

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VLIV NASTAVENÍ MYSLI NA ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ
V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH U MLADÝCH DOSPĚLÝCH
STUDENTŮ**

THE IMPACT OF MINDSET ON RESOLVING CONFLICTS IN RELATIONSHIPS IN
YOUNG ADULT STUDENTS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Kristýna Gazdová**
Vedoucí práce: **PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.**
Studijní program: Psychologie
Studijní obor: Psychologie

Olomouc

2024

Poděkování

Ráda bych poděkovala mému vedoucímu PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D. za konstruktivní kritiku, výpomoc a navedení správným směrem, čehož si velmi vážím. Mé velké díky patří také našim odborníkům na statistiku – Mgr. Lucii Viktorové, Ph.D. a Mgr. Kryštofu Petrovi, jejichž konzultace mě vždy posunuli o velký krok napřed (nejen v oblasti mých hypotéz, ale také v praktickém postupu výpočtů a úpravy dat). Dále bych ráda poděkovala mé skvělé sestře Andy a mému kamarádovi, spolužákovi a zároveň budoucímu kolegovi Šimonovi. A to za přístup k jejich počítačům, které mi umožnily pracovat s programem statistika. Nemalé díky patří také mé rodině, která mě při tvorbě bakalářské práce i v rámci studia velmi podporuje. Nesmím zapomenout také na respondenty, bez kterých by tuto práci nebylo možné dokončit. Tímto děkuji také aktivním „rozesílatelům“ mého letáčku s odkazem na dotazník. Na závěr bych ráda poděkovala mému příteli, který mě inspiroval k volbě tohoto tématu. Naše rozsáhlé diskuze o nastavení mysli, postojích a přístupu k životu mi nasadily brouka do hlavy a donutily mě kriticky popřemýšlet nad způsobem, kterým my dva, naši rodiče i další páry kolem nás řeší konflikty. Díky tedy za něj, za nás, i za všechny vztahy, které spolu rostou stejně tak jako se daří růst nám.

Prohlášení

„Tímto prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Vliv nastavení mysli na řešení konfliktů ve vztazích vypracovala samostatně a využila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu citovaných zdrojů. Veškeré informace získané z těchto zdrojů, stejně jako případné myšlenky nebo teze přejaté od jiných autorů, jsou v práci řádně citovány a odkazovány v kapitole Seznam literatury.“

V Olomouci dne

Podpis

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 Partnerský vztah.....	7
1.3 Vymezení pojmu	7
1.3 Moderní láska	8
1.4 Význam partnerského vztahu	9
1.5 Formování partnerského vztahu	10
1.5.1 Péče o partnerský vztah.....	13
2 Konflikty.....	15
2.1 Vymezení pojmu	15
2.2 Vznik konfliktů	16
2.3 Vývoj konfliktů	17
2.4 Konflikty ve vztazích	18
2.5 Řešení konfliktů	21
2.6 Styly řešení konfliktů	22
3 Nastavení mysli.....	26
3.1 Historický kontext.....	26
3.2 Nastavení mysli z perspektiv jiných autorů	28
3.2.1 Albert Bandura – teorie sociálního učení.....	28
3.2.2 Martin Seligman – naučená bezmoc	28
3.2.3 Julian B. Rotter.....	29
3.3 Koncept Carol Dweckové	29
3.3.1 Fixní myšlení.....	30
3.3.2 Růstové myšlení	30
3.4 Nastavení mysli ve vztazích.....	31
3.5 Práce s růstovým nastavením	33
4 Nejnovější výzkumy.....	34

<i>VÝZKUMNÁ ČÁST</i>	35
5 <i>Výzkumný problém</i>	36
5.1 Výzkumná oblast a cíle	36
5.2 Formulace hypotéz ke statistickému zpracování.....	37
5.3 Typ výzkumu a použité metody	40
4.3.1. RPCS (Relationship partner conflict scale).....	41
4.3.2. Growth Mindset Scale	43
5.4 Sběr dat a výzkumný soubor	45
5.4.1 Charakteristika zkoumané populace	45
5.4.2 Sběr dat a popis výzkumného souboru	46
5.4.3 Etické hledisko a ochrana soukromí	48
6 <i>Práce s daty a její výsledky</i>	49
6.1 Výsledky a ověření platnosti statistických hypotéz	50
6.1.1 Identifikace statisticky významných souvislostí mezi proměnnými.....	50
6.2 Přehled platnosti stanovených hypotéz	53
7 <i>Diskuze</i>	56
7.1 <i>Limity výzkumu a doporučení pro budoucí výzkumy</i>	58
7.2 <i>Praktické využití zjištěných výsledků</i>	60
8 <i>Závěr</i>	61
9 <i>Souhrn</i>	62
<i>Seznam literatury</i>	64
<i>Seznam obrázků</i>	71
<i>Seznam tabulek</i>	71
<i>Seznam příloh</i>	71

Úvod

Konflikty jsou neodmyslitelnou součástí mezilidských vztahů. Ať už jde o neshody v rodinném prostředí, pracovním prostředí, v přátelství, nebo právě v partnerských vztazích. Tyto konflikty mohou mít široké spektrum příčin, stejně jako mohou být také řešeny několika různými styly řešení, které ovlivňují kvalitu a stabilitu vztahu. Téma **nastavení mysli**, které bylo rozvinuto **Carol Dweck**, se primárně týká postoje k našim vlastním schopnostem a inteligenci. Nastavení mysli může mít jedinec buď fixní (jedinec věří, že jeho schopnosti jsou získané a neměnné), nebo růstové (jedinec má víru ve schopnost rozvíjet a zdokonalovat své dovednosti prostřednictvím úsilí a učení). Růstové i fixní nastavení zasahuje podle Carol Dweckové i do kvality našich vztahů, což mě inspirovalo k prozkoumání souvislosti tohoto konceptu se stylem řešení konfliktů. Můžeme totiž využívat styly více či méně prospěšné, kvalitní, a dokonce bych zvolila slovo „růstové“ pro náš vztah, kdežto na druhé straně existují styly spíše negativní a vztahu neprospívající, nechávající vztah na místě, bez poučení a posunutí vpřed.

Má naše míra nastavení mysli vliv na volbu řešení konfliktů ve vztazích?

Je důležité zmínit, že se zaměřuji pouze na věkovou kategorii **mladých dospělých**, kteří splňují status studenta. Tato věková skupina byla zvolena z důvodu výběru dotazníků, které se specifikují na páry bezdětné a předmanželské (**RPCS**) a jejíž kontrola psychometrických vlastností proběhla zatím pouze na studentech (**Growth Mindset Scale**). Prozkoumání vztahu mezi strategiemi řešení konfliktů ve vztazích a nastavení mysli nám může nabídnout nový vhled do psychologie mezilidských vztahů. Konkrétně může pomoci odhalit, jak nastavení mysli ovlivňuje způsoby, jakými jednotlivci přistupují k řešení konfliktů, a tím i celkovou dynamiku vztahu. Zkoumání tohoto vztahu má pro mě velký význam, protože věřím, že prozkoumání, zda nastavení mysli ovlivňuje způsob řešení konfliktů, může mít významný přínos nejen pro teoretickou psychologii, ale hlavně pro praktickou aplikaci v oblasti vztahového poradenství a terapie. Dále by mohly být výsledky této bakalářské práce přínosem pro osobní růst a rozvoj, lepší pochopení zvládání konfliktů v párech, posílit vztahy a podporovat osobní růst a rozvoj. Cílem této práce je tedy nejen **prozkoumat teoretické aspekty** vztahu mezi nastavením mysli a řešením konfliktů (u studentských párů), ale také nabídnout **praktická doporučení**, jak mohou jednotlivci a páry využít poznatky o nastavení mysli k pozitivní transformaci svých vztahů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Partnerský vztah

Položili jste si někdy otázku, co člověk potřebuje nejvíce ke šťastnému a zdravému životu? Tuhle otázku si pokládá lidstvo již pěknou řádku let a na její odpovědi se podílela řada psychologů. Řada studií v oblasti psychologie tvrdí, že jedním z nejdůležitějších faktorů nejsou peníze, sociální status nebo „dobré“ geny, nýbrž **kvalitní blízké vztahy** (Umberson, 1998) & (Waldinger, 2015).

Pod pojmem blízkých vztahů rozumíme vztahy, ve kterých se osoby ovlivňují často, silně, v různých sférách života a relativně dlouhou dobu (Výrost, 2008). Z této definice nám tedy více než jasně vyplývá, že jedním ze zástupců budou právě **vztahy partnerské**. Jsou bezpochyby obrovskou součástí života dospělých a hrají v našich životech velkou roli.

1.3 Vymezení pojmu

Definice partnerského vztahu se potýká s mírnou problematikou. V odborných knihách i člancích se dopředu jakoby počítá se znalostí tohoto pojmu a dále jsou jen rozebírány její dílčí souvislosti, jako je láska, intimita, vztahová diferenciacce a podobně. Mně osobně se zdá být pojem partnerský vztah také podružný individuálnímu vnímání a vztahovému nastavení. Následující vybrané definice proto poslouží k náhledu na rozmanitost interpretací partnerství a alespoň mírné ohraničení tohoto pojmu.

Podle Plaňavy (1998), se jedná o vztah mezi osobami, ve kterém dochází k **neustálému procesu vyvažování jejich vzájemné intimity a osobní autonomie**. Toto soužití přirovnává k živému organismu, které se rodí, vyvíjí a zaniká. Partnerský vztah označuje jako proces, který je potřeba znova a znova utvářet, pečovat o něj a naplňovat.

Z definice Špatenkové a Petřkové (2013) vyplývá podobná formulace, ve které autorky popisují vztah mezi osobami s výskytem **důvěry, opory, porozumění a intimity**.

Podle autorů Výrosta & Slaměníka (2008) je partnerský vztah určitým druhem interpersonálního vztahu. Jedná se o vzájemný vztah, zahrnující komunikaci a vzájemnou interakci mezi osobami. Podstatou takového vztahu jsou pocity uspokojení, akceptování, důvěry a respektu. Je-li potom mezi partnery přítomna i **silná citová vazba**, můžeme tento vztah označovat **láskou**.

Poněšický (2004) bere ve své definici zřetel na různá očekávání mužů a žen. Vztah popisuje jako dobrovolnou volbu dvou samostatných sebevědomých bytostí, se kterou přichází **povinnost na vztahu neustále pracovat**. Odkrývání citů, nejistota a nikdy ne zcela uchopitelný svět toho druhého, přináší nutnost uvědomění si, že se ten druhý do mě nikdy zcela nevcítí, jakožto do naprosto odlišného člověka.

Někteří autoři zdůrazňují nutnost sexuálního spojení. Podle Hellingera (2003) je vztah, ve kterém si partneři dávají vše co potřebují bez intimity, pouze romantický ideál lásky. Hellinger také podotýká důležitost vědomí osobní neúplnosti, kterou může doplňovat ten druhý. Ochotu obou partnerů **dávat i přijímat**, což fungování partnerského vztahu vysoce posiluje.

Vzhledem k obtížnosti jednotné definice partnerského vztahu budu v následujících řádcích také používat synonyma jako „milostný vztah“, „partnerství“ a „milostný pár“, přičemž bude stále hovořeno o partnerském vztahu.

