi jsou víc praktičtí a pragmatičtí. Řeší věci víc narovinu. Ženy rozebírají osobnější témata a více se zaměřují na city. Samozřejmě mluvím obecně, rozhodně to tak nemá každý.

9. Napadne Vás situace, kdy je vidět odlišnost mužské a ženské komunikace?

R1: Když ženy popisují svůj den, zmiňují každou situaci, kdy se jim něco nepovedlo, popisují to do detailů. Muži se o tom tolik nerozpovídají a říkají spíše fakta. Nemají tendenci do toho tolik zatahovat city.

R2: Ve chvíli, kdy žena něco chce, to třeba nedokáže popsat a říct na rovinu. Když něco chce muž, tak to napřímo řekne a nemá tendence doufat, že to druhý člověk rozpozná. Je rychlý, stručný a přesný.

R3: V upřímnosti. Muži mi přijdou upřímnější. Minimálně já se svými kamarády to tak máme, vždy si říkáme věci upřímně a narovinu. Ženy podle mě neříkají tolik věcí upřímně a v určitých chvílích více intrikují. Rozhoně je rozdíl i v emocích, muži je tolik neřeší, na rozdíl od žen.

R4: Muži jsou více přímočaří než ženy. Určitě to tak nemají všichni, ale obecně mi to tak přijde. Ženám trvá dlouho říct, co chtějí, co cítí a tak, spíš mají tendenci to držet v sobě a pak to říct všechno najednou a vybuchnout.

R5: Obecně si myslím, že ženy hodně používají emoce a chtějí být vyslechnuté. Muži chtějí být spíš přímočaří a tolik jim nezáleží na tom, aby je někdo vyslechnul. Určitě to tak není vždy, ale obecně mi to tak přijde.

R6: Asi bych řekla, že žena neřekne věci napřímo, muži jsou v tomhle víc přímočaří. Ženy chtějí, aby na to ten druhý přišel sám.

R7: Muži nerozebírají své pocity a zážitky tak do detailu, jako ženy. Ženy jsou asi více sdílné i v intimnějších záležitostech.

R8: U nás je to konkrétně v tu chvíli, kdy se máme na něčem domluvit, nebo když řešíme konflikty. Já se zaměřuji na emoce a je mi třeba do breku a partner se nechá ovládat jedine vztekem, jinak emoce vůbec neřeší.

R9: Nevzpomenu si na nic konkrétního, ale definitivně jsem zažil situaci, kdy komunikaci muž a žena pojali rozdílně.

R10: Ženy vše řeší a hrotí a muži to berou s větší klidem, nebo aspoň nedávají tolik najevo, že je to trápí, nebo že jsou ve stresu. Ženy také víc manipulují a intrikují.

R11: Ve chvíli, kdy mlčím, dávám najevo, že odpočívám. Přítelkyně z toho ale vyvodí, že se třeba něco děje, i když to reálně nic špatného neznamená.

R12: Třeba u mých rodičů. Máma je hodně empatická a stará se o city druhých. Táta neumí moc naslouchat, empatii asi nějakou má, ale neumí ji dát najevo. Zajímají ho pragmatické věci, neřídí se tolik svými emocemi.

Odpovědi na otázky ke třetí výzkumné otázce:

10. Co si vybavíte pod pojmem hádka/konflikt s partnerem?

R1: Nedorozumění v komunikaci, i když to může být myšleno dobře. Určitě i zvýšení hlasu.

R2: Výměnu názorů. Jeden něco řekne a druhý s tím nesouhlasí.

R3: Neshoda dvou názorů. Každý má jiný názor a nedokáží se shodnout, tak v tu chvíli nastává konflikt.

R4: Zvýšené hlasy a hodně emocí.

R5: Ve většině případů jsou naše konflikty zbytečné, hádáme se třeba kvůli tomu, že měl jeden z nás špatnou náladu.

R6: Dohady, s partnerem na sebe nekřičíme, spíš debatujeme. A taky mi to evokuje tichou domácnost. Proběhne výměna názorů a pak je na nějakou chvíli tichá domácnost a dusno. Chvíli pak trvá, než se k sobě začneme chovat normálně.

R7: Ticho. Přítelkyně je vždycky potichu a je jedno, jestli jsem něco provedl já, nebo ona.

R8: Katastrofu. Většinou se hádáme kvůli tomu, že jsme se špatně pochopili. Já si do něj občas rejpnu a on pak začne křičet. V tu chvíli se snažím bránit nebo se rozbřečím, a nastává chvíle, kdy se ten náš konflikt na chvíli stává neřešitelným.

R9: Rozdílné názory, které se střetnou a které jsou pro ty dva lidi natolik důležité, že se kvůli nim jsou ochotní pohádat.

R10: Když dva lidé řeší věci, na které mají úplně odlišný názor. Nebo nějaký skutečný problém, na který mají oba jiný pohled a chtějí ho řešit jiným způsobem.

R11: Vnímám ho buď konstruktivně, kdy se zaměřujeme na vyřešení problému a aby se mezi námi pročistil vzduch, nebo ho vnímám jako více nežádoucí. Tam už se neřeší nic konstruktivně, ale dokážeme se pohádat opravdu kvůli maličkosti a necháme se hodně unášet emocemi. Vytahujeme na sebe citlivá témata, která by se v tu chvíli vůbec neměla řešit.

R12: Asi nezvládnutou komunikaci, kdy se dva lidé nechají řídit emocemi. Myslím ale, že řešení problémů je dobré, ukazuje to snahu o nalezení řešení. To tedy platí v případě, že průběh toho řešení není úplně devastující.

11. Jak z Vaší strany řešíte neshody s partnerem?

R1: Vždy mě mrzí, že jsme se k té hádce vůbec dostali. Je mi spíše do breku, než abych na partnera vyjela. Chtěla bych se od toho vzdálit a vstřebat to, ale partner je v tomhle ohledu více komunikativní, takže mě „donutí“ k tomu, abychom to začali řešit. Nejsem výbušná, jsem spíše klidná a rozhodně hodně pláčtivá.

R2: Záleží na situaci. Nemám ráda hádky, takže se to snažím řešit rychle. Občas to není možné, takže je nezbytné si o tom v klidu promluvit.

R3: V tomhle případě jsem dost nestabilní. Občas se naštvu hodně, nadávám, křičím, ale jindy jsem zase v klidu. Více mě naštve malá věc, protože jsem si vědom toho, že je to blbost. Velké věci se snažím řešit v klidu, protože vím, že je to důležité.

R4: Snažím se říct svůj pohled a pochopit ten partnerův. Když se nedokážeme domluvit, tak nemám problém s kompromisem. Určitě jsem výbušnější povaha, střídá se ve mně hodně emocí a rychle se naštvu. Není to ale tak, že bych přišla a začala na partnera křičet, většinou jsem výbušná až ve chvíli, kdy hádka probíhá.

R5: Snažím se uklidnit, určitě jsem v našem vztahu ten klidnější. Chci přestat ty silné emoce a řešit to až když se trochu uklidníme. Jsem docela pasivní, když se to netýká velkých věcí, tak dokážu ustoupit. Občas do toho zatáhnu trochu humoru, ale když ten konflikt eskaluje, tak od toho upustím. Jsou chvíle, kdy jsem výbušný, ale nestává se to moc často.

R6: Je pro mě těžké přijít a začít řešit něco co mi vadí. Většinou to začíná on a chce o tom mluvit. Když se dohadujeme, mám k tématu hodně co říct. Jsem víc temperamentní a občas něco řeknu dřív, než se nad tím vůbec zamyslím. Partner je opak, ten si pečlivě rozmyslí, co řekne. Když řešíme něco ohledně našeho vztahu, tak se snažím být v klidu.

R7: Řeším to hodně klidně. Myslím, že za náš vztah jsem křičel jen jednou, a to asi bylo někdy na začátku.

R8: Když už chci něco řešit, tak mám promyšlené, co chci říct. Chci to řešit v klidu a bez křiku, ale potom se to začne ubírat jiným směrem. Já se pak lehce nechám strhnout tím, jak on začne křičet, takže jsem pak hodně emotivní a buď taky křičím, nebo brečím. Takže nejradši bych řešila věci v klidu, ale odvíjí se to pak podle situace.

R9: Záleží na situaci a mém rozpoložení. Ve většině případů se to snažím řešit v klidu. Ve chvíli, kdy z druhé strany přijde nějaké nesmyslné obvinění nebo výčitka, pak už mám občas tendenci být víc nepříjemný, nebo zvýšit hlas.

R10: Jsem hodně impulzivní, takže to partnerovi vpálím a nedokážu být moc v klidu.

R11: Když to není velký konflikt, tak potřebuji být sám se sebou a urovnat si to v hlavě. Přímo ve chvíli konfliktu se snažím být klidný, partnerka má ale tendenci rýpat a v tu chvíli se pak nechám ovládnout třeba vztekem.

R12: Snažím se být v klidu, občas mi ale ujede pichlavá poznámka. Mám určitou hranici, po které už se spíš nechám ovládat vztekem. Na začátku vztahu jsem se hůř vyrovnával, že není všechno podle mého. Po čase jsem si uvědomil, že to tak být nemusí, a že i když má pravdu partnerka, tak to neznamena, že jsem prohrál.

12. Vyhovuje Vám, jak umí konflikty řešit Váš partner?

Pokud ne, co by podle Vás měl/a změnit?

R1: Jsem ráda, že o důvodu toho konfliktu chce mluvit a nenechá mě odejít, aniž bychom to řešili. Není výbušný, takže mi jeho způsob řešení konfliktů vyhovuje.

R2: Ne. Chtěla bych, aby věci řešil více v klidu a pak společně dojít ke společnému řešení.

R3: Občas ano a občas ne. Partnerka řeší konflikty tak, že se chce druhému zavděčit. Chtěl bych, aby dokázala říct svůj názor, aniž by se potřebovala zavděčit.

R4: Jak kdy. Zase má tendence zlehčovat a trvá nějakou dobu, než mu dojde, že to myslím vážně a že je mezi námi konflikt. Často se v průběhu začne smát, což mi samozřejmě vadí a stává se to pak důvodem, proč začnu být našťvaná a křičím.

R5: Neřekl bych, že mi to vyhovuje, občas líbilo by se mi, kdyby byla trochu klidnější a méně výbušná. Není to ale nic zásadního, dokážeme řešit konflikty i s tím přístupem, který má.

R6: Jsem naprosto spokojená s tím, jak partner řeší problémy. Snaží se být v klidu a umí se ovládat. Nic bych na tom neměnila, nebo mě teď aspoň nic nenapadá. To mi napovídá, že není nic zásadního, s čím bych nebyla spokojená.

R7: Nelíbí, ale nemůžu jí to mít za zlé. Hodně se lišíme v tom, že jsem schopný si o čemkoliv promluvit a pak jít dál, neohlížet se zpátky. Přítelkyně to má naopak, nese si to v sobě delší dobu a chvíli trvá, než si to v sobě úplně srovná.

R8: Nevyhovuje. Nejvíc bych chtěla, aby pořádně poslouchal, co říkám. V moment té hádky vůbec nevnímá, co říkám a jen si dokola jede to svoje. A nemusel by se tak snadno nechat ovládnout vztekem.

R9: Mám nějaké připomínky, ale není to nic zásadního. Pro mě je důležité, by se ta protější strana postavila konfrontaci, a aby ten problém řešila. Partnerka se většinou snaží čelit tomu problému, takže jsem s tím spokojený. Ve chvíli, kdy s jejím řešením spokojený nejsem, nastává chvíle, kdy jsem víc nepříjemný, nebo zvyšuji hlas.

R10: Zezačátku jsme moc nevěděli, jak spolu ty problémy a konflikty řešit. Teď už bych to neměnila, protože partner je takový, že mě nechá vychladnout. Je sice impulzivní, ale už se naučil, jak zvládat můj způsob řešení konfliktů.

R11: Asi není nic, co by mi vadilo tak moc, abych to chtěl změnit.

R12: V některých situacích se mi líbí, jak to řeší, ale v některých moc ne. Beru to tak, že já taky neumím perfektně řešit problémy, takže na ní nemám v tomhle ohledu žádné nároky. Někdy by možná mohla být více přímočará, to je ale asi jediné. Přijde mi, že už jsme se docela sehráli.

13. Když se Vám něco nelíbí, řeknete to partnerovi hned, nebo si to v sobě nějakou dobu nosíte? (Myšleno na chování/činy partnera)

R1: Hodně si to v sobě nosím, klidně i měsíce. Potom toho je už moc a vybuchnu. Kdybych mu to řekla hned, tak bych asi reagovala stejně, jen bych k tomu nepřidala i ty ostatní věci, co mi za tu dobu také vadily.

R2: Většinou si o tom promluvíme a řekneme si o tom. Snažím se takové věci říkat co nejdříve, ale občas jsou věci, které mi vadí, ale vím, že není důvod to řešit. Ale ve většině případů to říkám co nejdříve.

R3: Záleží, jestli je to něco, co by se podle mého názoru mělo ventilovat nebo ne. U velkých věcí to říkám, ale u maličkostí asi ne. Nemám ale problém ozvat se hned, když mi něco vadí.

R4: Když je to ojedinělá situace, tak to neřeknu. Pokud se to děje opakovaně, tak se ozvu. Kdyby se jednalo o velkou věc, tak to rozhodně řeknu.

R5: Snažím se to říkat hned. I když to toho druhého může urazit, tak je důležité říct, co se mi nelíbí. Snažím se to říkat tak, aby se partnerka neurazila nebo nenaštvala, jde mi jen o to, aby později nebyly hádky proto, že jsem neřekl, že se mi něco nelíbí. Říkám ale jen věci, se kterými jde něco dělat, a ne věci, které by ji jen urazily, a nemohla by s nimi nic udělat.

R6: Jak co. Nemám problém být v hodně věcech otevřená a upřímná, jsou ale věci, které si nějakou dobu nechávám pro sebe. Většinu jsou to věci, které se neříkají lehce, a bojím se, že partnerovi ublíží, když mu to řeknu.

R7: Záleží, v jakém je partnerka rozpoložení. Od toho by se odvíjela její reakce. Když vidím, že má špatnou náladu a mě vadí nějaká blbost, tak to nechám být, protože vím, že by to mohla vzít hůř.

R8: Spíš si to v sobě nesu. Když mu to pak řeknu, tak už to je s určitým afektem a pak se z toho stane hádka. Možná, že kdybych to říkala hned, tak by to bylo o něco lepší, ale přijde mi, že přítel špatně snáší kritiku a dost věcí si bere osobně.

R9: S mojí povahou si to v sobě určitě nějaký čas nesu. Občas jsou chvíle, že to ze sebe potřebuji dostat ven hned. Vyžaduji vysvětlení k tomu, co mi vadí a chci ho co nejdříve. Z toho důvodu to řeším co nejdříve. Nechci se pak zatěžovat tím, že budu myslet na něco, na co bych nemusel. Jedná se o věci, co jsou pro mě osobně důležité a chci je mít vyřešené co nejdříve.

R10: Řeknu to hned. Vyhovuje mi to tak nejvíc, nemusím si v sobě pak nic nosit.

R11: Dříve jsem si to dlouho nosil v sobě, ale potom na to dopláceli i lidé, kteří neměli s tou danou situací nic společného. Později jsem se naučil to ze sebe ventilovat, co nejdřív to jde.

R12: Pár dní si to v sobě nosím. Pomáhá mi to utřídit si myšlenky a zhodnotit, jestli to opravdu stojí za to, to řešit. Nechci řešit každou maličkost. Na druhou stranu jsem kvůli tomu pak víc naštvaný a je pak vyšší riziko, že to budu řešit impulzivně.

14. Co je nejčastější příčinou vašich nedorozumění?

R1: Nejsem si jistá. Nejčastěji asi domácí práce, často se cítím nedoceněná. Chápu, že má hodně práce a tím pádem se mu pak nechce uklízet, ale mám pak pocit, že nevidí, kolik jsem toho třeba stihla uklidit. Mám v sobě pak nutkání mu vyčítat, že mi s ničím nepomáhá.

R2: Asi domácnost a žárlivost. Z obou stran. Jsou situace, kdy se jeden z nás necítí komfortně a to potom vyvolá hádku. Ještě mně napadají rodinné vztahy.

R3: Většinou maličkosti. Třeba při vaření, občas se partnerka naštvne nad něčím, o čem i vůbec nemyslím, že by to mohl být důvod a naopak.

R4: No, třeba když má každý odlišný názor na danou věc. S tím souvisí, že si oba myslíme, že máme pravdu a že se ten druhý plete. To je asi nejčastější příčinou našich nedorozumění.

R5: Občas zapomínám, stává se, že mi přítelkyně něco řekne a myslí si, že si to pamatuji. Potom zjistí, že si to nepamatuji a může to mezi námi zapříčinit nedorozumění.

R6: Asi děti. Máme na to rozdílné názory a nedokážeme se shodnout. Teď se o tom tolik nebavíme, ale je to citlivé místo. Náš vztah kvůli tomu chvíli nebyl úplně nejlepší, takže se asi budeme muset naučit, jak to řešit.

R7: Asi komunikace celkově. Tím, že spolu nežijeme, tak si spoustu věcí neřekneme, nebo o nich nevíme. Nevidíme zákulisí nějaké situace, a tak se třeba nemůžeme úplně vžít do pohledu toho druhého. Často si pak každý myslí něco jiného.

R8: Asi to, že se špatně pochopíme. Já něco řeknu a on to pochopí jinak, než to bylo myšleno. To je asi ta nejčastější příčina.

R9: Asi špatná paměť. Občas si jeden z nás nepamatuje, co ten druhý řekl, nebo na čem jsme se domluvili.

R10: Plánování budoucnosti. Hlavně bydlení, já jsem budovatel, on je hodně volnomyšlenkářský. Chce si proplouvat životem a já chci mít věci naplánované.

R11: Asi vztahovačnost, oba máme své ego a oba si rádi stojíme za svým názorem, což je někdy zdrojem nedorozumění nebo konfliktu.

R12: Drobnosti, jako je třeba zhasínání. Partnerka na to často zapomíná, a když to řeším už po několikáté, tak jsem pak naštvaný. Někdy je to i pasivita, se kterou k věcem přistupuje, i když si to třeba nemusí uvědomovat.

15. Vznikne mezi vámi někdy neshoda/konflikt, jen kvůli tomu, že se špatně pochopíte?

Pokud ano, dokážete uvést příklad?

R1: Ano. Hlavně předtím, než mám svoje dny a jsem hodně citlivá. Příklad mě teď bohužel žádný nenapadá, ale ty situace se určitě odehrávají.

R2: Občas asi ano, ale jsou to jen drobnosti. Napadají mně třeba nevhodné vtipy, které jsou myšlené jako vtip, ale vtipné to není.

R3: Určitě ano, to je většinou důvod hádky. Situace mě teď asi žádná nenapadne, vím že je jich mnoho, ale takhle narychlo si na nic nevzpomenu.

R4: To si nemyslím, nepamatuji si, že by se nám tohle někdy stalo. Jsme spolu přes čtyři roky a za tu dobu se dobře známe, takže nemáme problém se pochopit. Možná to byly jen drobnosti, ale rozhodně se to stává výjimečně.

R5: Asi ano, třeba když jeden od druhého očekává, že něco udělá a ono se to nestane. Na začátku vztahu se to asi dělo častěji, ale teď se to stává jen výjimečně. Velké věci to ale nejsou.

R6: Strašně často. Opravdu hodně. Jeden něco řekne a druhý to pochopí jinak a pak se ukáže, že to oba chápeme špatně. Většinou z toho není konflikt, jen malé nedorozumění, ale děje se to opravdu často, určitě několikrát do měsíce.

R7: Řekl bych, že to je nejčastější příčinou konfliktů, které spolu řešíme. Jeden si myslí, že tomu druhému něco řekl, pak se ale ukáže, že to není pravda a pak už je to jen kousek k dohadování nebo menší hádce.

R8: Velmi často. Skvělý příklad je třeba to, že jsem řekla že přijdu z práce v jedenáct dopoledne a on to pochopil jako v jedenáct večer. Když jsem pak tedy přišla domů, tak se strašně divil, co tam dělám tak brzy.

R9: Určitě ano. Občas řekneme věci, které v hlavě znějí trochu jinak, než nahlas. Ten druhý si to může přebrat jinak, i když to tak myšleno nebylo.

R10: Ano. Na něčem se domluvíme a on to pak zapomene. Takže já s něčím počítám, ale on o tom vlastně vůbec neví.

R11: Ano. Zrovna nedávno partnerka na rodinné oslavě řekla vtip, který jsem já jako vtip nebral. V tu chvíli to mezi námi bylo napjaté, ale dokázali jsme si to vyříkat.

R12: Občas se to stává, ale moc to neřešíme. Když se něco neřekne a nepotvrdí nahlas, tak to беру tak, že to neplatí a partnerka si třeba myslí, že to platí. To by asi mohl být jeden z příkladů.

16. Kdo z vás se chce po hádce/konfliktu dříve usmířit?

R1: Asi oba dva. Partner je v tom ale asi více aktivní, já se často nedokážu přenést přes svoje ego.

R2: Je to oboustranné, ani jeden z nás nechce být dlouho v napětí. Kdybych musela vybrat jednoho z nás, tak bych řekla, že asi já. Snažím se omluvit a vyřešit to tak, aby to mezi námi bylo zase v pohodě.

R3: Oba dva, možná trochu víc já. Nemáme ani jeden problém přijít za tím druhým a usmířit se. Sice se rychle naštvu, ale s tím vztekem odejde i chuť být nějak uražený a z toho důvodu chci být zase co nejdřív v pohodě.

R4: Partner. Vždycky je to on, já se moc nedokážu přenést přes svoje ego. On je takový, že má potom nejspíš výčitky a chce, aby to mezi námi zase bylo co nejdříve v pořádku.

R5: Nejspíš já, chci, aby to mezi námi bylo co nejdřív zase v pohodě. Když řešíme něco důležitého, tak to usmíření trvá trochu déle.

R6: Přítel. Já se taky chci usmířit, ale nedokážu to v sobě tak rychle zpracovat a donutit se k tomu, to uskutečnit.

R7: Asi já. Nejvíce by se mi líbil, kdyby se to stalo okamžitě po tom konfliktu.

R8: Přítel. Stejně jako se rychle naštvu, tak se brzo uklidní a chce, aby to mezi námi bylo zase v pořádku. Nevím, jestli má výčitky, ale rozhodně si uvědomí, že to přehnal. Párkrát jsem přišla i já, ale to je opravdu málo.

R9: Asi moje partnerka. Záleží i na tom, z jaké strany konflikt vzešel. Když si uvědomím, že jsem udělal chybu, tak se omluvím a stejně tak to má i druhá strana.

R10: V drtivé většině případů partner. V tu chvíli mi ego nedovolí přijít jako první.

R11: Asi oba. Je nám spolu dobře, když se nehádáme, takže nechceme zbytečně ztrácet čas tím, že na sebe budeme uražení nebo naštvaní.