1.3 Moderní láska

Současné pojetí partnerského vztahu je významně ovlivněno společenským kontextem. V rámci historie došlo v pojetí partnerských vztahů k mnoha změnám. Jednou z nejvýraznějších změn se zdá být **neustále narůstající lidská svoboda**. Ta se v oblasti vztahů odráží nejen na volbě partnera, ale také způsobu péče o samotný vztah (Vojtko, 2020). V rámci této podkapitoly se budu zabývat několika dalšími aspekty, jež je potřeba brát v potaz v rámci bližšího porozumění pojmu partnerský vztah v současnosti.

Jeden z důležitých bodů je například měnící se **pojetí role muže a ženy ve společnosti**. Genderové role jsou souborem definovaných očekávání, rolí a chování, které se tradičně prisuzují jednotlivým pohlavím. Zkrátka určují, jaké povinnosti, práva, zodpovědnosti a očekávání společnost spojuje s mužstvím a ženstvím. Tyto role, stejně jako vše ostatní, neustále podstupují evoluci a společnost se stále více zaměřuje na jejich rovnost. To se promítá i do partnerských vztahů, kde se mění dynamika a rozdělení rolí mezi partnery. Je ovšem důležité pamatovat na dílčí rozdíly genderových očekávání v odlišných kulturách. Tyto role se mohou měnit v závislosti na zemi, ve které jedinec vyrůstá či žije (Karsten, 2006).

Také **kulturní rozdíly** v rámci postavení hodnot, očekávání i životního stylu mohou ovlivňovat partnerské vztahy. Jejich odlišnost nebo podobnost mají určitý vliv na vztahovou dynamiku, míru intimity, důvěru, komunikaci i rozdělení povinností (Adams & Plaut, 2003). V některých kulturách se klade důraz na tradiční manželství a rodinu, jakožto základní pilíře společnosti. Zároveň však existují kultury, ve kterých jsou volně akceptovány neformální partnerství a alternativní formy soužití (Halford & Vijver, 2020). Ne ve všech kulturách je také umožněna svobodná volba partnera. V určitých částech Indie, jižní Asie a v muslimských zemích často přetrvává pečlivý výběr partnera na základě majetku, věna a životních podmínek budoucího páru (Hatfield et al., 2014).

Dalším důležitým aspektem může být právě vzrůst typů párů v posledních letech. Partnerské vztahy nejsou omezeny pouze na tradiční monogamní model, ve kterém pár tvoří muž a žena. Existuje široká škála alternativních typů partnerských vztahů, které reflektují rozmanitost lidských preferencí a potřeb. Mezi tyto typy patří například vztahy **homosexuální**, kde se pár skládá ze dvou osob stejného pohlaví. Dále máme vztahy **polyamorní**, které umožňují více než dvěma osobám navázat intimní i emocionální spojení. Více se vyskytují také **otevřené vztahy**, ve kterých mají partneři svobodu navazovat další sexuální vztahy mimo hlavní partnerství. Každý z těchto typů vztahů nabízí své vlastní perspektivy na intimitu, důvěru a komunikaci mezi partnery (Gabb & Fink, 2017). V rámci mé **bakalářské práce** jsem se rozhodla **zůstat u tradičního pojetí partnerského vztahu**, kdy pár tvoří **muž a žena**.

1.4 Význam partnerského vztahu

Partnerský vztah je **jedním z nejdůležitějších vztahů**, které člověk v průběhu svého života může mít. Vztah s partnerem může poskytnout emociální podporu při náročných situacích, intimitu, bezpečí a podporu, což jsou velmi důležité faktory pro naši všeobecnou pohodu a štěstí. Významem partnerského vztahu je také prožitek lásky – jeden z nejzákladnějších a nejsilnějších emočních projevů. Ve vztahu bývá již dle zmíněných definic považována za klíčový prvek, přináší nejen silné pocity, láskyplnost a vášeň. Drží vztah pohromadě, vytváří intimitu, důvěru, loajalitu a vzájemnou závislost mezi partnery, což umožňuje sdílení společných zájmů, hodnot a cílů (Venglářová, 2008).

Podle manželů Bartošových (2018), hraje také partnerský vztah nemalou roli v **rozvoji osobnosti a seberealizace jednotlivce**. Blízkost obou partnerů umožňuje jednotlivci rozvíjet své vztahové dovednosti a zlepšovat komunikaci s druhými. Partner může být pro člověka oporou i zdrojem inspirace, což může vést k osobnímu růstu a pozitivnímu vlivu na celkovou kvalitu života.

Partnerský vztah může mít také pozitivní vliv na naše zdraví. Kvalitní soužití partnerů může **snížovat riziko vzniku depresí**, zvyšovat imunitu a prodlužovat životnost. Důležitým faktorem je však také schopnost řešit konflikty a vytvářet **zdravé kompromisy**, což dělá vztah prospěšným oběma partnerům (Kačena, 2020). Podle neurovědky Dr. Siegela ovlivňují blízké a podporující vztahy také dlouhověkost, moudrost i **duševní spokojenost** (Wurmová, 2017).

Zároveň je třeba zmínit kritické pohledy, které naznačují, že přílišné zaměření na **partnerský vztah** jako na klíčový zdroj štěstí a seberealizace **může mít svá omezení**. Birnbaum & Reis (2019) tvrdí, že spoléhání se výhradně na partnerský vztah může vést k přehlížení jiných důležitých oblastí života, jako třeba osobní rozvoj, sociální sítě mimo vztah a profesní kariéra. Přílišná závislost na partnerovi může vést až k pocitu ztráty identity a omezení osobní autonomie. Psychologové Tierney & Fox (2011) také upozorňují na zkušenosti ze vztahu toxického a destruktivního, což může negativně ovlivnit fyzické i psychické zdraví jednotlivců.

1.5 Formování partnerského vztahu

S nadsázkou bychom mohli říct, že společný vztah dvou lidí začíná již dlouho před setkáním. Partnerství si totiž žádá dvě strany. Jednu přinášíme my, a tu druhou náš partner. Právě osobnost každého z nás hraje velkou roli po celou dobu nejen brzkých začátků, ale také průběhu vztahu. Osobnost každého z nás je ovlivněná jak dědičnými vlivy, prostředím a výchovou rodičů. Právě naše individuality pak hraje velmi důležitou roli ve výběru našeho potenciačního partnera (Venglářová, 2008).

Podle Petra Šmolky (2009), si vybíráme partnera na základě dvou principů. Buď se držíme **hledání protikladů**, nebo vyhledáváme partnera **podobného nám samým**. Uspěť je podle něj možné v obou variantách, jsme-li ochotni na vzájemném vztahu pracovat. Podobnosti zdůrazňují také studie Berscheida & Reise (1998) a Byrneho (1997) jejichž výsledky naznačují, že čím více jsou si dva jedinci podobní, tím vyšší je přitažlivost mezi nimi.

Podle Gaunta (2006) může být podobnost v psychologických charakteristikách přínosná pro vztahovou harmonii a spokojenost.

Matějková (2007) ve své knize zmiňuje následující teorie volby partnera:

- **Duplikační teorie rodičovského principu** si zakládá na psychologické analýze. Podle této teorie si lidé nevědomky vyhledávají partnery s podobnými charakteristikami jako jejich vlastní rodiče.
- **Duplikační sourozenecký princip** předpokládá, že výběr partnera by měl být ovlivněn pořadím narození. Například žena, která je prvorozená, bude pravděpodobně šťastnější vztahu s mužem, který má starší sourozence.
- **Teorie komplementarity potřeb** vychází z myšlenky, že se protiklady přitahují. Jistým příkladem je, že dominantní muž se pravděpodobně bude zajímat o poddajnou ženu a naopak.
- **Teorie výměny** klade důraz na princip "něco za něco". Finančně zabezpečený muž nemusí očekávat ekonomický příspěvek od své partnerky, ale bude oceněn za péči, pozornost.
- **Teorie návratu domů** nás vrací do našeho dětství a emocionálně významných zážitků. Bez ohledu na to, zda byly pozitivní nebo negativní, vytváříme si v té době určité představy o lásce. Pokud byl náš rodič závislý na alkoholu, může to vést k tomu, že budeme přitahováni partnery s podobnými problémy.
- **Teorie dokončování neuzavřených emocionálních situací z dětství** se zabývá neprožitými a nedořešenými situacemi z dětství. Při výběru partnera máme tendenci vybírat ty, u kterých se tyto komplikace opakují. Pokud jsme v dětství nezískali dostatek pozornosti od rodičů, mohli bychom upřednostnit partnery, kteří nám také nedokážou dostatečně věnovat péči.

1.6. Fáze partnerského vztahu

Partnerský vztah je **složitý, dynamický a kontinuální proces**, ve kterém se partneři potýkají s různými etapami a změnami, které ovlivňují jejich vztah. Vztahy nejsou statické, ale spíše organicky se vyvíjející entity. Jejich povaha a dynamika se mohou měnit v průběhu času, a to jak v reakci na vnější vlivy, tak v důsledku vnitřního růstu a proměny jednotlivých partnerů. Různé události a životní etapy, jako je společné bydlení, založení rodiny, změna zaměstnání nebo vlastní rozvoj osobnosti, mohou také vést k významným změnám. Každá fáze partnerského vztahu přináší své vlastní výzvy a možnosti pro růst a upevnění vztahu (Vágnerová, 2007). Jedná se o složitý komplex vyžadující širší obsah, a proto se v této kapitole zaměřím na stručné shrnutí dosavadních teorií.

Se **začátkem vztahu** přichází vzrušující období plné naděje, očekávání, možností, ale někdy také obav a nejistoty. Toto období se nazývá **fáze zamilovanosti**, někdy označovaná jako tzv. narcistická fáze lásky. Toto období má u každého páru jinou délku trvání – u některých párů trvá 3 roky, u jiných může vyprchat za šest měsíců. Partneři se poznávají, touží po sobě, a kontrolu nad jejich rozumovým hodnocením přebírají emoce (Vágnerová, 2007). Často se mluví také o období růžových brýlí a **euforického stavu**, kdy vidíme v partnerovi jen to dobré a máme tendenci přehlížet jeho nedostatky. Zamilovanost má totiž podobné účinky jako užívání silného stimulantu kokainu. Podle studií působí obdobnou silou na centra odměny, avšak s tím rozdílem, že zamilovaný má na rozdíl od vyznavačů opiátů klidné oblasti spojené se strachem a úzkostí (Diamond & Dickenson, 2012).

Všechny páry si však **nemusí procházet počáteční zamilovaností**. V předem domluvených sňatcích přetrvávajících v určitých částech světa jde spíše o postupné zvykání si na sebe a vzájemný respekt. Ohledně citového vývoje v této oblasti bylo provedeno jen malé množství studií. Gupta a Singah (1982) v indickém Džajpuru zjistili, že nejvíce milovaly a měly rády svého partnera páry, které se braly z lásky. Poté se však pocity párů začaly měnit. V době, kdy páry žily v manželství 5 až 10 let, výzkumníci zjistili, že to byly páry v dohodnutých manželstvích, které byly více zamilované. Muži v dohodnutých manželstvích dokonce začali mít své partnerky rádi více než dříve. V rámci této studie však hrají roli další faktory a většina výzkumů naznačuje bezesporu vyšší spokojenost u párů, jež se braly z lásky – a to výhradně u žen. Soužití páru je většinou méně konfliktní, více stabilní a lépe fungující (Garfield et al., 2014).