R12: Asi oba. Kdybych ale musel vybrat, tak asi partnerka. Ani jeden z nás ale nemá rád napjatou atmosféru, takže to dusno nikdy netrvá moc dlouho.

17. Je něco, na co máte s partnerem zcela odlišný názor?

Jak takovou situaci řešíte?

R1: Máme dost odlišný životní styl. Zatím to moc neřešíme, ale v sobě mám pochybnosti, jestli je to velká překážka nebo ne. Já chci třeba hodně chodit na procházky a on chce být doma.

R2: Určitě něco takového je. Hodně věcí se týká rodiny, máme odlišné názory na vztahy a chování v rodině. Myslím, že to je něco, na čem se nikdy neshodneme. Dokázali jsme to spolu svým způsobem vyřešit tak, že známe svoje názory a víc to neprobíráme. Vždy se s tím asi bude moct dát nějakým způsobem pracovat. V tuhle chvíli nám to vztah nijak nenarušuje. Občas se naše názory rozchází v pohledu na společné trávení času. Se svým partnerem chci trávit více času o samotě než on. V tomto případě jsme udělali kompromis, a snažíme se to udělat tak, abychom byli oba spokojení.

R3: Těch situací je dost, ale nikdy to není nic důležitého, co by mohlo ohrozit náš vztah. V zásadních věcech se naštěstí shodneme. Řešíme to tak, že dokážeme přijmout názor toho druhého a zvládáme fungovat s tím, že si oba myslíme něco jiného.

R4: Asi ne, vůbec nic mě nenapadá. Možná maličkosti, ale o žádné velké věci nevím.

R5: Určitě se něco najde. Oba řekneme svůj názor a snažíme se najít kompromis. Pokud to nejde, tak se snažíme akceptovat, že to každý vidí jinak.

R6: Jak jsem zmínila, největším problémem jsou děti. Zatím nevíme, jak to řešit. S tímhle tématem je to těžké a vždy to mezi námi vyvolalo konflikt, když jsme se snažili najít východisko. Tohle téma je pro vztah docela zásadní, tak doufám, že najdeme způsob, jak to vyřešit.

R7: Řekl bych, že asi časová způsobilost. Já jsem radši všude dřív, přítelkyně má zase na všechno dost času, takže se pravidelně stává, že chodí pozdě. Vyřešilo se to tak, že jsem se aklimatizoval a naučil jsem se na to zvyknout. Na začátku jsem se snažil, aby chodila na čas, ale nešlo to, takže jsem se naučil to tolerovat.

R8: Tak asi ohledně úklidu. Já mám ráda vše na svém místě a uklizené, on to má zase všechno rád na očích. Takže je to nekonečný koloběh. Občas má tendenci mi radit do života, i když o to nestojím, ale on si moc nedá říct.

R9: Jsou takové věci, ale v důležitých názorech se shodneme. Tím, že každý vyrůstal v jiném prostředí a jsme povahově rozdílní, tak má rozdílné názory. Řešení jsme na to asi zatím nenašli, ale bývají to věci, které nevyžadují drastické řešení. Při důležitějších věcech se to snažíme řešit, asi se ještě nestalo, že bychom se nakonec nějak nedomluvili.

R10: Na spoustu věcí máme odlišné názory, ale dokážeme to respektovat. I přes to spolu dokážeme fungovat. Asi to není nic, co by mělo vztah ohrozit, nebo jsme na to zatím aspoň nepřišli.

R11: Na spoustu věcí máme odlišné názory, ale dokážeme to respektovat. I přes to spolu dokážeme fungovat. Asi to není nic, co by mělo vztah ohrozit, nebo jsme na to zatím aspoň nepřišli.

R12: Partnerka má ráda, když mají věci svoje místo a když je vše uklizené. Já to mám naopak, chci to mít vše na očích. To je věc, na které se nedokážeme shodnout. Beru to ale ta, že se víc stará o domácnost, takže jsem se přizpůsobil. Přijde mi to jako drobnost oproti tomu, že tu často uklízí.

7 Výsledky výzkumu

Pro lepší orientaci jsme výsledky našeho výzkumu rozdělili do několika kategorií. Ty souvisí s hlavními oblastmi partnerské komunikace, na které jsme se ve výzkumu zaměřili. V popisování výsledků se budeme snažit poukázat na všechny společné znaky, které nám respondenti sdělili. Kategorie jsme uvedli i v tabulce, z důvodu lepší přehlednosti a orientace. Text, který se věnuje výsledům výzkumu, je doplněn citacemi jednotlivých respondentů. Nejdříve se budeme věnovat ženskému pohledu, poté popíšeme mužský.

Naslouchání	Sdílení smutku a radosti, vyjadřování pocitů
	Partnerovo naslouchání
	Reakce na vyjadřování pocitů partnera
Rozdíly ve způsobu komunikace	Komunikaci s jakým pohlavím preferujete?
	Rozdíly v mužské a ženské komunikaci, názorné situace
Řešení konfliktů	Rozdíly v řešení konfliktů
	Nedorozumění a jeho příčiny
	Situace nedorozumění si ve vztahu
	Usmíření a odlišné názory

(zdroj: vlastní)

7.1 Ženský pohled na partnerskou komunikaci

7.2

7.2.1 Naslouchání

Sdílení smutku a radosti, vyjadřování pocitů

Tři z šesti žen uvádějí, že o svých pocitech mluví ony. Při otázce, proč tomu tak je, se nám dostalo podobných odpovědí. „*Partner je víc uzavřený, a když má nějaký problém, tak si ho raději řeší sám v sobě*“ uvádí R1. S podobnou odpovědí jsme se setkaly i u R10. Ta říká, že partner o svých pocitech mluví jen v tu chvíli, kdy mu to přijde nebytné a důležité.

S odpovědí „asi hlavně proto, že jsem holka a víc řeším svoje emoce, které se mnou občas více cloumají“ jsme se setkali u R2.

Druhá třetice žen odpovídá, že v jejich vztahu mluví o svých pocitech častěji jejich partner. R4 uvádí, že není v tomto ohledu sdílná nejen k partnerovi, ale že to tak má vůči celému svému okolí. R8 má podobný názor. Popisuje, že z jejich vztahu je to partner, který se ohledně svých pocitů svěřuje častěji. Odpověď R6 se od předchozích dvou liší. „Většinou s tím častěji začíná partner. Já se v závislosti na tom pak rozmluvím taky. Děje se to asi proto, že mám pocit, že v sobě mám blok z předchozích vztahů a asi jsem k tomu neměla nikdy moc sklony. Neříkám, že o tom nikdy nezačnu mluvit první, ale většinou je to partner.“ (R6).

Dále se dotazujeme, zda se ženy svěřují partnerům ve chvíli, kdy jim je smutno, nebo je něco trápí. Odpovědi respondentek se shodují především v tom, že se partnerovi svěří až ve chvíli, kdy jim to přijde relevantní, nebo až po delší době. Většina žen potvrdila, že to není ovlivněno jejich partnerem. R6 sděluje, že se partnerovi svěří v tu chvíli, kdy se jí na to zeptá. „Kdyby se nezeptal, tak mu toho asi tolik neřeknu, protože bych si to jinak nechala pro sebe a řešila to sama v sobě.“ (R6). Jediná respondentka R8 uvádí, že pokud se partnerovi svěřuje, tak má tendence ji přerušovat.

S tím souvisí otázka, zda se dotázaným ženám líbí, jak partneři reagují na vyprávění o tom co je trápí. Jen dvě ženy odpovídají, že jsou s reakcí partnera spokojeny. „Nevadí mi, jak reaguje. Snaží se mě utěšit, akorát jeho způsobem.“ (R1). Respondentka R8 popisuje, že její partner je citlivý a dokáže adekvátně reagovat. Zbylé čtyři ženy sdělují, že s reakcí partnera příliš spokojené nejsou. Respondentka R2 vypovídá, že je partner výbušný a hodně věcí si bere osobně. „Chtěla bych, aby mě v tu chvíli obejmul a řekl, že to bude v pořádku, než aby to začal vztahovat na sebe.“ (R2). U R4 se setkáváme s tendencemi partnera, zlehčovat o čem mluví. „Prostě chci, aby byl na mojí straně a měl pochopení.“ (R4). Podobnou odpověď nám říká i R10. „Většinou mi řekne, že řeším blbosti, přitom by mi jen stačilo, abych se vypovídala a měla pocit pochopení.“ (R10). Poté poukazuje na fakt, že by ocenila, u partnera více empatie.

Partnerovo naslouchání

Čtyři respondentky se nám svěřily, že jim partner naslouchá, když mu něco vypráví. Všechny se shodly v tom, že jim partneři neskáčou do řeči. R1 i R4 uvádí, že se partner rád vyjádří k tomu, co říkaly, ale vždy počká, než domluví. R6 uvedla „*Věřím tomu, že naslouchá, ale mohl by to dávat více najevo. Stačilo by, kdyby přikyvoval, nebo nějak dával najevo, že poslouchá.*“ S podobnou odpovědí se setkáváme i u R10. „*Asi naslouchá, ale někdy mám pocit, že neposlouchá vůbec. Nebo to aspoň tak vypadá.*“ (R10). Respondentka R2 jako jediná zmiňuje, že jí partner potichu naslouchá ve chvíli, kdy se nejedná o jeho osobu. „*Většinou se snaží naslouchat, ale když se to týká emocí nebo jeho, tak se k tomu vyjádří. Občas mi skočí do řeči, ale rozhodně častěji naslouchá.*“ (R2). Jediná R8 popisuje, že jí partner do vyprávění vstupuje a zasahuje a vnáší své osobní poznatky. Konverzace se pak začne stáčet k jeho osobě. Zmiňuje, že to její partner nedělá úmyslně, že ji dle jejího názoru jen neuvědomuje, že jeho vstupování její vyprávění narušuje.

Na otázku, zda dotázaným vyhovuje, jak partner na jejich vyprávění reaguje, čtyři respondentky tvrdí, že jsou s reakcí spokojené. Shodují se, že partner dokáže odhadnout situaci, kdy má naslouchat a kdy má říct svůj úhel pohledu. Také potvrzují, že by se jim nelíbilo, kdyby je partner přerušil a začal mluvit o sobě. Respondentka R6 zmiňuje, že partner jí vyjádřením svého pohledu ukáže, že ji vnímal a poslouchal. R1 sděluje, že by víc ocenila, kdyby jí partner do vyprávění více vstupoval a dával zpětnou vazbu. „*Většinou se snaží naslouchat, ale když se to týká emocí nebo jeho, tak se k tomu vyjádří. Občas mi skočí do řeči, ale rozhodně častěji naslouchá.*“ (R1). U odpovědi R8 zjišťujeme, že není spokojená s tím, že jí partner do vyprávění vstupuje. Uvedla, že by jí nevadilo, kdyby se doptával, nebo říkal svůj názor. Jedná se především o to, aby ji nechal dokončit její vyprávění.

Reakce na vyjadřování pocitů partnera

Všechny dotázané ženy se shodly, že partnerovi naslouchají, když jim něco vypráví. Respondentka R1 popsala, že ráda sdělí svůj názor či radu, ale vždy se snaží počkat, než partner domluví. Podobně nám odpověděly všechny respondentky. Shodují se i odpovědi, že partnerky rády ví, jak se jejich partner cítí a že se mu snaží dát najevo svou podporu. Respondentka R6 zmiňuje, že partnerovi do mluvení vstupuje jen, když spolu debatují. „*Hlídám si, abych mu neskákala do řeči.*“ (R6).

7.2.2 Rozdíly ve způsobu komunikace

Komunikaci s jakým pohlavím preferujete?

Polovina z dotázaných žen odpovídá, že preferují komunikaci se stejným pohlavím. Jako důvody udávají především to, že komunikace se ženami jim přijde otevřenější a že jsou více pochopeny. Respondentka R8 říká, že jí ženy přijdou lepší v naslouchání. Jako další uvedla, že žena bude mít na věc podobný pohled. Druhá třetice žen sděluje, že preferují komunikaci s muži. Odůvodňují to tím, že jim muži přijdou více upřímní a přímočaří. „*Přijde mi, že na nich hned poznám, jestli se se mnou chtějí bavit a nemají tendenci se přetvařovat a pak mě třeba za rohem pomlouvat.*“ (R6). Tatáž respondentka nám pak pověděla, že z blízkých přátel si lépe rozumí s ženami.

Rozdíly v mužské a ženské komunikaci, názorné situace

Na otázku, zda je rozdíl v tom, jak komunikují ženy a jak komunikují muži, se všechny respondenty shodují. Každá z nich odpovídá ano. R2 to odůvodňuje tak, že ženy se nechají hodně ovládat emocemi a muži jsou více přímočaří. „*Určitě ano. Mezi muži mi to přijde víc upřímné, u žen bych častěji hledala přetvářky.*“ (R6). Dalším z důvodů je, že ženy jsou sdílnější ohledně osobního života, jak nám sdělila respondentka R8.

Poté jsme se zeptali, zda mohou respondenty popsat situaci, kdy je vidět odlišnost komunikace mezi muži a ženami. Nejčastější odpovědí je, že ženy jsou detailnější, co se týče vyprávění. Muži jsou zase více přímočaří a upřímnější. R2 a R4 popisují, že ženy si nechávají věci pro sebe, nesdělují své pocity upřímně a pak už to v sobě nedokáží dál držet. „*Ženám trvá dlouho říct, co chtějí, co cítí a tak, spíš mají tendenci to držet v sobě a pak to říct všechno najednou a vybuchnout.*“ (R4). R6 sdělila, že ženy často neřeknou, co chtějí a očekávají, že na to partner přijde sám. U respondenty R8 jsme se dozvěděli, že se ženy více nechají ovládat emocemi na rozdíl od mužů. Intriky a manipulaci u žen zmínila R10. Také zmínila, že ženy vše moc řeší na rozdíl od mužů, které většinu věcí řeší s klidem.

7.2.3 Řešení konfliktů

Rozdíly v řešení konfliktů

Nejdříve jsme se žen dotázali, co si vybaví pod pojmem konflikt či hádka. R1 si představuje nedorozumění v komunikaci, zmínila i zvýšení hlasu. Zvýšené hlasy nám sdělila i R4, která doplnila ještě množství emocí, které hádku provází. R2 zmínila výměnu názorů. „*Jeden něco řekne a druhý s tím nesouhlasí.*“ (R2). U respondentky R6 je konflikt evokuje debatu. Zmínila, že s partnerem na sebe nekřičí, spíše u nich probíhá výměna názorů. Poté dodala ještě tichou domácnost a pocit dusna. „*Katastrofu. Většinou se hádáme kvůli tomu, že jsme se špatně pochopili.*“ (R8). Respondentka R8 dále popsala křik a pláč, což evokuje okamžik, kdy začne být situace neřešitelná. Odlišné názory či řešení problému rozdílnými způsoby nám popsala R10.

Další z otázek byla, jak respondentky řeší neshody či konflikty. R1 popsala, že má tendence od konfliktu odejít a celou situaci vstřebat. Zmínila také, že je emocionální a plačtivá. Výbušná dle jejích slov není, spíš se neshody snaží řešit v klidu. Podobnou odpověď měla i R2, která nám sdělila, že se snaží konflikty řešit v klidu. Dodala, že nemá ráda hádky, takže se danou situaci snaží řešit rychle. Jako výbušnější se popsala R4, doplnila však, že má sklony k výbušnosti až při průběhu hádky. Na začátku konfliktu se snaží být klidná a najít s partnerem kompromis. „*Určitě jsem výbušnější povaha, střídá se ve mně hodně emocí a rychle se naštvu. Není to ale tak, že bych přišla a začala na partnera křičet, většinou jsem výbušná až ve chvíli, kdy hádka probíhá.*“ (R4). U R6 se setkáváme s tím, že je pro ni těžké přijít za partnerem jako první, že chce něco řešit. V průběhu hádky má k tématu hodně co říct a tak se občas stává, že mluví dřív, než se nad tím zamyslí. Popsala, že když spolu řeší něco ohledně jejich vztahu, tak se snaží být v klidu a problém řešit s rozmyslem. R8 nám sdělila, že má předem promyšlené, co chce partnerovi říct. Situaci se snaží řešit s klidem, ale nechá se lehce strhnout ve chvíli, kdy partner začne křičet. „*Já se pak lehce nechám strhnout tím, jak on začne křičet, takže jsem pak hodně emotivní a buď taky křičím, nebo brečím.*“ (R8). Jako impulzivní se popisuje R10, která nedokáže být při konfliktu klidná. „*Jsem hodně impulzivní, takže to partnerovi vpálím a nedokážu být moc v klidu.*“ (R10).

Následující otázka se týkala spokojenosti žen s řešením problémů ze strany partnera. R1 nám sděluje, že ji partner od hádky nenechá odejít a chce s ní danou situaci dořešit. Vyhovuje jí i

to, že není výbušný, tudíž je s jeho přístupem spokojená. Odpověď R2 se liší, popisuje, že s přístupem partnera spokojená není, především proto, že je výbušný a ona by ráda neshody řešila v klidu. Zcela spokojená není ani R4, které nevyhovuje, že má partner tendence konflikt zlehčovat. „Často se v průběhu začne smát, což mi samozřejmě vadí a stává se to pak důvodem, proč začnu být naštvaná a křičím.“ (R4). Opakem je odpověď R6, která je s přístupem partnera spokojená. Líbí se jí, že se partner snaží ovládat a umí být v klidu. „Nic bych na tom neměnila, nebo mě teď aspoň nic nenapadá. To mi napovídá, že není nic zásadního, s čím bych nebyla spokojená.“ (R6). R8 sděluje, že jí přístup partnera nevyhovuje. Chybí jí pocit, že partner poslouchá její argumenty a místo toho prosazuje jen svůj názor. „V moment té hádky vůbec nevnímá, co říkám a jen si dokola jede to svoje. A nemusel by se tak snadno nechat ovládnout vztekem.“ (R8). U R10 se dozvídáme, že je spokojená s tím, jak její partner řeší konflikty. Sdělila nám, že na začátku vztahu moc nevěděli jak spolu konflikty a problémy řešit, ale nyní už vědí, jaký přístup je pro ně nejlepší.

Respondentkám byla následně položena otázka, zda partnerovi řeknou ihned, když se jim na jeho chování/činech něco nelíbí, či zda si to v sobě nějakou dobu nosí. R1 říká, že si v sobě tyto pocity nosí a řekne je v tu chvíli, kdy už toho je na ni moc. „Hodně si to v sobě nosím, klidně i měsíce. Potom toho je už moc a vybuchnu.“ (R1). Odlišnou odpověď má R2, ta se snaží partnerovi říct co nejdříve, když jí na jeho chování něco vadí. „Většinou si o tom promluvíme a řekneme si o tom. Snažím se takové věci říkat co nejdříve, ale občas jsou věci, které mi vadí, ale vím, že není důvod to řešit.“ (R2). Co nejdříve to partnerovi sděluje i R10. Jako hlavní důvod uvedla, že pak nemusí přemýšlet nad ničím, co už může být dávno vyřešené. R4 uvádí, že to neříká jen v situacích, kdy je daná situace ojedinělá. Partnerovi to řekne ve chvíli, kdy se to děje opakovaně či v případě, kdy se jedná o závažnou věc. R6 popisuje, že nemá problém partnerovi sdělit, když se jí něco nelíbí. Později to říká v případě, kdy se jedná o věc, která se druhému neříká lehce a mohla by partnerovi nějakým způsobem ublížit. R8 uvádí, že to partnerovi říká jen zřídka. Ve většině případů si to nosí v sobě a snaží se s tím nějakým způsobem vyrovnat. „Když mu to pak řeknu, tak už to je s určitým afektem a pak se z toho stane hádka. Možná, že kdybych to říkala hned, tak by to bylo o něco lepší, ale přijde mi, že přítel špatně snáší kritiku a dost věcí si bere osobně.“ (R8).

Nedorozumění a jeho příčiny

Nejčastější příčinou nedorozumění u R1 jsou domácí práce. Často se cítí nedocenená, jelikož má pocit, že její partner nevidí, co vše doma dělá. „*Chápu, že má hodně práce a tím pádem se mu pak nechce uklízet, ale mám pak pocit, že nevidí, kolik jsem toho třeba stihla uklidit.*“ (R1). S úklidem a domácností celkově souhlasí R2. Ta jako další důvod zmiňuje ještě žárlivost. Tu popisuje jako oboustrannou, která vzniká v situacích, kdy se jeden z partnerů cítí nekomfortně. R4 udává jako nejčastější důvod odlišné názory. To provází fakt, že si oba partneři myslí, že mají pravdu a ten druhý se plete. Pro R6 je nejčastějším důvodem dohadování o tom, zda jednou budou mít děti. „*Máme na to rozdílné názory a nedokážeme se shodnout. Ted' se o tom tolik nebavíme, ale je to citlivé místo.*“ (R6). Pro R8 jsou to situace, kdy se s partnerem špatně pochopí. „*Já něco řeknu a on to pochopí jinak, než to bylo myšleno. To je asi ta nejčastější příčina.*“ (R8). Plánování budoucnosti a bydlení je nejčastější příčinou nedorozumění pro R10. „*Hlavně bydlení, já jsem budovatel, on je hodně volnomyšlenkářský. Chce si proplouvat životem a já chci mít věci naplánované.*“ (R10).

Situace neporozumění si ve vztahu

Respondentek jsme se dotázali, zda v jejich vztahu někdy vznikl konflikt jen díky špatnému pochopení jeden druhého. R1 neuvádí žádnou specifickou situaci, ale sdělila nám, že se jim tyto situace stávají. „*Hlavně předtím, než mám svoje dny a jsem hodně citlivá.*“ (R1). Ano řekla i R2, dodává ale, že se to týká jen drobností, mezi které se řadí například nevhodné vtipy, které jeden myslí jako vtip, ale druhý ne. Mezi ženy, které odpověděly záporně, se řadí R4. Popisuje nám, že se jim tyto situace stávaly na začátku vztahu, ale nyní již skoro vůbec. „*Jsmo spolu přes čtyři roky a za tu dobu se dobře známe, takže nemáme problém se pochopit. Možná to byly jen drobnosti, ale rozhodně se to stává výjimečně.*“ (R4). Rozdílnou odpověď má R6. V jejím vztahu se takové situace stávají velmi často. Konflikt z toho je dle jejích slov jen výjimečně. Podobně odpovídá i R8, pověděla nám, že k takovému nedorozumění dochází pravidelně. „*Skvělý příklad je třeba to, že jsem řekla, že přijdu z práce v jedenáct dopoledne a on to pochopil jako v jedenáct večer. Když jsem pak tedy přišla domů, tak se strašně divil, co tam dělám tak brzy.*“ (R8). R10 také potvrdila, že se v jejich vztahu tyto situace pravidelně odehrávají. Největší problém vidí v partnerově zapomínání. „*Na něčem se domluvíme a on to pak zapomene. Takže já s něčím počítám, ale on o tom vlastně vůbec neví.*“ (R10).