Matějková (2007) rozděluje vztah do následujících období:

- **Fáze poznávací:** období mezi 0. – 3. měsícem, kdy zjišťujeme, zda o nás má náš protějšek zájem, a také zda my máme zájem o něj. Období poznávání doprovází dlouhé rozhovory a svěřování se sobě navzájem. Charakteristickou je také silná přitažlivost a nekritický pohled vůči tomu druhému.
- **Vážná fáze:** období mezi 3. – 6. měsícem, kdy dochází k bližšímu poznávání se s partnerem. Vzájemně si odkrýváme své zvyky, zlozvyky, rodinu, práci. Zvažujeme, zda má náš vztah společnou budoucnost.
- **Dlouhodobý vztah:** období delší než 6 měsíců, kdy si již většinou uvědomujeme odlišnosti mezi námi a partnerem. V tomto období Matějková zmiňuje možnost objevování se prvních konfliktů.

V pozadí těchto fází hraje velkou roli již výše zmíněná **zamilovanost**, která trvá u některých páru dva až tři roky, u jiných vyprchá po půl roce vztahu. Její růžové brýle ovlivňují průběh všech popsaných fází, i další vývoj partnerského vztahu. Když odeznívá zamilovanost, obvykle vztah přechází v **lásku**. Jedná se o trvalý cit, jež přináší oboustranný pocit bezpečí a oddanost. Po 18 až 20 letech manželství hovoříme o lásce přátelské, která je typická vyrovnaností a klidem, důvěrou a trvalými city (Matějková, 2007).

1.5.1 Péče o partnerský vztah

Partnerský vztah je komplexní a proměnlivý proces, který vyžaduje kontinuální péči a úsilí obou partnerů. Pro udržení zdravého a trvalého partnerského vztahu je nezbytné věnovat pozornost různým aspektům vztahu a **aktivně pracovat na jejich udržování**. Existuje několik způsobů, jakými partnerský vztah udržovat. Jejich důležitost spočívá v tom, že přispívají k posílení vztahu, snižují riziko konfliktů a přispívají k celkovému blahobytu obou partnerů (Weigel et al., 2016).

Jedním z důležitých způsobů udržování partnerského vztahu je **efektivní a otevřená komunikace**. Otevřený dialog mezi partnery umožňuje vyjádřit své potřeby, očekávání a obavy a současně poskytuje prostor pro vzájemné porozumění a respektování názorů druhého

partnera. Pravidelná komunikace umožňuje odhalit potenciální konflikty a zabývat se jimi dříve, než se stane neřešitelnými problémy (Martinová, 2018).

Partnerství také vyžaduje určitou schopnost vcítit se do perspektivy druhého partnera a projevit empatii. Porozumění a respektování pocitů, potřeb a přání partnera přispívají k vytváření **vzájemného porozumění a důvěry**. Znalost emocionálních potřeb partnera umožňuje nalézat kompromisy a hledat společné řešení konfliktů. V těchto podmínkách je také snazší růst a rozvíjet se cestou partnerského vztahu, což je zdravým lékem nejen pro samotnou dynamiku vztahu, ale také pro celkovou duševní pohodu partnerů (Willi, 2011).

Udržování partnerského vztahu může zahrnovat také **sdílení společných aktivit a zájmů**. Pravidelné strávení času spolu, například při vykonávání společných koníčků, cestování či sportování, může posílit pouto mezi partnery a vytvořit pozitivní zkušenosti, které napomáhají budování a udržování vztahu. Podle kanadské studie jsou společné aktivity vhodné k překonání vztahové „nudy“ a předejití rutinnímu nastavení v dlouhodobých vztazích (Harasymchuk et al., 2016).

Již zmiňovaný psychoterapeut Jan Vojtko (2020) v rámci kvality a udržení vztahu zdůrazňuje **rozdíl mezi tolerancí a respektem**. Zdravý vztah podle něj stojí na respektu, nikoliv na toleranci, jak lze občas v dialogu páru zaslechnout: „*Proč bych jako neměl jít s chlapama na pivo, však já taky toleruju ty tvoje pondělní hodiny jógy*“. Tolerance je v původu slova povýšenecký postoj jednoho člověka k druhému. Partner chování druhého sice neschvaluje, ale dobrá tedy, strpí to. Jakmile však dojde na lámání chleba, často dochází ke vzájemnému vyčítání. Z tohoto důvodu je lepší mluvit o respektu, stanovení hranic a porozumění. Respekt dodává možnost otevřít konverzaci o tom, co se druhému nelíbí. Tak může vzniknout klidně i konflikt, ale i ten považuje Vojtko za velmi vzácnou možnost sdílení emocí a vyjádření svého názoru.

Právě o tom, jakým způsobem se lidově řečeno „hádáme“, bude následující kapitola. Umění řešit konflikty správným způsobem s sebou přináší velké množství výhod nejen pro oblast partnerských vztahů. Zaměřím se na samotný vznik konfliktů, jejich význam a následně na samotné strategie jejich řešení.

2 Konflikty

Konflikty jsou **neodlučitelnou součástí sociálního života** a narazit na ně můžeme poměrně často. Lidská osobnost je jako pestrobarevné klubko, jehož nitě tvoří individuální emoce, přesvědčení, názory, postoje, hodnoty, chování a další lidské charakteristiky. Právě naše individualita je častým důvodem běžného střetu mezi osobami a často bývá doprovázena nejistotou, strachem, negativními emocemi, nebo třeba agresí. Konflikty tedy vnímáme jako něco negativního a málokdo vám poví, že se do konfliktů dostává rád. Prožívání a řešení konfliktů se však může stát o něco příjemnějším, když jeho strukturu, významu a účelu lépe porozumím (Křivohlavý, 2008).

2.1 Vymezení pojmu

Celá problematika konfliktů byla po léta zkoumání zařazována do různých psychologických koncepcí, což výrazně ovlivnilo její chápání v různých kontextech. Pohled na různé přístupy a pohledy by si zasloužil samostatnou práci. Z toho důvodu nám pro tuto práci postačí nastínění několika definicí, které jsou užívány pro obecné porozumění této problematiky.

Konflikt, odvozen z latinského slova „**conflictus**“ (srážka), je určitý proces, ve kterém je vnímán a prožíván rozpor. Jedná se o setkání dvou nebo více jedinců, jejichž snahy si vzájemně protirečí. Tímto myšlen střet vlastností, myšlenek, zájmů, postojů, cílů, aktivit a dalších. Konflikty mohou narušovat stabilitu a rovnováhu našich vztahů, avšak z hlediska individuálního i vztahového vývoje jsou pro nás žádoucí (Paulík, 2017).

Konflikty můžeme také považovat za příchod nových výzev, která se vynoří v původně fungujícím a bezproblémovém vztahu – ať už pracovním, nebo osobním (Madalina, 2016).

Plamínek (2012) označuje konflikt jako jisté **narušení rovnováhy systému**. Pod pojmem systém si představuje jednak jednotlivé části (tudíž v našem případě partnery) a za druhé funkční vztahy mezi těmito částmi. Poté co konflikt naruší stabilitu daného systému, nutí jej k akci, řešení, změně a přizpůsobení.

Podle Jara Křivohlavého (2013), konflikty v praxi sestávají z kombinace těchto složek:

- **konflikty představ** – vjemů (smyslových)
- **konflikty názorů** – kognitivní (rozdílné vnímání informací, interpretace faktů, událostí)
- **konflikty názorů** – hodnoticí (v důsledku různých hodnot a priorit jedinců)
- **konflikty postojů** – emocionálního zabarvení (střet rozdílných emocionálních reakcí)
- **konflikty zájmů** – motivační (rozdílné zájmy, cíle nebo potřeby)

Základní dělení konfliktů odpovídá na otázku, zda probíhají uvnitř jedné osoby, nebo mezi vícero. **Intrapersonální konflikty** se vyskytují v rámci jednoho jedince a odrážejí vnitřní rozpory, například mezi různými myšlenkami, emocemi nebo cíli. Naopak **interpersonální konflikty** vznikají mezi dvěma nebo více lidmi. Tyto konflikty mohou vycházet z neshod v názorech, hodnotách, zájmech nebo potřebách mezi jednotlivci. Jsou to konflikty, které se odehrávají v mezilidských vztazích a mohou mít vliv na interakce a komunikaci mezi lidmi (Výrost & Slaměník, 2008). O něco konkrétnější rozdělení uvádí Holá (2003), která k těmto dvěma typům uvádí navíc **konflikty skupinové** (odehrávají se uvnitř dané skupiny, kterou může představovat rodina, pracovní kolektiv, přátelé či jiné sociální skupiny) a **konflikty mezi skupinové** (vznikající mezi dvěma skupinami lidí).

2.2 Vznik konfliktů

V předešlé kapitole jsem zmínila pět druhů konfliktů, od kterých lze krásně odvodit časté důvody jejich vzniku. Je důležité tyto druhy nebrat jako samostatné jednotky, nýbrž jako spleť soubory. Vznik konfliktu má totiž často za příčinu jejich **kombinaci**. Když v jedinci vznikne interpersonální konflikt, neshoda, začne se (někdy pomalu, někdy rychlostí světla) dostávat napovrch. V tomto bodě hraje velkou roli **postoj jedince** – tedy to, co vyjadřuje svým chováním, a především co říká. Právě daný postoj jedince je jeden z faktorů, který ovlivňuje vznik i průběh řešení konfliktů (Plamínek, 2012).

Další příčiny konfliktů mohou spočívat v **nesplněných očekávání nebo časovém nátlaku**. Také dlouho „udupávané“ a neřešené neshody z dřívějších dob mohou být výsledkem narušení rovnováhy vztahu mezi jedinci či skupinami. Větší předpoklad pro vznik konfliktu může způsobit také dysfunkční komunikace, nejasná pravidla, hranice a již zmiňované neshody v názorech, zájmech či postojích (Výrost et al., 2019).

Konflikty se zkrátka objevují, když se naše zájmy a cíle střetávají, nebo jdou proti sobě. Podle Rataje (2019) je po vzniku konfliktu klíčové, **jak se s těmito střety vypořádáme** – zda se otevřeně komunikujeme a hledáme řešení, nebo „polykáme“ nespokojenost vnitřně. Pro otevřený přístup potřebujeme dostatek odvahy, klidu, času, síly, důvěry a schopností komunikace.

2.3 Vývoj konfliktů

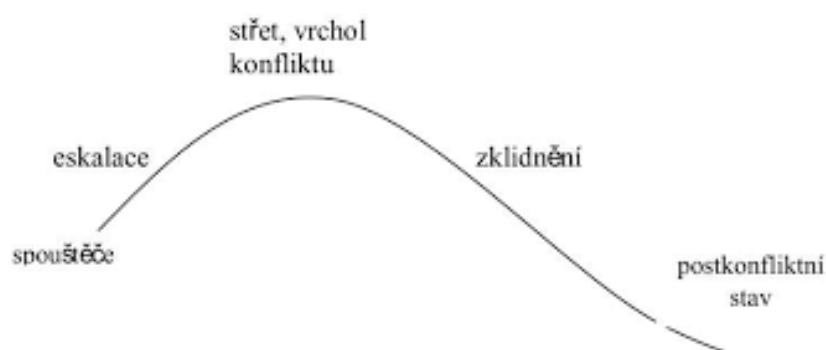
„Před konfliktní situací je vhodné si uvědomit své a partnerovy typické spouštěče konfliktu (abychom zbytečně nepřilévali olej do ohně).“

(John, 2006)

Průběh konfliktu se skládá z několika fází, a to od samotného spouštěče, přes eskalaci, samotný vrchol, zklidnění a post konfliktní stav. Právě rozpoznání spouštěčů může napomoci ovlivnit celý vývoj konfliktu a zmírnit jeho eskalaci. Medlíková (2007) popisuje fáze konfliktů následovně:

- **Spouštěče konfliktu** – spouštěčem konfliktu se může stát cokoli, co v nás budí konfliktní reakci. Medlíková popisuje konfliktní situace v pracovním prostředí, jimiž se může stát například nevhodné chování nadřízeného nebo arogance. Spouštěčem však může být i okolní prostředí, určitá situace, osoby, nebo samotné „já“. Relevantním faktorem je také zdravotní stav jedince a míra stresu.
- **Eskalace konfliktu** – jakmile dojde k nahromadění spouštěčů do určité míry, dochází k vnitřnímu napětí a konflikt tímto přechází do eskalační fáze. Vyplavuje se adrenalin, tělo se připravuje na akci. Racionalita stále hraje svoji roli, je však mírně otupěna podrážděností. Při zásahu do konfliktu v této fázi jde o vzájemné vyjádření stran a k úspěšnému řešení výrazně napomáhá právě zachovaná racionalita alespoň u jednoho z účastníků.
- **Vrchol konfliktu** – emoce přebírají svoji roli a racionalita je buď nepřítomna nebo výrazně potlačena. V této fázi jsou obě strany ve stavu boje a reakce na tento stav je rozhodující o dalším průběhu konfliktu.

- **Zklidnění** – jakmile začne docházet ke zklidnění, je často doprovázeno i svalovým uvolněním. Meldíková tento stav označuje jako krátkodobý a rizikový – snadno nás může navrátit do fáze vrcholu, jelikož v našem těle stále přetrvává vnitřní napětí a dostatek stresových hormonů.
- **Post konfliktní stav** – v této fázi dochází ke zpětné vazbě. Emoce jsou na ústupu a racionalita přebírá roli v hodnocení celé situace, vlastního chování a umožňuje prostor pro hledání řešení. Řešení, jak se v budoucnu konfliktu vyhnout, jak jej vyřešit a využít k růstu a nápravě.



Obrázek 1: Vývoj konfliktu (Medlíková, 2007, s. 23)

2.4 Konflikty ve vztazích

Konflikt je normální a nevyhnutelná součást blízkého vztahu. Podle terapeutů Vojtka a Rataje (2021) se každý dlouhodobější partnerský vztah časem stane prostředím, ve kterém dochází ke střetům představ, cílů, potřeb, hodnot, očekávání, ideí, názorů, nebo třeba pohledu na budoucnost. Cílem terapie přitom není úplné vymizení hádek a neshod. Zdravý vztah podle těchto psychologů vyžaduje odvahu, porozumění a odolnost navzájem sdílet svoji individualitu. Konflikty se většinou objeví po **odeznění prvotní fáze zamilovanosti**, kdy partneři zažívají silné spojenectví a symbiózu. Období diferenciací, které nastává vzápětí, je však stejně důležité jako období první. Projevy vzájemné odlišnosti, vyjadřování vlastních hodnot a postojů rozvíří vody a partnerům se honí hlavou otázky typu: „*Jak to, že už si nerozumíme? Co se to s námi stalo, přece jsme se nikdy nehádali?*“.

Partnerské vztahy jsou složitou skládkou emocí, očekávání a interakcí, které se mohou projevat různými způsoby projevat. Často se setkáváme s výzvami, které mohou vyvolávat napětí a narušovat harmonii v manželském soužití. Tyto výzvy mohou pocházet z různých zdrojů, ať už jsou to problematické vzorce chování jednoho nebo obou partnerů, nebo rozdílná představa o tom, jak by měl ideální manželský vztah fungovat. (Praško, 2005).

Konflikty se podle Gottmana (2015) dají rozdělit na **přetrvávající** a **řešitelné**. Podle výzkumu manželských párů tvoří přetrvávající problémy až 69 % obtíží, se kterými vztah nakládá na základě střetu osobních hodnot obou partnerů. Pozitivní přístup psychologa Gottmana však věří v partnerský růst a rozkvět, nehledě na výše zmíněné přetrvávající konflikty. Roli zde hraje způsob, jakým spolu partneři hovoří o daných hodnotách a rozdílech. Řešitelné i přetrvávající konflikty vyžadují efektivní komunikaci a techniky pro jejich zvládnutí:

- **Zmírnění nástupu** – partneři by měli používat pro konfrontaci partnera „mírný nástup“ (vyvarovat se kritizování a pohrdání).
- **Naučit se provádět a přijímat pokusy o nápravu** – utnutí debaty, pokud předmět rozpravy sklouzne mimo původní téma a zastavení nekonečného obviňování. Zmírnění napětí může partnera naladit na přijetí kompromisu.
- **Uklidnění sami sebe i partnera** – pro partnery je důležité vyhnout se pocitu zaplavení (emoční a fyzické zahlcení), Gottman navrhuje několik cvičení pro uvolnění a uklidnění.
- **Nacházení kompromisu** – hledání cest ke vzájemnému přizpůsobení, důležitou podmínkou je otevřenost k názorům a přáním partnera.
- **Zpracování emočních křivd** – po konfliktech mohou zůstat „emoční zranění“, ty je třeba vyřešit pomocí navrhnutého cvičení, které má partnerům pomoci pochopit, co se mezi nimi při konfliktech děje a jak na každého hádka působí.

Podle Gottmana (2015) jsou výše zmíněné postupy dovednosti, které máme všichni, jen je neumíme používat v intimním životě. Za důležité považuje respektovat partnera a dodržovat základy slušného chování. Dále zmiňuje čtyři negativní vzorce interakcí, které jsou spojené se vznikem konfliktů v partnerském vztahu. Říká jim tzv. „**čtyři jezdci apokalypsy**“ a mohou sloužit jako prediktor negativního vývoje partnerského vztahu:

- **Kritika** – projevuje se kritickými a obviňujícími výroky vůči partnerovi
- **Obrana** – zahrnuje odmítání zodpovědnosti a obranné reakce na kritiku
- **Pohrdání** – projevuje se posměšnými, ponižujícími a urážlivými projevy vůči partnerovi.
- **Vyhýbání se** – partneři se vyhýbají otevřenému řešení problémů a nerozvíjejí komunikační dovednosti.

Důležitými faktory pro úspěšné řešení konfliktů ve vztazích, které Gottman (2015) zdůrazňuje, jsou **porozumění emocím partnera, aktivní naslouchání, vyjádření porozumění a empatie**. Tyto dovednosti pak mohou přispět k efektivní komunikaci a snížení konfliktnosti ve vztahu.

Matějková (2007) zdůrazňuje důležitost komunikace v partnerském vztahu. Uvádí, že je důležité hovořit s partnerem o svých emocích a **oprostit se od vzájemného ubližování** si ponižováním nebo shazováním. K těmto krokům často dochází, když se spor stočí do rozebírání minulosti. Proto je důležité být v přítomném okamžiku a zabývat se obdobím, ve kterém se pár nachází právě teď a dodržovat aktivní naslouchání na obou stranách.

Matějková (2007) dále zmiňuje pět různých přístupů ke konfliktu ve vztazích:

- **Vyhýbám se** – častá změna tématu a uhýbání od řešení konfliktu
- **Přizpůsobím se** – podřizování se druhé straně, neprosazování názorů ze strachu ohrožení vztahu
- **Soupeřím** – snaha vyjít z konfliktu jako vítěz, konflikt jako boj s možným využitím agresivního chování
- **Dělám kompromisy** – snaha o docílení rovnováhy, přičemž jedna strana je spokojená a druhá poskytla kompromis (může pociťovat nešťastnost a frustrovanost z neuspokojení svého cíle)
- **Řeším problém** – ideální způsob řešení konfliktu, kdy obě strany řeší své problémy, zpracovávají své emoce a cílí na rovnost obou stran

2.5 Řešení konfliktů

Každý z nás se s velkou pravděpodobností již za svůj život v nějaké konfliktní situaci ocitl. Jaké přitom byly vaše prvotní reakce, a jaké jste měli tendence k jeho řešení? Způsob řešení konfliktů je klíčovou součástí mezilidských interakcí a významně ovlivňuje kvalitu vztahů.

Podle autorky Meldíkové (2012), se ve zpracování konfliktu může člověk vyskytovat ve třech formách, jimiž jsou řešitel, příjemce nebo uhýbač. Vše záleží na našem jednání v konfliktu a postupu našich reakcí vůči tomu druhému.

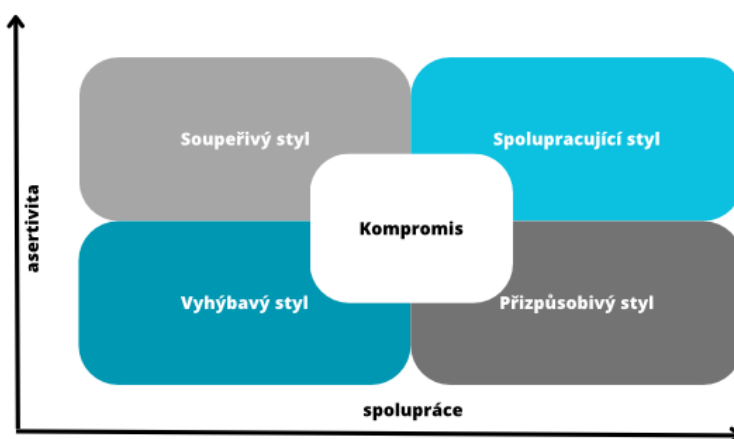
- **Řešitel** – tímto je autorkou popisována aktivní osoba, která rozezná problém a má zájem ho řešit.
- **Příjemce** – chová se reaktivně když se dostane do konfliktu se sporovou osobou a občas se u něj mohou vyskytnout manipulativní sklony. Jakmile druhá strana problém řeší, postaví se do ústraní a pasivně čeká na rozuzlení situace.
- **Uhýbač** – do řešení konfliktu se neangažuje. Buď danou situaci jako konflikt nevyhodnotí, nebo na její řešení nemá energii, zdroje a této situaci se vyhýbá.