Usmíření a odlišné názory

Našich respondentek jsme se dotázali, kdo z jejich vztahu se chce po konfliktu dříve usmířit. R1 uvádí, že je to častěji partner. Důvodem je, že se ve většině případů nedokáže přenést přes své ego a začít s usmířením jako první. Podobnou odpověď má i R4, která také zmínila své ego a potřebu, aby se jako první chtěl usmířit její partner. *„Vždycky je to on, já se moc nedokážu přenést přes svoje ego. On je takový, že má potom nejspíš výčitky a chce, aby to mezi námi zase bylo co nejdříve v pořádku.“* (R4). Ego hraje roli i v odpovědi R10, partner se tak stává tím, který se chce usmířit jako první. R2 nám tvrdí, že se chtějí usmířit oba stejně. Poté podotkla, že kdyby musela vybrat, tak by uvedla sebe. *„Kdybych musela vybrat jednoho z nás, tak bych řekla, že asi já. Snažím se omluvit a vyřešit to tak, aby to mezi námi bylo zase v pohodě.“* (R2). Přítele uvádí R6, která to odůvodnila tím, že jí trvá déle konflikt zpracovat a potřebuje na usmíření více času. Přítele zmiňuje i R8. *„Stejně jako se rychle naštvu, tak se brzo uklidní a chce, aby to mezi námi bylo zase v pořádku. Nevím, jestli má výčitky, ale rozhodně si uvědomí, že to přehnal. Párkrát jsem přišla i já, ale je opravdu málo.“* (R8).

Poslední otázka se týká odlišných názorů, a toho, jak partneři takovou situaci případně řeší. Pro R1 je to životní styl, který mají partneři odlišný. Uvádí, že to spolu zatím moc neřeší, ale neví, zda to bude do budoucna překážka. *„Zatím to moc neřešíme, ale v sobě mám pochybnosti, jestli je to velká překážka nebo ne. Já chci třeba hodně chodit na procházky a on chce být doma.“* (R1). R2 uvádí názory, které se týkají rodiny. Především chování v rodině a rodinné vztahy. Situaci vyřešily tak, že navzájem znají své názory a do větší hloubky to spolu již neprobírají. Jako další uvedla společné trávení času. V tomto případě se partnerům podařilo udělat kompromis. Pro R4 jsou to zanedbatelné maličkosti, které si nedokázala přesně vybavit. Řeší je pomocí kompromisu. Odlišné názory na děti jsou největším problémem u R6. *„Zatím nevíme, jak to řešit. S tímhle tématem je to těžké a vždy to mezi námi vyvolalo konflikt, když jsme se snažili najít východisko. Tohle téma je pro vztah docela zásadní, tak doufám, že najdeme způsob, jak to vyřešit.“* (R6). R8 popisuje jako největší rozdíl v názorech úklid. Respondentka má ráda vše uklizené na svém místě a její partner chce mít vše na očích. Zmínila také tendence partnera radit jí ohledně jejího života, i když o to R8 nestojí. R10 neuvádí žádný specifický důvod. Popsala ale, že názory toho druhého respektují a dokáží spolu normálně fungovat. *„Asi to není nic, co by mělo vztah ohrozit, nebo jsme na to zatím aspoň nepřišli.“* (R10).

7.3 Mužský pohled na partnerskou komunikaci

7.3.1 Naslouchání

Sdílení smutku a radosti, vyjadřování pocitů

První otázka, na kterou jsme se dotázaných mužů zeptali, byla, kdo častěji mluví o svých pocitech. R3 odpovídá, že v jejich vztahu je to partnerka. Dodává, že na začátku vztahu to byl především on, ale postupem času se to změnilo. Zmiňuje, že obecně nemá tendence mluvit o svých pocitech s ostatními. *„Mluvím o tom jen v tu chvíli, kdy mi to přijde opravdu důležité. Pokud se jedná o banalitu, tak to neřeším, myslím, že je to lepší pro obě strany.“* (R3). Rozdílnou odpověď nám sděluje R5. Zdůvodňuje to tím, že nemá potřebu své pocity přehnaně řešit, ale důvodem je, že partnerka není ohledně svých pocitů moc sdílná. Podobnou odpověď má i R7. Říká, že nemá problém se o své pocity podělit s další osobou. *„Když mám nějaký negativní nebo pozitivní pocit, tak v sobě dokážu určit proč tomu tak je a pak nemám problém se o to podělit s někým dalším. Partnerka si to řeší nejdřív v sobě a trvá jí déle, než to nějakým způsobem zpracuje.“* (R7). R9 uvádí, že o pocitech více mluví partnerka. Říká nám, že nemá potřebu o svých pocitech mluvit s někým dalším. Sebe uvádí R11, který popisuje, že mu netrvá vlastní pocity tak dlouho zpracovat. *„Přijde mi, že partnerka si myslí, že o svých pocitech mluví, ale zdá se mi, že popisuje spíš to, co vidí, než to co opravdu cítí.“* (R11). R12 tvrdí, že o svých pocitech mluví stejně jako jeho partnerka. *„Myslím, že to je docela vyrovnané a že o tom mluvíme nastejno. Rozhodně tam není výrazný rozdíl.“* (R12).

Jednou z dalších otázek je, zda muži mluví s partnerkou o tom, když je něco trápí. R3 uvádí, že nemá problém se partnerce svěřit, ale pocity ohledně smutku moc neventiluje. Pováží to až v případě, kdy se opravdu trápí. *„Se svojí partnerkou řeším hodně věcí, ale ohledně smutku mám vždy pocit, že je to banalita.“* (R3). Pozitivní odpověď říká R5. Popisuje, že se nesvěřuje jen v tu chvíli, kdy se jedná o banalitu. Podobnou odpověď mají R7 a R11. *„Nemám problém se jí s čímkoliv svěřit. Myslím, že to tak má i ona vůči mně.“* (R7). *„Ano, moje partnerka je první, která se dozví o tom, když je mi smutno, nebo když mně něco trápí. Držím se té představy, že se partneři mají navzájem podporovat, když jednoho z nich něco trápí.“* (R11). Sdílný není R9, ten své pocity spojené se smutkem vyjadřuje jen ve chvíli, kdy je toho na něj moc. R12 popisuje, že nemá problém si s partnerkou o svých pocitech promluvit. Říká, že nemá tendence v sobě své problémy a smutek držet.

Zajímá nás, zda jsou respondenti spokojeni s reakcí partnerů při projevování smutku. Všichni dotázaní muži se shodli na tom, že jim reakce partnerek vyhovují. Zmiňují, že jim nejde o rady od partnerek, ale především o to, aby byli vyslechnutí. Dle slov všech mužů jim tento pocit partnerky nasloucháním dopřávají.

Partnerovo naslouchání

Dále jsme se mužů dotázali, jak partnerka reaguje na jejich vyprávění. Všichni respondenti se shodli na tom, že jim partnerka naslouchá. R9 dodal, že se občas stane, že ho partnerka přestane vnímat, ale přisuzuje to spíš její osobnosti, než tomu, že by neměla zájem poslouchat. R11 popsal, že jsou chvíle, kdy má partnerka hodně práce, takže se stane, že neposlouchá. Pak jsou ale momenty, kdy si myslí, že ho partnerka nevnímá, ale pak zjistí, že celou dobu dávala pozor a vnímala jeho vyprávění.

Další otázka přímo souvisela s předchozí, mužů jsme se dotázali, zda jsou spokojeni s reakcí partnerky na jejich vyprávění. R3 uvedl, že je s reakcí spokojený. To především z důvodu, že ho dokáže nejen vyslechnout, ale i vyjádřit svůj názor na danou situaci. R5 preferuje, když mu partnerka naslouchá. Vstupování a sdělování poznatků preferuje ve chvíli, kdy spolu vedou diskuzi. R7 říká, že mu reakce partnerky vyhovuje. Preferuje, když se k tématu partnerka vyjádří, ale až poté, co ho nechá domluvit. Reakce vyhovuje i R9, který je spokojený s tím, že mu partnerka naslouchá. Spokojený s reakcí partnerky je R11, který má rád, když mu partnerka naslouchá a chápe ho. *„To znamená, že nejenom slyší, co říkám, ale že opravdu chce naslouchat. Mám rád, když z ní cítím ten zájem, dává mi tak svým způsobem najevo, že mě miluje.“* (R11). Podobnou odpověď nám sděluje i R12, který popsal, že mu nejvíce vyhovuje, když ho partnerka nechá domluvit a poté mu sdělí svůj názor.

Respondentů jsme se ptali na jejich reakci na partnerovo vyprávění. R3 popisuje, že partnerku vyslechne v tu chvíli, kdy nemluví o jeho osobě. V takovou chvíli má tendence do jejího vyprávění zasahovat. *„Občas je to taková malá hádka, která zahrnuje pocity druhého a v tu chvíli mám tendenci se k tomu vyjadřovat a říkat svůj názor.“* (R3). Do vyprávění partnerce zasahuje R5, který do mluvení občas zasáhne vtipem. Jinak ale říká, že se snaží naslouchat a záměrně ji nepřerušovat. Naslouchání je odpovědí R7, který partnerku nejdříve nechá domluvit. Zmiňuje, že se často potýká s tím, že si jeho partnerka myslí, že ji nevnímá. *„Ono je to ale tak, že přemýšlím nad tím, co říká a to pak může vypadat jako bych neposlouchal.“* (R7). R9

zmiňuje, že záleží na situaci. Snaží se vycítit, zda chce partnerka poradit, či být pouze vyslechnuta. R11 říká, že se snaží naslouchat a chce, aby se necítila přerušovaná. Jsou ovšem chvíle, kdy jí do vyprávění vstoupí. „*Ve chvíli, kdy mi to připomene situaci z mého života, tak se občas neudržím a vstoupím do toho.*“ (R11).

7.3.2 Rozdíly ve způsobu komunikace

Komunikaci s jakým pohlavím preferujete?

Komunikaci se stejným pohlavím preferují tři muži z šesti. R3 říká, že si muži s muži vždy rozumí lépe, stejně jako ženy s ženami. R5 popisuje, že s muži má více témat ke společné konverzaci. Nemá ale problém kdykoliv komunikovat i se ženami. R9 říká, že kontakt dokáže rychleji navázat se stejným pohlavím. Komunikace s ženami mu nedělá problém, proto je to v určitých chvílích vyrovnané. Preferenci nemá R7 a R12, zmiňují, že navazují komunikaci stejně dobře jak s muži, tak s ženami. Jediný muž, který preferuje komunikaci s ženami, je R11. Jako hlavní důvod udává vyrůstání především mezi ženami, z toho důvodu nemá sebe-menší problém navázat komunikaci s ženami. „*Snažím s procházet osobnostním rozvojem a dal jsem si za úkol, se naučit lépe vycházet s muži. Učím se je vnímat jako plnohodnotné bytosti, co mají emoce a které také občas vyžadují jemnější přístup.*“ (R11).

Rozdíly v mužské a ženské komunikaci, názorné příklady

Všichni dotazovaní muži se shodli na tom, že způsob mužské a ženské komunikace je odlišný. Dle R11 muži jednají a reagují rychleji. Dle jeho názoru jsou ženy více pečující, umí se lépe starat o vztahy, ale zároveň více intrikují. R12 tvrdí, že muži jsou více pragmatičtí a praktičtí. Ženy častěji rozebírají osobní témata a více se zaměřují na city.