Velkým hráčem při řešení konfliktů se může stát **motivace jedinců spor deeskalovat**. Když se o návrat do původního stavu snaží obě strany, na vyřešení konfliktu pracují společně a stává se pro ně tahle cesta snazší. Ve spoustě případech tyto konflikty vztah jedinců posilní a umožňuje jim na svých neshodách pracovat. Když má aktivní zájem o návrat rovnováhy **pouze jedna strana**, těžko se dosahuje efektivních výsledků řešení neshod. Dalším faktorem může být také důvěra, že mají všechny zúčastněné strany konflikt ukončit. Způsobů, které napomáhají při řešení konfliktů, je velké množství. Je těžké zmínit všechny, nebo napsat které fungují nejlépe. Z výzkumů vyplývají nejednoznačné odpovědi, avšak kromě výše zmíněných dvou bodů jsou nejčastěji zdůrazňovány **bezprostřední kontakt a kvalitní komunikace**. Je také potřeba zmínit, že existuje široká škála konfliktů, přičemž některé ze zmíněných faktorů mohou konflikt naopak eskalovat (Výrost et al., 2019).

2.6 Styly řešení konfliktů

Thomas-Kilmannův model (2008) vysvětluje konkrétní styly řešení konfliktů pomocí kombinace dvou základních dimenzí – **asertivity** (snaha prosadit vlastní zájmy a **spolupráce** (snaha dosáhnout společného řešení). Uvnitř těchto dimenzí teorie popisuje pět různých stylů, kterými lidé řeší konflikty:

- **Soupeřící styl:** vysoko asertivní a málo spolupracující – zaměření na dosažení svých vlastních cílů a nevěnování přílišné pozornosti potřebám druhé strany.
- **Spolupracující styl:** vysoká míra asertivity i spolupráce – ochota aktivně komunikovat, poslouchat a hledat vzájemné výhody a řešení, které uspokojí obě strany.
- **Vyhýbavý styl:** nízká asertivita a nízká spolupráce – snaha vyhnout se konfliktům, malý zájem o řešení.
- **Přizpůsobivý styl:** nízká asertivita a vysoká míra spolupráce – ochota ustoupit a obětovat své vlastní zájmy ve prospěch druhé strany, v rámci udržení míru a harmonie ve vztahu.
- **Kompromisní styl:** vyvážená kombinace asertivity i spolupráce – snaží najít střední cestu, ve které jsou obě strany ochotny udělat určité ústupky a dosáhnout vzájemně přijatelného řešení.



Obrázek 2: Thomas-Kilmanův model

Podobný přístup jako Thomas-Klimanův můžeme najít u Zacchili a kolegové (2009), kteří se zaměřili na každodenní interakce v partnerských vztazích. Nezabývali se vznikem samotných konfliktů, nýbrž způsobem, jak se k sobě partneři při jejich řešení chovají. Na základě tohoto výzkumu autoři vytvořili nástroj Romantic Partner Conflict Scale (RPCS), ve které identifikovali šest způsobů řešení konfliktů:

- **Kompromisní** (compromise): spolupráce a vyjednávání se záměrem dosáhnout uspokojení zájmů a potřeb obou partnerů
- **Separační** (separation): strategie vychladnutí rozbouřených emocí a odložení konfliktní diskuze na později
- **Vyhýbavý** (avoidance): snaha zamezit vůbec samotnému vzniku konfliktu, vyhýbání se řešení problému
- **Submisivní** (submission): tendence jedince ustupovat požadavkům svému partnerovi, bez úsilí naplnit jeho vlastní zájmy a potřeby
- **Dominantní** (domination): snaha zvítězit v konfliktní situaci nad svým partnerem
- **Reaktivní** (interactional reactivity): emoční nevyrovnanost, verbální agrese (např. urážky, sarkasmus), nedůvěra k partnerovi

Tyto strategie navíc rozdělili do dvou skupin: konstruktivní a destruktivní způsoby řešení konfliktů. Jejich přiřazení je však sporné a nelze všechny stoprocentně „zaškatulkovat“. Do **konstruktivní strategie** patří styl **kompromisní**, a do destruktivní patří styly dominantní a reaktivní. Separační a vyhýbavý styl nelze přesně rozdělit, jelikož záleží na typu řešeného konfliktu a typu situace. Za určitých okolností mohou být tyto strategie destruktivní a zraňující, v jiných případech mohou posloužit jako efektivní konstruktivní strategie (Lacinová, 2012).

Další styly řešení konfliktů popisuje Plamínek (2012), přičemž uvádí způsoby, jakým jedinec konflikty zvládá:

- **Pasivita:** některé konflikty se obejdou nejlépe ve stavu nečinnosti. Nevýhodou pasivního řešení je ten, že nemáme proces konfliktu ani jeho řešení pod kontrolou. I když může být v určitých případech výhodný, jedná se o riskantní způsob řešení, který může oslabit naše vztahy a důvěru.
- **Delegace:** věřit se jiné osobě či skupině je dalším možným stylem řešení konfliktu. Jedinec stejně jako v prvním případě nemá nad průběhem a výsledkem řešení plnou kontrolu – předáme konflikt do rukou odborníka, právníka, soudu či zkrátka jiné osobě.
- **Náhoda:** v tomto případě kontrolujeme proces řešení, avšak nikoliv výsledek konfliktu – ten je daný náhodou. Jedná se například o využití losu, což může urychlit průběh řešení.
- **Mediace a facilitace:** mediaci a facilitaci si vyžaduje přímé jednání všech stran konfliktu se zapojením neutrálních odborníků. Jedná-li se o konflikt s povahou sporu, mluvíme o mediaci, jde-li o konflikt s povahou problému, řešení je označováno jako „facilitace“. Mediátor může určovat proces řešení, facilitátor postup řešení a interakci usnadňuje.
- **Vyjednávání a projednávání:** tento způsob je označován jako nejideálnější. Všechny strany se mohou podílet jak na procesu, tak na společném výsledku řešení. Podstatný faktor zde hraje komunikace.
- **Násilí:** posledním způsobem je v naší společnosti označováno jako nepřípustné a nezákonné. Všechny strany do jisté míry rozhodují o procesu, avšak na řešení mají omezený vliv.

Kontrolují účastníci proces řešení konfliktu?	ANO	náhoda násilí	vyjednávání projednávání
	NE	delegace pasivita	mediace facilitace
		NE	ANO
		Kontrolují účastníci výsledek řešení konfliktu?	

Obrázek 3: Metodické menu řešení konfliktů (Plamínek, 2009, s. 28)

Není dobré spoléhat pouze na označení prospěšných či méně prospěšných stylů řešení konfliktů. Právě studie provedená na 750 brazilských heterosexuálních párech zjistila, že emocionálně intenzivní strategie řešení konfliktů mohou být pro některé páry dokonce prospěšné. Každý partnerský vztah je však individuální a je potřeba brát v potaz povahu nejen jednotlivců v páru, ale také rannou výchovu, okolní vztahy, citovou vazbu, **důvod vzniku konfliktu a jeho širší kontext** (Delatorre & Wagner, 2019).

3 Nastavení mysli

Nastavení mysli je záležitost, se kterou se často setkáváme ve každodenním životě, i když si to možná ani tolik neuvědomujeme. Představte si situaci, ve které jste před sebou měli výzvu. Bylo to něco nového, co jste dosud nezažili. Jak jste se k tomu postavili? Při pohledu na tuto situaci se vaše mysl okamžitě nastavila na určitý režim. Možná jste přijali výzvu s otevřeností a optimismem, viděli v ní **příležitost k růstu a učení**. Nebo jste se naopak cítili nejistí a **obávali se neúspěchu**, což vás přimělo vyhýbat se této výzvě. Tato reakce na situace je přesně to, co nazýváme nastavením mysli. Jsou to jakési **mentální brýle**, které nám určují, jak vnímáme svět kolem sebe a jak reagujeme na různé výzvy a obtíže. Jedná se o určité přesvědčení, že je naši inteligenci a schopnosti možno měnit a rozvíjet. Nastavení mysli může ovlivnit spoustu oblastí v našem životě – naše sebevědomí, motivaci, schopnost učit se a růst, vztahy s přáteli, kvalitu komunikace a spoustu dalších (Dweck, 2017).

V následujících podkapitolách se podrobněji zaměřím na historii pojmu nastavení mysli a perspektivy, kterými na tento koncept můžeme nahlížet. Dále se zaměřím na koncept nastavení mysli dle Carol Dweckové, která se stala jednou z předních autorek v této oblasti.

3.1 Historický kontext

Koncept nastavení mysli souvisí s přesvědčením, že jsme schopni růst a rozvíjet naše schopnosti, nehledě na úroveň naší inteligence. V rámci historie jsme se však po celém světě několik desítek let řídili podle starších teorií, jež tuhle myšlenku odmítali. Samotný vynálezce nástroje pro měření IQ **Alfred Binet** byl pevně přesvědčen, že naše inteligence nelze zlepšovat po celý život (Plháková, 2020). Toto přesvědčení v některých případech způsobilo jakési uctívání vysokého IQ a tím pádem i ukotvení v nastavení, že „jsme zkrátka takoví, jací se narodíme“. S touto stereotypizací vysokého či nízkého IQ také úzce souvisí i známý **Pygmalionův efekt**. Jedná se o psychologický efekt, při kterém vysoká očekávání z vnější vedou ke zlepšení výkonu jedince, a naopak nízká očekávání k výkonu horšímu. Můžeme jej považovat za jeden z mnoha příkladů, že přesvědčení, které si neseme v naší hlavě, má velký vliv na náš výkon a chování.

Před objevením konceptu nastavení mysli však byly položeny základy teoretického rámce, který podporoval myšlenku rozvoje a učení se. **Teorie sebeurčení**, vyvinutá Deci a Ryanem v polovině 80. let, zdůrazňuje význam autonomie, kompetence a sociální příslušnosti pro motivaci k učení se a osobnímu rozvoji (Deci & Ryan, 1985, 2000). Tato teorie předpokládá, že lidé mají přirozenou tendenci k růstu a integraci nových zkušeností, což je v souladu s pozdějším konceptem růstového myšlení.

Klíčovou roli ve vývoji konceptu nastavení mysli sehrála také Bandurova **sociálně kognitivní teorie**, která byla formulována v 80. letech. Bandura (1986) ukázal, že víra v osobní schopnosti dosáhnout určitých výkonů, má zásadní vliv na motivaci a dosahování cílů. Tato teorie zdůrazňuje, že lidé nejsou pouze pasivními příjemci informací, ale aktivně formují své chování na základě svých přesvědčení o schopnostech, což přímo předcházelo myšlence, že jedinci mohou rozvíjet své schopnosti prostřednictvím vytrvalého úsilí a pozitivního myšlení.

Více možností a podkladů pro zkoumání v této oblasti nám v průběhu let obstaral i **rozvoj neurověd**. Výzkumy lidského mozku prokázaly, že je lidská mysl odolná, a podobná nekonečné nádobě, do které lze nekonečně dlouho nalévat nové zkušenosti. Základní teorií, která nese podobnou myšlenku jako nastavení mysli je fakt, že se při učení nových věcí utváří nové synapse neuronů v mozku. Neurologické výzkumy položily pevné základy pro teorii růstového myšlení a poskytují pádné důkazy pro tvárnost lidského mozku. Potvrzují předpoklad, že náš mozek může být naplněn různými zkušenostmi, činnostmi, a může tak sílit a zdokonalovat se (Chen, Ding, & Liu, 2013).

Bezesporu nejznámější průkopnicí nastavení mysli se stala vědkyně a specialista na psychologii osobnosti, sociální a vývojovou psychologii, **Carol Dwecková**. Zaměřuje se na studium motivace, osobnosti a rozvoje, přičemž zjistila lidskou tendenci tíhnout ke dvěma základním typům nastavení mysli: fixnímu a růstovému. K bližší definici celého konceptu bude věnována samostatná kapitola.