Každý z respondentů dokázal přiblížit situaci, kdy je vidět odlišnost mužské a ženské komunikace. R3 popisuje muže jako upřímnější a s menším zaměřením na řešení emocí. Ženy dle jeho názoru více řeší emoce a častěji intrikují. S větším zaměřením na emoce u žen souhlasí i R5. Dodává, že ženy chtějí být častěji vyslechnuté a muže vnímá jako přímočaré. R7 spojuje ženskou komunikaci s hlubším rozebíráním jejich pocitů a zážitků a myslí si, že jsou více sdílné ohledně intimních záležitostí. Jediný R9 neudal příklad odlišné mužské a ženské komunikace, zmínil ale, že takovou situaci definitivně zažil. „*Nevzpomenu si na nic*

konkrétního, ale definitivně jsem zažil situaci, kdy komunikaci muž a žena pojali rozdílně.“ (R9). „*Když muži mlčí, znamená to, že odpočívají, ženy si ale myslí, že jsou naštvané.*“ Tak popisuje rozdílné pohledy mužů a žen R11. R12 udává jako příklad své rodiče. Matku popisuje jako empatickou ženu, která se stará o city druhých. Otec je dle jeho názoru spíš pragmatický a nenechá se tolik ovládat emocemi.

7.3.3

7.3.4 Řešení konfliktů

Rozdíly v řešení konfliktů

Mužů jsme se dotázali, co si představí pod pojmem hádka či konflikt s partnerkou. Jako neshodu dvou názorů nám konflikt popisuje R3 a R9. R5 Tvrdí, že většina konfliktů s partnerkou vedou zbytečně, jako příklad zmínil špatnou náladu jednoho z partnerů. Pro R7 je definicí neshody ticho. „*Přítelkyně je vždycky potichu a je jedno, jestli jsem něco provedl já, nebo ona.*“ (R7). R11 nám popisuje konstruktivní a nežádoucí formy konfliktu, které s partnerkou řeší. Uvádí, že v případě nežádoucího konfliktu oba partneři zmiňují citlivá témata, která mohou druhého ranit. R12 si pod pojmem hádka, představuje nezvládnutou komunikaci a situaci, kdy se dva lidé nechají ovládat emocemi. Poukazuje na konflikt jako na řešení problému, v případě, kdy není zcela devastující.

Následující otázka se týkala toho, jak respondenti řeší neshody, které s partnerkou mají. R3 se popisuje jako nestabilní. Dle jeho slov jsou situace, kdy křičí a nadává. Poté jsou chvíle, kdy dokáže problém řešit v klidu. „*Více mě naštve malá věc, protože jsem si vědom toho, že je to blbost. Velké věci se snažím řešit v klidu, protože vím, že je to důležité.*“ (R3). R5 se ve vztahu považuje za klidnějšího, než je jeho partnerka. Sděluje, že nemá problém s kompromisem. Říká také, že v určitých chvílích dokáže být výbušný, ale je to spíše výjimka. Za klidného se má i R7. Dle jeho slov při konfliktu křičel jen jednou, na začátku vztahu. R9 popisuje, že se neshody snaží řešit v klidu. Jsou ovšem situace, kdy má tendence zvýšit hlas. „*Ve chvíli, kdy z druhé strany přijde nějaké nesmyslné obvinění nebo výčitka, pak už mám občas tendenci být víc nepříjemný, nebo zvýšit hlas.*“ (R9). Podobně nám odpovídá i R11. Říká, že ve většině případů řeší konflikty v klidu, občas se ale nechá ovládnout vztekem. R12 nám sděluje, že má určitou hranici, po které se už nechá ovládat spíše vztekem. Tvrdí, že se snaží zachovat klid, ale jsou chvíle, kdy se mu to nedaří.

Respondentů jsme se dotázali, zda jsou spokojeni s tím, jak konflikty řeší jejich partnerka. R3 říká, že zcela spokojen není. Nelíbí se mu, že se partnerka chce druhému zavděčit a přál by si, aby si více stála za svým názorem. R5 tvrdí, že je jeho partnerka výbušná a v určitých chvílích by si přál, aby uměla situaci řešit s větším klidem. „*Není to ale nic zásadního, dokážeme řešit konflikty i s tím přístupem, který má.*“ (R5). Partnerky způsob řešení konfliktů nevyhovuje R7. Popisuje, že partnerce trvá déle, než po hádce celý proces zpracuje. „*Nelíbí, ale nemůžu ji to mít za zlé. Hodně se lišíme v tom, že jsem schopný si o čemkoliv promluvit a pak jít dál, neohlížet se zpátky.*“ (R7). R9 většinu času přístup partnerky vyhovuje. Ve chvíli, kdy s jejím řešením spokojený není, nastává okamžik, kdy začne být nepříjemný a zvyšovat hlas. R11 vyhovuje, jak se partnerka staví k řešení problémů, tvrdí, že není nic, co by chtěl změnit. R12 by na postoji partnerky k řešení konfliktů změnil jen to, aby byla občas více přímočará, jinak je spokojený.

Na otázku, zda muži sdělí partnerce, že se jím něco nelíbí na jejím chování/činech R3 říká, že maličkosti si nechává pro sebe. Partnerce se zmíní ve chvíli, kdy se jedná o důležitou věc. Dle jeho názoru nemá problém sdělit, když mu něco vadí. R5 se snaží dávat zpětnou vazbu partnerce co nejdříve a to způsobem, aby se neurazila či nenaštvala. „*Jde mi jen o to, aby později nebyly hádky proto, že jsem neřekl, že se mi něco nelíbí. Říkám ale jen věci, se kterými jde něco dělat, a ne věci, které by ji jen urazily, a nemohla by s nimi nic udělat.*“ (R5). U R7 je podstatné, v jakém je partnerka rozpoložení. Dle jeho slov se od toho odvíjí její pozdější reakce. R9 se většině případů partnerce nesvěří s tím, co mu vadí. Jsou situace, kdy to partnerce sdělí ihned. „*Občas jsou chvíle, že to ze sebe potřebuji dostat ven hned. Vyžaduji vysvětlení k tomu, co mi vadí a chci ho co nejdříve. Z toho důvodu to řeším co nejdříve.*“ (R9). R11 se naučil ventilovat své pocity co nejdříve, i když tomu dříve bylo naopak. „*Dříve jsem si to dlouho nosil v sobě, ale potom na to dopláceli i lidé, kteří neměli s tou danou situací nic společného.*“ (R11). Naopak to má R12, který partnerce své pocity sdělí až po nějaké době. Říká, že mu to pomáhá určit, zda daná věc opravdu stojí za řešení.

Nedorozumění a jeho příčiny

Respondentů jsme se zeptali, co je nejčastější příčinou nedorozumění v jejich vztahu. R3 zmiňuje drobnosti. „*Občas se partnerka naštvě nad něčím, o čem i vůbec nemyslím, že by to mohl být důvod a naopak.*“ (R3). Pro R5 je to zapomínání z jeho strany, nastávají tak situace, kdy mu přítelkyně něco sdělí a on si to nepamatuje. Špatnou paměť zmiňuje i R9. „*Občas si jeden z nás nepamatuje, co ten druhý řekl, nebo na čem jsme se domluvili.*“ (R9). R7 říká, že v jejich vztahu je to komunikace celkově. S partnerkou spolu nežijí, tak se často stává, že si množství věcí zapomenou sdělit. R11 zmiňuje ego a potřebu stát si za svým názorem. Pro R12 jsou to drobnosti, mezi které patří například zhasínání světel. Zmiňuje i pasivní přístup, který někdy jeho partnerka má.

Situace nedorozumění si ve vztahu

Jednou z dalších otázek bylo, zda mezi partnery vznikne konflikt jen díky tomu, že se špatně pochopí. Kladně odpovídá R3, který zmiňuje, že to je nejčastějším důvodem hádky mezi ním a jeho partnerkou. Na konkrétní příklad si nevzpomíná. R5 říká, tuto situaci ve vztahu zažívají. Jedná se především o chvíle, kdy jeden od druhého něco očekává a ono se to nestane. Pro R7 je toto nejčastějším důvodem konfliktů. „*Jeden si myslí, že tomu druhému něco řekl, pak se ale ukáže, že to není pravda a pak už je to jen kousek k dohadování nebo menší hádce.*“ (R7). Na otázku kladně odpovídá i R9. Jako situaci uvádí okamžik, kdy jeden řekne věci, které v hlavě zní jinak než nahlas. Podobnou odpověď nám sdělil R11, který uvedl jako příklad rodinnou oslavu, na které partnerka pronesla vtip, který on jako vtip nepřijal. R12 tvrdí, že tato situace občas nastane, ale není to pravidelně. Jako příklad situace uvedl, když jeden něco neřekne a nahlas nepotvrdí, bere to jako neplatné. „*Když se něco neřekne a nepotvrdí nahlas, tak to беру tak, že to neplatí a partnerka si třeba myslí, že to platí.*“ (R12).

Usmíření a odlišné názory

Mužů jsme se dotázali, kdo z jejich vztahu se chce po hádce či konfliktu dříve usmířit. R3 popisuje, že ani jeden z partnerů nemá po hádce problém přijít a usmířit se. Dle jeho slov je to o něco častěji on, ale rozdíl tam není nijak výrazný. R5 poukazuje na sebe. Říká, že co nejdříve chce, aby to mezi nimi s partnerkou bylo opět v pořádku. Podobně odpovídá R7. „*Nejvíce by se mi líbilo, kdyby se to stalo okamžitě po tom konfliktu.*“ (R7). Odlišnou odpověď

má R9, ten říká, že se první chce usmířit partnerka. Záleží ovšem i na tom, z jaké strany konflikt vzešel. „*Když si uvědomím, že jsem udělal chybu, tak se omluvím a stejně tak to má i druhá strana.*“ (R9). R11 a R12 mají podobné odpovědi. Tvrdí, že se s partnerkami chtějí usmířit stejně, není určené, kdo z nich se chce usmířit dříve. R12 dodává, že v případě nutnosti by zvolil partnerku, ale rozdíl je zanedbatelný.

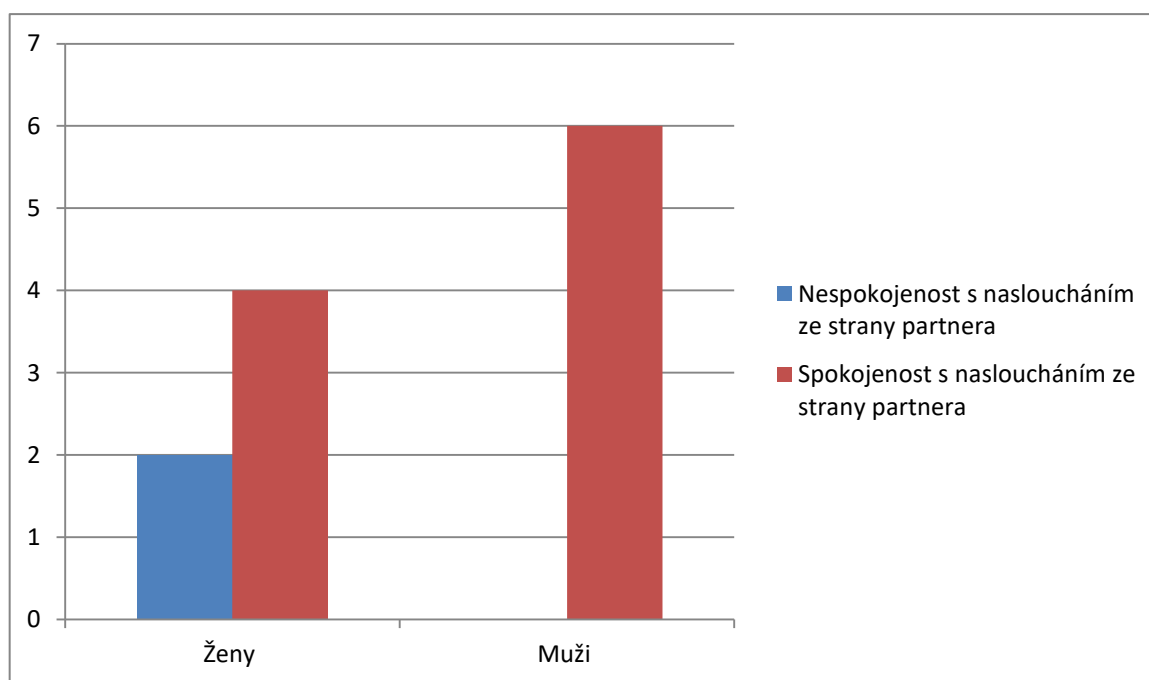
Poslední otázkou bylo, zda je něco, na co mají partneři diametrálně odlišný názor a jak takovou situaci řeší. R3 říká, že je takových situací mnoho, ale není to nic, co by mohlo ohrožovat vztah. Řešení je takové, že přijmou názor druhého a dále se tím nezaobírají. Téměř totožnou odpověď má R5. Zmiňuje, že se s partnerkou vždy snaží najít kompromis a pokud to nejde, tak akceptují názor druhého. Pro R7 je to časová způsobilost. On je rád na místě v domluvený čas a partnerka má tendence vždy přicházet pozdě. Tento problém vyřešili tak, že se ho R7 musel naučit akceptovat, i přes předešlé snahy, aby se partnerka odnaučila chodit pozdě. R9 neudal konkrétní příklad, popisuje, že takové situace ve vztahu zažívají, ale není to natolik důležité, aby to ohrozilo jejich vztah. R11 nám sděluje, že i přes rozdílné názory s partnerkou dokáží fungovat. Dle jeho slov se naučili respektovat názor druhého. Pro R12 je to úklid. Říká, že partnerka má ráda věci uklizené na svém místě, on naopak preferuje, pokud má vše na očích. Naučil se to respektovat s vědomím, že partnerka v domácnosti zastává velkou část domácích prací.