3.2 Nastavení mysli z perspektiv jiných autorů

Předtím, než se zaměřím na samotný koncept Carol Dweckové, je důležité zmínit pár dalších autorů, kteří se zabývají podobnými koncepty, ačkoli jim možná přisuzují jiná jména. Jedním z těchto autorů je například již zmiňovaný Albert Bandura, Martin Seligman nebo Julian Rotter.

3.2.1 Albert Bandura – teorie sociálního učení

Albert Bandura je jedním z významných autorů v oblasti psychologie, který se zaměřil na **teorii sociálního učení a sociálního kognitivního učení**. Podobně jako Dwecková konstatuje, že naše myšlení, přesvědčení a postoje, mají klíčový vliv na naše jednání a úspěch. V jeho práci hraje nastavení mysli důležitou roli. Bandura zdůrazňuje **sebedůvěru** (přesvědčení o našich schopnostech) jako jeden z hlavních faktorů ovlivňující naši motivaci i výkon. Důležitým prvkem v jeho teorii je také pojetí **seberegulace**, jakožto zabývání se našimi interními procesy (pozorování a vyhodnocování našeho chování). Přesvědčení o sobě samých a naše očekávání úspěchu nebo neúspěchu, mají vliv na to, jakým způsobem se učíme novým dovednostem a jak se vyrovnáváme s výzvami. Bandura tvrdí, že prostřednictvím introspekce a hodnocení vlastního chování a výkonu můžeme **upravovat a měnit naše přesvědčení a očekávání**. Bandurův výzkum ukázal, že lidé s vyšším sebereflektivním nastavením mají tendenci být lepší v překonávání překážek a dosahování svých cílů, být odolnější vůči neúspěchům a vyšší motivaci k pokroku a růstu (Výrost et. al, 2019).

3.2.2 Martin Seligman – naučená bezmoc

Dalším autorem, kterého bych v rámci nastavení mysli chtěla zmínit je Martin Seligman. Zabývá oblastí pozitivní psychologie a zdůrazňuje význam našeho **postojového rámce** a způsobu, jakým **přistupujeme k událostem a výzám** v našem životě. Podobně jako Dwecková a Bandura se i Seligman zaměřuje na to, jak naše myšlení a přesvědčení ovlivňují naši schopnost se vyrovnat s obtížemi a dosáhnout úspěchu. Ve své práci klade důraz na to, jakým způsobem si vykládáme a vyhodnocujeme situace, kterými si procházíme. Představuje koncept velmi podobný fixnímu nastavení – **naučená bezmocnost**, který se týká našeho přesvědčení, že nemáme kontrolu nad vlastním životem a že naše činy neovlivňují výsledek. V opozici stojí rozvoj **optimismu** a schopnost nalézat **smysl** a radost ve svém životě plných výzev (Seligman, 2013).

3.2.3 Julian B. Rotter

Klinický psycholog Julian B. Rotter je známý díky své teorii "locus of control". Tento koncept se zabývá tím, do jaké míry lidé věří, že mají **kontrolu nad výsledky ve svém životě**. Rozlišuje se mezi **interním** locus of control (věří, že **mají osobní kontrolu** nad svým životem a výsledky) a **externím** locus of control (věří, že jejich život a výsledky jsou ovlivněny vnějšími silami **mimo jejich kontrolu**) (Rotter, 1966).

Vztah mezi konceptem „místa kontroly“ a nastavením mysli spočívá v umístění kontroly a schopnosti ovlivňovat svůj osud a výsledky. Lidé s interním locus of control jsou více nakloněni přijmout výzvy, učit se z chyb a vytrvat ve snaze dosáhnout cíle, což jde v souladu s principy růstového myšlení. Naproti tomu, lidé s externím locus of control mohou mít tendenci přisuzovat svůj úspěch nebo neúspěch vnějším okolnostem, což může omezit jejich motivaci k učení a osobnímu rozvoji (Nallapothula et al, 2020).

3.3 Koncept Carol Dweckové

Carol Dwecková nejdříve pozorovala děti ve věku od 10 do 12 let. Rozdělila je do dvou skupin, které byly **přesvědčovány pomocí odlišných slovních formulací**. Následně byly dětem podávány úkoly, které byly příliš obtížné na to, aby je dokončili. První skupina dětí byla povzbuzována ke snaze o zlepšení svých schopností a hledání nových způsobů řešení problémů. Děti v druhé skupině byly naopak přesvědčeny, že jsou jejich schopnosti dané a nemohou být změněny. Výsledkem byla o dost větší snaha vypořádat se s neúspěchem a **kreativní způsoby řešení problémů** v první skupině. Druhá skupina, která byla naváděna na fixní nastavení, si svůj neúspěch vysvětlovala **nedostatkem schopností** a nemožností uspět v tak obtížném úkolu (Dweck, 1999).

Za posledních 20 let bylo Dweckovou a jejím týmem prozkoumáno velké množství oblastí, které růstové nastavení ovlivňuje. Většina výzkumů se soustředila na oblast vzdělávání, ve kterých ukazuje růstové nastavení velmi **pozitivní vliv na úspěšnost studentů** (Blackwell et. Al, 2007). Nemalý vliv se však ukazuje i na fyzickém zdraví – růstové nastavení má pozitivní vliv na naše kardiovaskulární zdraví (Pekrun et al., 2009), snižuje nám hladinu kortizolu v krvi, což napomáhá v řešení stresových situacích (Crum et al., 2013) a dokonce kladně ovlivňuje neuroplasticitu mozku, což je schopnost mozku přizpůsobovat se a měnit v závislosti na nových zkušenostech a prostředí (Yeager et al., 2016).

3.3.1 Fixní myšlení

Fixní myšlení je psychologický koncept Carol Dweckové (2017), který popisuje **přesvědčení**, že naše **schopnosti, dovednosti a inteligence** jsou natolik pevně dané, že se **nemohou výrazně změnit**. Lidé s fixním myšlením věří, že mají určitý předem daný potenciál a že nemají možnost se významně rozvíjet nebo zlepšovat. Toto myšlení může mít vliv na různé oblasti života.

V akademickém prostředí se fixní myšlení může projevovat například u studentů, kteří věří, že prostě „nejsou“ na matematiku nebo že prostě „nemají talent“ v jazykových oborech. Lidé s tímto nastavením se pak mohou vyhýbat výzvam, protože se **bojí selhání**, které by podle nich pouze potvrdilo jejich přesvědčení o nezměnitelnosti jejich schopností. Místo toho preferují úkoly, které jim přinášejí jistotu a pocit úspěchu. Fixní myšlení může také ovlivňovat mezilidské vztahy. Jedinci s tímto typem myšlení mohou být **méně ochotni se vyrovnat s konflikty nebo se učit z chyb**. Místo toho se snaží udržet si image perfektnosti a schopnosti, což může vést k **neefektivní komunikaci a narušení vztahů** (Crum et. al., 2013).

Studie provedené autorkou a kolektivem (Yeager et. al., 2016) ukázaly, že studenti s fixním myšlením mají tendenci dosahovat horších výsledků než studenti s růstovým myšlením. Bylo také prokázáno, že lidé s fixním myšlením mají větší pravděpodobnost **vyhýbat se výzvam, nemají zájem se učit nové věci** a mají **nižší míru sebeúcty**.

Fixní myšlení může být omezující a bránit jednotlivcům v dosažení jejich plného potenciálu. Je důležité si uvědomit, že schopnosti a dovednosti jsou formovány nejen geneticky, ale také prostředím, zkušenostmi a osobním úsilím. Změna myšlení směrem k růstovému myšlení může přinést větší otevřenost novým výzvam, ochotu učit se a dosahovat osobního růstu (Dweck, 2017).

3.3.2 Růstové myšlení

Růstovým myšlením označuje Dwecková (2017) koncept, který zdůrazňuje **schopnost našeho osobního rozvoje, učení a zlepšování**. Lidé s růstovým myšlením věří, že jejich schopnosti a inteligence mohou být **neustále rozvíjeny a posilovány** prostřednictvím úsilí, učení a zkušeností. Toto přesvědčení se pak odráží opět v mnoha oblastech života.

V opětovném přirovnání na akademickém prostředí je růstové myšlení patrné v tom, jak se studenti staví k výzvám. Namísto toho, aby se vyhýbali obtížným úkolům, si studenti s růstovým myšlením klade výzvy jako **příležitosti k učení a rozvoji** svých schopností. Jsou motivováni zlepšováním svých výkonů a hledáním nových přístupů ke zdokonalení (Crum et. al., 2013).

V rámci mezilidských vztahů jsou lidé s tímto nastavením otevření **konstruktivní kritice a poučení z chyb**. Vidí mezilidské interakce jako příležitosti ke vzájemnému učení a růstu. Jsou schopni se aktivně angažovat v komunikaci a spolupracovat s ostatními, protože si uvědomují význam sdílení poznatků a zkušeností. Výsledkem vědeckých studií je pak dosahování lepších výsledků ve škole i pracovním prostředí, vytrvalosti a schopností řešit problémy. Je důležité si uvědomit, že růstové myšlení není pouze o pozitivním přístupu, ale také o praktických krocích vedoucích k rozvoji schopností. To zahrnuje aktivní zapojení do nových výzev, učení se z chyb, vyhledávání zpětné vazby od ostatních a používání strategií, které podporují osobní růst a rozvoj (Dweck, 2017).

Celkově lze říci, že růstové myšlení je mocným nástrojem pro **dosazení osobního potenciálu**. Otevírá dveře k neustálému učení, zlepšování a rozšiřování schopností ve všech oblastech života. Tímto přístupem můžeme dosáhnout většího osobního uspokojení a úspěchu. To, jakým způsobem se druh nastavení mysli odráží na vztazích si přiblížíme v následující kapitole.

3.4 Nastavení mysli ve vztazích

Naše nastavení mysli zasahuje do **nejrůznějších oblastí našeho života**. Vytváření a udržování vztahů zcela neodmyslitelně patří k sociálnímu bytí. Právě fixní nebo růstové nastavení může zásadně ovlivnit to, jak jsme v této sféře spokojení, bohatí a zkrátka šťastní. Carol Dwecková (2017) ve své knize uvádí výsledky dlouhodobého pozorování jednotlivců i párů a jejich odlišnost chování ve vztazích.

Z předchozí kapitoly víme, že fixní nastavení je určité přesvědčení že jsme se narodili takoví, jací jsme, a že takoví i zůstaneme. Ve vztazích se však objevují další hráči: náš partner a samotný vztah. Při takovém nastavení se můžeme domnívat, že je náš vztah v podstatě dobrý, nebo špatný, což znamená že buď vydrží, nebo ne. Lidé s růstovým nastavením věří, že jsme my, náš **partner i samotný vztah schopni růstu a změny**. Ví, že i když se v období

zamilovanosti může zdát vše jednoduché a bezchybné, stojí nohama pevně na zemi. Jsou si vědomi toho, že žádný vztah **není jako v pohádce a vyžaduje spoustu práce**, námahy a odhodlání (Willi, 2011).

Ve fixním nastavení myslí jedince hraje velkou roli také přesvědčení, že nám ten druhý má číst myšlenky a sdílet stejné názory. Často stojí za názorem, že toho druhého už známe natolik, že přesně víme, co si myslí a co chce. A také naopak. Výsledkem je bohužel často nedorozumění, neshoda a zbytečné hádky, kterým mohlo předcházet pár slov správné komunikace. Je to dřina, avšak odhalit a vyřešit rozpory ve svých nadějích a domněnkách za tu kvalitu vztahu stojí. „*Neznamená to, že nemůžete žít šťastně až do smrti. Spíše na tom budete šťastně až do smrti pracovat*“ (str. 171).

Značné rozdíly mezi chováním jednotlivců se objevují po rozpadnutí milostného vztahu. Lidé s fixním nastavením myslí se mají tendenci zaseknout v zamotaném kruhu negativních emocí, přepadá je zlost a touha po pomstě. Jedna z žen při rozhovoru dokonce řekla: „*Kdybych si mohla vybrat mezi svým pocitem štěstí a jeho trápením, určitě bych chtěla, aby se trápil*“ (str. 163). Lidé s růstovým myšlením na pomstu myslí málokdy. Podstata smýšlení po rozchodu směřovala ke snaze pochopit, odpustit, ponaučit se a překonat problém. Na rozdíl od lidí s fixním nastavením myslí se zřídka cítí ponížení. Nesníží svoji sebehodnotu, ani víru v sebe sama.

Konflikty a problémy mají ve vztazích své místo. Od nastavení a postavení každého z nás se odvíjí jejich počátek, vývoj, zpracování i závěr. Dostane-li se do konfliktu člověk s fixním myšlením, může obviňovat charakterovou vlastnost svého partnera. S tím se pojí pocity hněvu a odporu spolu s přesvědčením, že dané vlastnosti nelze změnit. Vidina nedostatků v partnerovi pak vzbouzí pocit **nedokonalosti vztahu a vidina jeho brzkého konce**. Willi Jurg (2011) označuje volbu partnera jako volbu „sady problémů“. Přičemž bezproblémoví kandidáti neexistují. Všichni si s sebou neseme tíhu genů, zkušeností a charakterových vlastností, se kterými se však dá pracovat a posouvat se stále kupředu. Řeší-li konflikty člověk s růstovým nastavením myslí, je si této skutečnosti vědom. Je ochoten dávat úsilí do pochopení problému, respektování potřeb druhého a hledání společné cesty pro předcházení budoucího konfliktu.

Právě souvislost mezi konflikty a nastavením myslí mě vede k myšlence, jak souvisí konfliktní styly s mírou fixního či růstového myšlení. Hledání souvislostí a odkrývání výsledků experimentu bude věnována následující část mé bakalářské práce.

3.5 Práce s růstovým nastavením

Práce s nastavením mysli je proces, který začíná uvědoměním si, že naše schopnosti nejsou pevně dané, ale mohou se vyvíjet. Jak již bylo zmíněno výše, součástí růstového nastavení je důležité zvládat přijetí výzev, učení se z chyb a vytrvalosti (Dweck, 2006). Nastavení mysli zasahuje do všech sfér našeho života a v této kapitole bych ráda zmínila několik možností a cest, kterými lze své **růstové nastavení mysli posílit**.

Jednou z cest může být **koučování**, které pomáhá jednotlivcům rozpoznat a překonat mentální bariéry, jež brání jeho osobnímu rozvoji. Prostřednictvím cílených otázek a reflexe kouč podporuje klienta v uvědomění si vlastních schopností a potenciálu k růstu. Koučování také poskytuje prostor pro určení konkrétních kroků k dosažení svých cílů (ať už osobních či pracovních). Koučování je postaveno na přesvědčení, že každý z nás ví, jaké kroky potřebujeme podniknout. Kouč funguje jako společník na cestě, který díky otázkám napomáhá klientovi uvědomit si jeho potřeby, a hlavně je začít uskutečňovat. Právě tento přístup může posilovat přesvědčení jedince o vlastních schopnostech, pomáhat mu přes překážky a mít nad svými okamžiky pozitivnější myšlení (Frith & Sykes, 2016).

Workshopy zaměřené na růstové nastavení mysli: přesto, že v České republice neexistuje žádný podcast nebo workshop, který by se vyloženě zaměřoval na rozvoj růstového nastavení mysli, ráda bych zde tyto cesty seberozvoje zmínila. Edukační platformy a akce, které podporují "**open minded**" (česky „otevřený“) přístup a růstové myšlení, se zaměřují na rozvoj kreativity, adaptability a schopnosti řešit problémy inovativními způsoby. Tyto programy často zahrnují aktivity, jako jsou skupinové diskuse, řešení problémových úkolů, kreativní vizualizace nebo mindfulness meditace. Na těchto workshopech lektori učí, jak přistupovat k výzvám s otevřeností a jak přijímat neúspěchy jako příležitosti k učení a růstu. Vedením skrz osobní reflexi a sdílení zkušeností tyto workshopy posilují přesvědčení o schopnosti růst a adaptovat se na změny, což je základ růstového myšlení.

4 Nejnovější výzkumy

V této kapitole bych ráda poukázala na aktuální studie, které se dotýkají tématu nastavení mysli a řešení konfliktů. Píši „dotýkají“ z jistého důvodu – prozatím nebyl proveden žádný výzkum, který by přímo zkoumal vztah mezi těmito dvěma proměnnými. Z níže zmíněných studií však vyplývá, že bychom vztah mohly předpokládat, a proto byl také mnou zvolen pro téma této bakalářské práce.

Když se podíváme na začátek 21. století, v kontextu nastavení mysli a vztahů zkoumal Gagné & Lydon (2001) způsob, jakým partner uvažuje a přemýšlí nad vztahem – nikoliv však v kontextu komplexního nastavení mysli v pojetí Carol Dweckové. Více se našemu výzkumu přibližuje studie Woodse a kolektivu (2020), která zkoumala **vztah mezi růstovým nastavením dětí a jejich přátelství**. Bylo zjištěno, že děti s růstovým myšlením měly kolem sebe více přátel a méně se bály navazovat nová přátelství. Dokonce se neomezují pouze na vrstevníky, ale dokáží vytvářet přátelství s dětmi s různou úrovní myšlení.

Sociální dovednosti hrají klíčovou roli ve **vývoji a udržení zdravých partnerských vztahů**, neboť umožňují jedincům efektivně komunikovat, vyjadřovat své potřeby a řešit konflikty (Segrin & Taylor, 2007). Právě sociální dovednosti mohou být vodítkem, které nás k tomuto vztahu navádí. Růstové nastavení mysli totiž má vliv na motivaci, odolnost a odhodlanost překonávat výzvy (Dweck, 2017). Konflikty můžeme podle Madalina (2016) považovat za jednu z nových výzev, které se vynoří v původně fungujícím a bezproblémovém vztahu.

Ke konstruktivnímu řešení konfliktů je nutná **kombinace několika schopností i dovedností**: empatie, otevřenost v komunikaci, schopnost naslouchat a respektovat odlišné názory, odhodlání hledat společné řešení, trpělivost při zpracování informací a emocí, a flexibilita v přístupech a řešeních, které respektují potřeby všech zúčastněných stran (Katz, 2020).

Právě prolínání se aspektů nutných pro zvládnutí řešení konfliktů konstruktivně a aspektů růstového myšlení nás inspirovalo k prozkoumání této oblasti. Konkrétní postup metodologie naleznete v následující výzkumné části.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Výzkumný problém

Tato práce se zaměřuje na vztah mezi nastavením mysli a preference volby určitých strategií řešení konfliktů. Jedním z našich cílů je zodpovědět si na otázku, zda lidé s růstovým nastavením mysli přistupují k řešení konfliktů více konstruktivněji než jedinci s fixním nastavením. Je důležité zmínit, že dosavadní studie sice **naznačují význam nastavení mysli v kvalitě našich vztahů**, avšak počet výzkumů v této oblasti je **poměrně malý** (viz. kapitola 4). Vzhledem k tomu představuje zkoumání tohoto vztahu potenciálně plodný výzkumný směr.

Každý vztah je jedinečný a kontextuálně ovlivněný. Způsoby řešení konfliktů se proto mohou výrazně lišit v závislosti na mnoha faktorech (osobních hodnoty, komunikační dovednosti, prostředí, rodinná historie, historie vztahu...) (Meldíková, 2007). Přistupujeme k výzkumnému problému tak, že by nastavení mysli mohlo být **jedním z mnoha prvků, které ovlivňují vztahové interakce**.

5.1 Výzkumná oblast a cíle

Řešení konfliktů v partnerských vztazích je nedílnou součástí většiny párů. Pro zdravé a blízké soužití dvou lidí je zapotřebí tyto konflikty aktivně řešit. To vyžaduje vzájemné porozumění, podporu a odhodlání a navzájem respektovat svoji individualitu (Gottman, 2015). Podle psycholožky Carol Dweckové (2017), by v oblasti přátelství a vztahů mohlo hrát roli také právě nastavení mysli. Přesvědčení, že se člověk může zlepšit, napravit a zdokonalovat, je podle ní jedním z faktorů, které by mohly přinášet spokojenost nejen v blízkých vztazích. Hlavním záměrem výzkumné části je proto prozkoumat souvislost nastavení mysli a styly řešení konfliktů v partnerských vztazích.

- **Cíl 1:** Zjistit, jestli existuje statisticky významná souvislost mezi mírou nastavení mysli (Growth Mindset Scale) a stylem řešení konfliktů ve vztazích (RPCS).

- **Cíl 2:** Zjistit, zda jsou si partneři podobní v míře nastavení mysli a volbě stylu řešení konfliktů

- **Cíl 3:** Zjistit, zda existuje rozdíl mezi pohlavím a mírou nastavení mysli a volbou řešení konfliktů

5.2 Formulace hypotéz ke statistickému zpracování

Z výše zmíněné problematiky a cílů byla také potřeba formulace hypotéz, které se dají statisticky zpracovat. Prvním cílem tohoto výzkumu bylo prozkoumat, zda existují statisticky významné souvislosti mezi mírou nastavení mysli a stylem řešení konfliktů ve vztazích.

Nastavení naší mysli (růstní či fixní) ovlivňuje to, jak se stavíme k **nepříjemným životním situacím, učíme se z kritiky a stavíme se k překážkám** (Dweck, 2017). Tento postoj může mít mimo jiné významný dopad na naše vztahy. Studie Woodse a kolektivu (2020) bylo zjištěno, že děti s růstovým myšlením měly kolem sebe více přátel a méně se bály navazovat nová přátelství. Mít růstové nastavení znamená nebát se čelit výzvám a konstruktivně s nimi nakládat (Yeager & Dweck, 2012). Stejně tak je tomu při řešení konfliktů pomocí konstruktivního přístupu – styl si vyžaduje flexibilitu, otevřenost k vyslechnutí názoru druhé strany, respekt a další... (Katz, 2020) & (Madalina, 2016).