8 Odpovědi na výzkumné otázky

Shrňme-li výsledky našeho výzkumu, dostáváme odpovědi na stanovené výzkumné otázky.

Jak si muži a ženy vzájemně naslouchají?

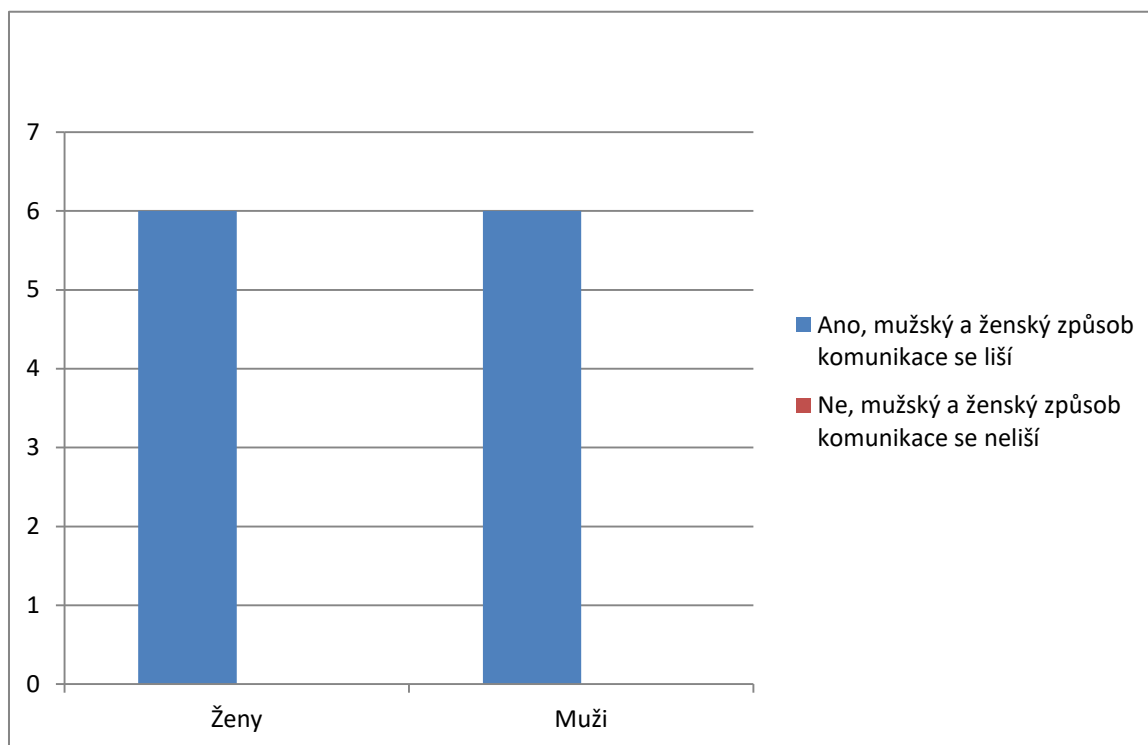
Všichni dotázaní muži se shodli na tom, že jim partnerka naslouchá. Jediní dva uvádějí, že mají občas pocit, že partnerka přestala poslouchat. Přisuzují to práci či povaze, nikoli nezájmu. Většina mužů nemá ohledně naslouchání na partnerku vysoké nároky. Preferují, když je partnerka vyslechne a poté jim sdělí svůj pohled na situaci. V ideálním případě by partnerka měla rozpoznat, kdy chce muž být pouze vyslechnutý a kdy chce zpětnou vazbu. Čtyři ženy z šesti jsou spokojené s tím, jak jim partner naslouchá. Nejvíce oceňují, že jim partneři nevstupují do mluvení a že se cítí vyslechnuté. Dvě ženy nebyly zcela spokojené s partnerovým nasloucháním. Jedna z nich popsala, že ji partner vyslechne do té doby, než zmíní jeho osobu. Poté má tendence se začít obhajovat a zjišťovat, co udělal špatně. Konverzace se poté stáčí jeho směrem. Druhá z nespokojených respondentek zmínila, že ji partner v mluvení neúmyslně přerušuje. To má za následek, že se konverzace začne ubírat jiným směrem, začne se týkat především jeho osoby.



(Zdroj: vlastní)

Jsou si muži a ženy vědomi rozdílů ve způsobu komunikace?

Všichni dotázaní se shodli na tom, že se mužská a ženská komunikace liší. Většina z nich dokázala popsat situace, kdy lze rozdíl v komunikaci spatřit. Dle názoru dotázaných jsou ženy více citlivé, emocionálně zaměřené a sdílnější ohledně osobního života. Také více intrikují a nejsou přímočaré. Muži jsou popisováni jako přímočaří a pragmatičtí, nenechají se ovládat emocemi tolik, jako ženy.

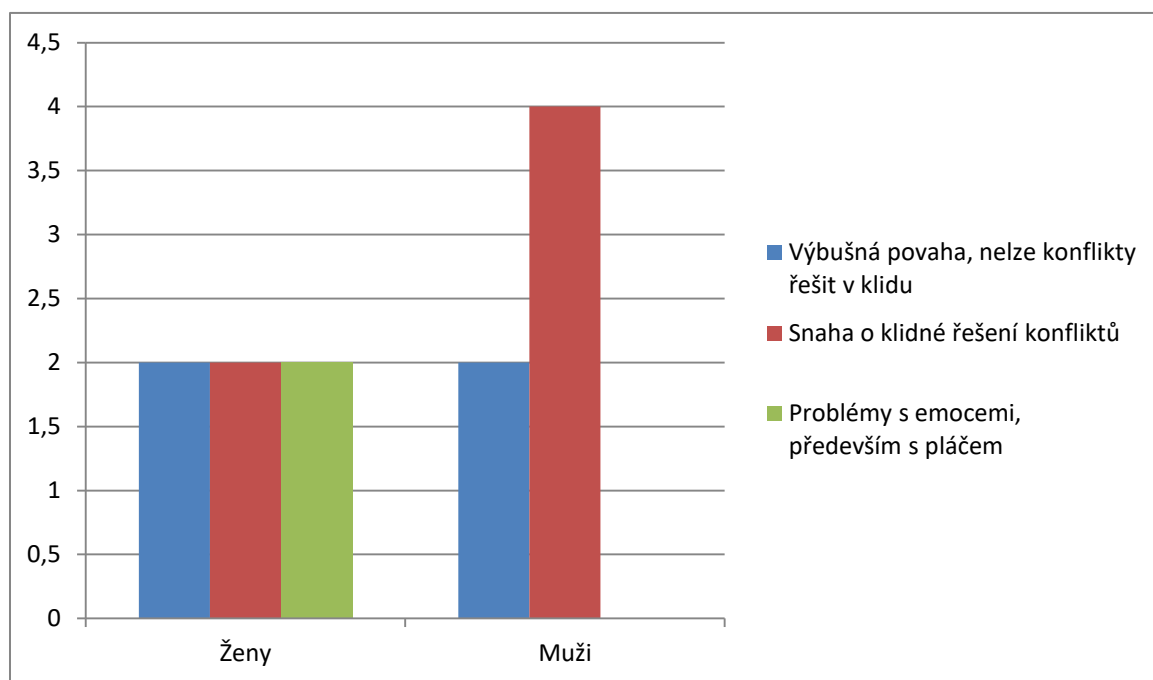


(Zdroj: vlastní)

Jakým způsobem muži a ženy řeší konflikty?

Dvě z dotázaných žen popisují, že jsou výbušné a nedokáží konflikty řešit v klidu. Zbylé čtyři ženy říkají, že se v průběhu hádky snaží být klidné. Dvě z těchto čtyř žen zmiňují problémy s emocemi, především s pláčem. Při usmířování bylo větší množství žen než mužů, kterému déle trvalo konflikt vstřebat. Čtyři muži nám sdělují, že se konflikty snaží řešit v klidu. Dodávají, že výbušní jsou jen v případě, kdy na ně má partnerka útočné poznámky, nebo v případě neoprávněného obviňování. Dva muži popisují, že mají problém s ovládnutím

vzteku. Z toho důvodu při konfliktech často křičí, i když by jej raději řešili v klidu. Ani jeden z dotazovaných mužů nemá při konfliktech problémy s pláčem.



(Zdroj: vlastní)

9 Diskuze

Z důvodu vybraného tématu jsme zvolili formu kvalitativního přístupu. Sběr dat, rozhovory a výzkum do jisté míry ovlivnila naše účast. V případě tohoto tématu jsme ale kvalitativní výzkum zvolili jako nejvhodnější. Tento přístup ovlivňuje průběh celého výzkumu. To zahrnuje i výběr respondentů, způsob sběru dat a jejich analýzu. Pro výzkum jsme určili šest párů. Jediným kritériem bylo, aby se partneři nacházeli v období mladé dospělosti, aby byli v heterosexuálním vztahu a aby byli pokud možno bezdětní. Problémem u tohoto výzkumu je fakt, že získaná data není možné zobecnit. Důvodem originalita každého partnerského vztahu, kdy je obtížné zařadit způsob komunikace partnerů do kategorií. Naším cílem bylo blíže poznat způsob, jakým mezi sebou partneři komunikují. Díky kvalitativním rozhovorům jsme dokázali postřehnout několik rozdílů v komunikaci, které mohou v určitých chvílích způsobit neshody mezi partnery. Pomocí několika opakujících se odpovědí, jsme se dostali k vytvoření kategorií, které vykazovaly množství podobností.

Byli jsme překvapeni, s jakou ochotou nám respondenti na otázky odpovídali. Jsme si vědomi toho, že některé z otázek jsou osobní a proto si vážíme toho, že nám na ně všichni respondenti bez problému odpověděli. Obávali jsme se, že muži se nebudou chtít rozhovorů účastnit, naštěstí byl tento předpoklad vyvrácen. U žen jsme se toho neobávali, u všech respondentek bylo vidět, že mají zájem rozhovory provést.

Očekávali jsme, že ženy budou sdílnější a rozhovory s nimi delší. Toto očekávání se nepotvrdilo. Byla část mužů, se kterými trval rozhovor déle než s ženami. Obsahově byly všechny rozhovory podobné. Někteří z respondentů ale využívaly přímé odpovědi, z toho důvodu jsou tyto nahrávky kratší. Bylo zřetelné, že by partneři rádi věděli, co u rozhovoru řekl jejich protějšek. Více jsme tento zájem cítili u žen.

Zaujaly nás odpovědi na otázku, zda jsou muži a ženy spokojení s chováním partnera, ve chvíli respondentova vyprávění. U mužů byla jednoznačná shoda. Všichni potvrdili, že jsou s přístupem partnerky spokojení. U žen tomu tak nebylo, několik respondentek nám sdělilo, že s přístupem svého partnera spokojeny nejsou. V mnoha případech respondent popisoval, jaký pohled má na situaci jeho partner. Později, při rozhovoru s partnerem jsme se dozvěděli úplně jinou odpověď, než kterou nám říkal první z partnerů. To ukazuje, že i když jsou spolu

partneři delší dobu ve vztahu, nemusí to nutně znamenat, že dokonale znají všechny jeho názory.

Jeden z respondentů je absolventem vysoké školy, která je zaměřena na psychologii. V tomto rozhovoru byly formy odpovědí poněkud odbornější, více rozsáhlé a respondent nad nimi déle přemýšlel.

Typický příklad o tradičním pojetí rozdílů mužské a ženské komunikace jsme viděli u jednoho z párů. Muž se popisoval jako přímočarý a emocionálně nezatížený. Jediné, s čím měl dle jeho slov problém, je výbušnost. Partnerku popisoval v některých situacích jako pasivnější. Zmiňoval, že se nechá více ovládat emocemi a že má při hádkách tendenci k pláči. Partnerka nám řekla v podstatě totožné informace. Tyto rozdíly mezi muži a ženami popisuje Kratochvíl (2009) a Tannen (1995). Z jejich výzkumů je zřejmé, že muži používají věcná sdělení a jsou zaměřeni na získávání respektu, zatímco ženy upřednostňují blízký vztah a naslouchání.

V práci jsme se zaměřovali na naslouchání, řešení problémů a na rozdíly ve způsobu komunikace. Tyto oblasti nám v komunikaci mezi partnery přijdou nepostradatelné. Z toho důvodu nás zajímalo, jakým způsobem partneři v těchto oblastech komunikují. Výsledky výzkumu ukázaly, že rozdíly v mužské a ženské komunikaci existují, a že si jich jsou všichni respondenti vědomi. Překvapilo nás, že při řešení problémů byl stejný počet výbušných mužů a výbušných žen. Očekávali jsme, že u žen bude vyšší počet preference klidnějšího přístupu a že se muži budou více potýkat s výbušností. U výsledků v oblasti naslouchání nás udivilo, že jsou všichni muži spokojeni s reakcí jejich partnerky. U žen jsme nepředpokládali, že by byly všechny s reakcí partnera spokojené a náš odhad se potvrdil. I přesto byl vyšší počet žen, které byly s nasloucháním ze strany partnera spokojeny.

Závěr

V bakalářské práci jsme se zaměřovali na to, jak mezi sebou mladí partneři komunikují, jak řeší problémy a jak si navzájem naslouchají. V teoretické části jsme si představili komunikační proces, druhy komunikace a pojmy jako je naslouchání či dialog. Zaměřili jsme se na podrobnější popis období mladé dospělosti, ve kterém se nachází všichni naši respondenti. Věnovali jsme se partnerskému vztahu a jeho fázím, kterými si každý pár prochází. Psali jsme o konfliktech, možnostech jeho řešení a o představách, které s nimi jsou spojené. Snažili jsme se popsat pojem konstruktivní hádka, která je klíčem k správnému přístupu při řešení konfliktů.

Cílem práce bylo poukázat na důležitost správného přístupu v komunikaci a popsat veškeré faktory, které ji mohou ovlivňovat. Mezi tyto faktory patří rozdílnost v mužské a ženské komunikaci. Tyto rozdíly mohou zapříčinit množství nedorozumění, které mají vliv na kvalitu a trvání vztahu. Zaměřili jsme se na konflikty a na fakt, že při nesprávném řešení, mohou být konflikty pro partnery destruktivní. Naším záměrem bylo zjistit, zda jsou si muži a ženy vědomi rozdílů ve způsobu komunikace, jak si navzájem s partnerem naslouchají a jakým způsobem spolu řeší konflikty. Na tyto otázky se nám podařilo odpovědět prostřednictvím teoretických poznatků, které jsme zahrnuli do výzkumu. Výzkum jsme prováděli pomocí kvalitativních rozhovorů a výsledky byly velmi obsáhlé. Odpovědi respondentů jsme využili k podrobnější analýze. Tato analýza nám pomohla identifikovat oblasti, na které byla potřeba se nejvíce zaměřit. I přes jedinečnost všech odpovědí se nám podařilo získat finální výsledky, které odpověděly na naše určené výzkumné otázky. Kvalitativní způsob jsme zvolili především proto, aby bylo možné se doptávat na otázky, které by mohly pomoci upřesnit odpovědi respondentů. Tento způsob nám přišel vhodnější i z toho důvodu, že jsme při rozhovorech pokládali otázky, které mohli někteří respondenti vnímat jako osobní. Bylo pro nás důležité, aby se respondenti cítili příjemně a aby jim bylo nasloucháno s pochopením. Díky kvalitativnímu přístupu jsme získali mnoho odpovědí, které by dle nás kvantitativní přístup získal mnohem obtížněji. Z poskytnutých odpovědí se nám podařilo získat odpovědi na výzkumné otázky. Ty jsme znázornili přehlednými grafy.

Na základě výsledků výzkumu můžeme potvrdit, že si muži a ženy jsou vědomi rozdílů ve způsobu komunikace. Všichni respondenti bez váhání na otázku kladně odpověděli a neměli problém s popisem názorné situace, která tyto rozdíly ukazuje. Na otázku jak si muži a ženy

navzájem naslouchají, jsme dokázali odpovědět následovně. Všichni muži se shodli, že jim partnerky naslouchají. Dva z těchto mužů zmínili, že je partnerka občas přestane poslouchat. Nepřisuzují to však nezájmu, nýbrž povaze či mnoha povinnostem, se kterými se partnerka potýká. V ideálním případě by si muži přáli, aby partnerka rozpoznala, zda chce muž pouze vyslechnout, či jestli stojí o vyjádření názoru a radu. Čtyři z šesti žen byly spokojeny s tím, jak jim partner naslouchá. Největší spokojenosti vyjádřily v souvislosti s pocitem vyslechnutí a s nepřerušováním ze strany partnera. Dvě respondentky s nasloucháním ze strany partnera spokojené nebyly. Zmínily, že jim partneri do mluvení vstupují. Nejvíce by ocenily vyslechnutí a až poté zpětnou vazbu. Poslední výzkumná otázka se týkala řešení konfliktů. Způsob jakým konflikty řeší ženy a muži se ukázal totožný. Dvě ženy a dva muži se popsali jako výbušní a impulzivní. Čtyři ženy a čtyři muži uvedli, že se snaží konflikty řešit v klidu. Sdělili nám, že jsou výbušní až ve chvíli, kdy je partner křivě obviní, nebo když mají pocit, že na ně partner zbytečně slovně útočí. Jediný rozdíl byl v usmiřování. Zjistili jsme, že se v drtivé většině případů chtějí usmířit dříve muži. Ženám trvá déle celou hádku zpracovat, nebo jim v cestě stojí ego.

Doporučujeme porovnat výsledky s páry, které se nenachází v období mladé dospělosti. Domníváme se, že by odpovědi byly lehce odlišné, ale v mnoha případech shodné. Předpokládáme, že při větším vzorku se budou odpovědi z části lišit, proto při zkoumání některé z oblastí doporučujeme více respondentů.

Seznam použité literatury

1. ARNETT, J. J. (2000. 5 2000). Emerging childhood: A Theory of development.
2. ARNETT, J. J. (2015). Emerging childhood. New York: Oxford University Press.
3. BEDNAŘÍKOVÁ, I. (2006). Sociální komunikace. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN: 80-244-1357-4.
4. BLATNÝ, M. (2017). Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-3462-3.
5. Böhm, M., Dekker, A., & Matthiesen, S. (January 2016). Sexual und Beziehungsentwicklung im jungen Erwachsenenalter. Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Socialisation, stránky 5-22.
6. DEVITO, J. A., (2001), Základy mezilidské komunikace. Praha: Grada. ISBN: 80-7169-988-8.
7. DEVITO, J. A., (2008), Základy mezilidské komunikace. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2018-0.
8. GILLERNOVÁ, I., ŠÍPEK, J., & kol. (2015). Vybrané kapitoly z psychologie pro každého. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta. ISBN: 978-80-7308-568-1.
9. JANOUŠEK, J. (2007). Verbální komunikace a lidská psychika. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1594-0.
10. JANOUŠEK, J. (2015). Psychologické základy verbální komunikace. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-4295-3.
11. KLENKOVÁ, J. (2006). Logopedie. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1110-2.
12. KRATOCHVÍL, S. (2009). Manželská a párová terapie. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-646-9.
13. LANGMEIER, J., & KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1284-0.
14. MATĚJKOVÁ, E. (2009). Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1832-3.
15. PEASE, , A., & PEASE, B. (2004). Knížka o mužích a ženách. Brno: Alman. ISBN: 80-86766-07-1.
16. PRAŠKO, J. (2005). Asertivita v partnerství. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-12-46-8.
17. Riehl-Emde, A., & Willi, J. (1997). Sich verlieben und diegrobe Liebe.
18. ŘÍČAN, P. (2006). Cesta životem, vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN: 80-7367-124-7.

19. SATIROVÁ, V. (2006). Kniha o rodině. Praha: Práh. ISBN: 978-80-7252-150-0.
20. Sternberg, R. J. (2001). Psychology: in search of the human mind. Orlando: Harcourt College Publishers.
21. TANNEN, D. (1995). Ty mi prostě nerozumíš. Praha: Mladá fronta. ISBN: 80-204-0470-8.
22. THOROVÁ, K. (2015). Vývojová psychologie. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0714-6.
23. VÁGNEROVÁ, M.(2007) Vývojová psychologie II. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-1318-5.
24. VAN PELT, N. (2001). Umění komunikace. Praha: Advent-Orion. ISBN: 80-7172-564-1.
25. VENGLÁŘOVÁ, M. (2008). Průvodce partnerským vztahem. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2054-8.
26. VONDROVÁ, A. Jak se hádat konstruktivně. Psychologie dnes [online]. (01/2021). Praha: Portál. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/100558/jak-se-hadat-konstruktivne>
27. VYBÍRAL, Z. (2000.) Psychologie lidské komunikace. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-291-2.
28. VYBÍRAL, Z. (2005). Psychologie komunikace. Praha: Grada. ISBN: 80-7178-998-4.
29. VYMĚTAL, J. (1996). Rogersovská psychoterapie. Praha: Český spisovatel. ISBN: 80-202-0605-1.
30. VÝROST, J., & SLAMĚNÍK, I. (2008). Sociální psychologie. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1428-8.

Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1: Představení výzkumného vzorku, zdroj: vlastní

Tabulka č. 2: Kategorie výzkumu, zdroj: vlastní

Graf č. 1: Spokojenost s nasloucháním ze strany partnera, zdroj: vlastní

Graf č. 2: Odlišnost mužské a ženské komunikace

Graf č. 3: Způsoby řešení konfliktů, zdroj: vlastní