Důležité je brát na vědomí věkovou kategorii, se kterou jsme v našem výzkumu pracovali. Styly řešení konfliktů se totiž u dospívajících i mladých dospělých (i když o něco méně) **liši v oblasti přátelství, vztahů a rodinných vztahů**. Převaha konstruktivního stylu řešení konfliktů tudíž nemusí znamenat převahu volby tohoto stylu i v jiných oblastech života (Roggero et al, 2012).

V následující hypotéze zkoumáme vztah mezi mírou nastavení mysli a jednotlivými styly řešení konfliktů – **kompromisní styl** je považován za **nejproduktivnější a nejúčinnější** způsob řešení konfliktů. Vyžaduje si flexibilní postoj, otevřenost vůči názorům partnera a další atributy, jež se zdají být společné pro růstové nastavení mysli jedince. Naopak méně funkční styly řešení konfliktů mohou korelovat s postoji méně produktivními, jako u fixního nastavení mysli.

Vzhledem k tomu, že používáme dotazník RCPS, jsme si vědomi, že ostatní styly nejsou řádně „zaškátulkovány“ do **konstruktivních/destruktivních stylů** – například styl separační a vyhýbavý nelze přesně rozdělit (Lacinová, 2012). Z tohoto důvodu se primárně zaměřujeme na oblast kompromisu, avšak statistická měření budou provedena taktéž se styly ostatními.

Inspirací pro vznik této hypotézy je také studie, která označuje jisté aspekty osobnosti (jež podporují současně růstové nastavení) mohou podporovat konstruktivnější přístupy k řešení konfliktů (Bonilla, et.al, 2020).

H1: Nastavení mysli jedince souvisí s volbou stylu řešení konfliktu v partnerském vztahu.

- **H1a:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s kompromisním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*
- **H1b:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s reaktivním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*
- **H1c:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí se submisivním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*
- **H1d:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s vyhýbavým stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*
- **H1e:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí se separačním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*
- **H1f:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s dominantním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Druhým cílem bylo zjistit, zda podobnost nastavení u partnerů souvisí s podobnou volbou stylů řešení konfliktů. Podle výzkumu Berscheid & Reise (1998) a Byrneho (1997) platí, že čím více jsou si dva jedinci podobní, tím vyšší je přitažlivost mezi nimi. Další výzkumy naznačují, že podobnost v určitých psychologických charakteristikách může být přínosná pro vztahovou harmonii a spokojenost (Gaunt, 2006). Výzkum podobnosti behaviorálních tendencí mezi páry taktéž poukazuje na signifikantní hladinu pozitivní korelace (Wakimoto & Fujihara, 2004).

Hypotéza H2 je zkoumá platnost výše uvedených teorií – do jaké míry se partneři shodují ve volbě řešení konfliktů (kompromisní, dominantní, vyhýbavý, separační, submisivní a reaktivní) a v samotné míře nastavení mysli. Každý pár (n=52) v našem datovém souboru (N=104) si zvolil **anonymní kód**, na základě kterého máme možnost páry **spárovat**. Tato hypotéza je mimo jiné v souladu s teorií sociálního učení, která naznačuje, že lidé, kteří se shodují v základních názorech a přesvědčeních, mají sklony k podobným způsobům chování a reakcí na výzvy (Bandura 1986).

H2: Mezi partnery existuje významná souvislost v míře nastavení mysli a preference stylů řešení konfliktů.

- **H2a:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci kompromisního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H2b:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci dominantního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H2c:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci vyhýbavého stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H2d:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci separačního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H2e:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci submisivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H2f:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci reaktivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H2g:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v míře nastavení mysli.*

Třetím cílem našeho výzkumu bylo nahlédnout na **genderové rozdíly** v nastavení mysli a také ve stylech řešení konfliktů. Podle studie Rahim a Katze (2020) preferují ženy spíše nekonkurenční strategie řešení konfliktů, jako jsou integrace, ochota, vyhýbání se, kompromis. Muži naopak podle výsledků spíše volí více konkurenční strategie (dominance). Naším cílem je zjistit, zda tyto hypotézy podpoříme v rámci řešení konfliktů ve vztazích. Studie, která se zaměřovala právě na vztahy partnerské odhalila významný rozdíl preferenci stylu kompromisního a dominantního (vyšší u mužů) (Chatopadhyay & Sasha 2021). Náš datový soubor obsahoval data od přesně 52 mužů a 52 žen. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli provést statistické měření i v této oblasti.

H3: Existuje rozdíl mezi pohlavím a mírou nastavením mysli i mezi preferencí volby stylů řešení konfliktů.

- **H3a:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí kompromisního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H3b:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí submisivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H3c:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí dominantního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H3d:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí vyhýbavého stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H3e:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí separačního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H3f:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí reaktivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*
- **H3g:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a mírou nastavení mysli.*

5.3 Typ výzkumu a použité metody

V našem výzkumu jsme se specializovali na předmanželské, bezdětné a studentské páry. Vzhledem ke stanoveným cílům (viz kapitola 5.1.) mé bakalářské práce, považuji za výhodné použít **kvantitativní přístup**. Zaručí nám nejen získat větší množství dat, ale ulehčí nám časovou náročnost a dostupnost vzorků. V kvantitativním výzkumu se používají náhodné výběry, experimenty a pevně strukturované sběry dat prostřednictvím testů, dotazníků nebo pozorování (Hendl, 2005). Zvolenou metodou pro tento výzkum je **dotazníkové šetření** a následná analýza získaných dat pomocí statistických metod. V souladu se stanovenými cíli jsem zvolila provést **korelační výzkum** (typ výzkumu, ve kterém se snažíme zjistit vztah mezi určitými jevy) (Ferjenčík, 2010). Tento přístup nám umožní lépe pochopit souvislosti mezi sledovanými proměnnými a získat nové poznatky o méně prozkoumané problematice.

Dotazníkové šetření obsahovalo **pět částí**. Nejprve byli respondenti seznámeni s cíli výzkumu, objasnění s etickými zásady a obeznámeni s přibližnou délkou trvání plnění dotazníku. Součástí této úvodní části byly také kontaktní informace na moji osobu pro případné dotazy. V druhé, již vyplňovací části dotazníku jsem se zaměřila na **sociodemografické údaje** respondentů. Tyto údaje tvořily informace o pohlaví, věku, nejvyšším dosaženém vzdělání, délky trvání partnerského vztahu, statusu studenta, manželství, bezdětnosti a společného bydlení. Třetí částí bylo **kódování partnerů** – v této sekci měli za úkol partneři zvolit libovolně dlouhé slovo a trojmístnou cifru, abychom mohli jejich výpovědi následně anonymně propojit. Další částí byl dotazník **RPCS**, zaměřující se na 6 druhů stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích. Z každé dimenze jsem vybrala 4 otázky, s nimiž respondenti měli možnost do určité míry souhlasit či nesouhlasit. Poslední část tvořila **Growth Mindset Scale**, jejíž obsahem je 12 otázek rozdělených do 6 dimenzí podporující růstové myšlení. U těchto tvrzení měli respondenti opět možnost do určité míry souhlasit či nesouhlasit.

4.3.1. RPCS (Relationship partner conflict scale)

RPCS je dotazníková metoda, která zkoumá řešení konfliktů v partnerských vztazích. Byla vytvořena za účelem nahlédnutí nikoliv pouze na **agresivní a škodlivé střety** v párech, ale také na **rutinní konflikty mezi partnery**. Autoři Zacchili, Hendricková a Hendrick (2009) se při tvorbě škály zaměřili primárně na **předmanželské páry** a na konflikty užívané spíše obecně nežli při mimořádných situacích.

Ve výzkumu je použit překlad anglické verze – „**Škála konfliktů v partnerském vztahu**“, která byla převzata z diplomové práce od Kotrlové (2011). Tato škála obsahuje 39 položek, které zapadají do šesti různých stylů řešení konfliktů. Škála kompromisního stylu řešení konfliktů obsahuje 14 položek, škála separačního stylu 5 položek, škála submisivního stylu zahrnuje také 5 položek, škála dominantního stylu zahrnuje 6 položek, do škály vyhybavého stylu zapadají 3 položky a škála reaktivního stylu obsahuje položek 6. Respondenti vyjadřují souhlas či nesouhlas s tvrzeními pomocí **sedmibodové Likertovy škály**.

Původní verze RPCS obsahuje pětibodovou Likertovu škálu. Psychometrické šetření anglické verze provedl Zacchili s kolektivem (2009) pomocí konfirmační faktorové analýzy (testování, zda míry konstruktů jsou v souladu s tím, jak výzkumník chápe povahu tohoto konstruktů (Ferjenčík, 2010)). Tímto byl potvrzen výskyt výše zmíněných šesti faktorů.

Dále v intervalu jednoho měsíce administrovali RPCS dvakrát stejnému výzkumnému souboru. Tímto získali dostatečně vysoké hodnoty **test-retestové korelace** pro všechny škály a jejich hodnoty spolu s příklady jednotlivých škál uvádím v *tabulce 1*.

Dotazník RCPS doposud **není v České republice standardizován**. Ověření vlastností použitého dotazníku byl proveden Mgr. Lucií Hartmannovou v její **magisterské práci**. Výzkumný soubor, na kterém bylo provedeno psychometrické šetření byl sice malý (N = 100), ale použitý nástroj RPCS prokázal **vysokou reliabilitu** (Hartmannová, 2020).

Tabulka 1: Subškály položek RPCS

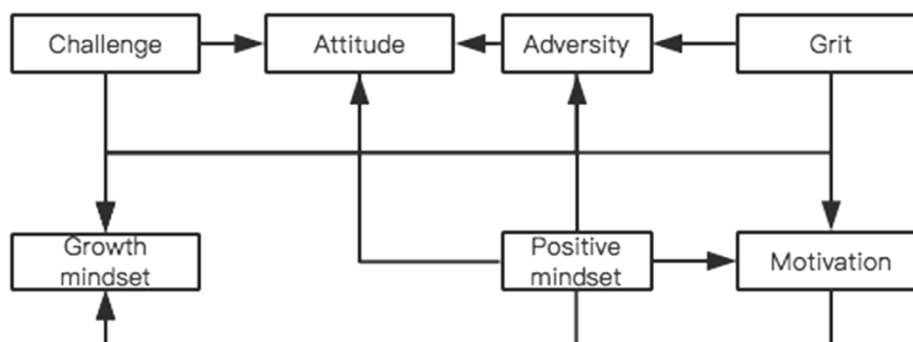
Subškály stylů řešení konfliktu	Popis subškál a ukázka položek	Test-retest reliabilita
Kompromisní	Představuje vyjednávání a spolupráci zaměřené na oboustrannou spokojenost. <i>„Když spolu nesouhlasíme, pracujeme na nalezení řešení, se kterým budeme oba spokojeni.“</i>	0,87
Vyhýbavý	Typický snahou zabránit konfliktu před jeho vznikem. <i>„Konfliktu se svým partnerem/svou partnerkou se vyhýbám.“</i>	0,70
Reaktivní	Obsahem je verbální agrese, emoční nestálost či nedostatek vzájemné důvěry při řešení konfliktu. <i>„Často se s partnerem/partnerkou hádáme, protože mu/jí nedůvěřuji.“</i>	0,73
Separáční	Zahrnuje období klidu (vychladnutí) a partneři si řešení problému nechají na později. <i>„Když máme spor, snažíme se od sebe na chvíli vzdálit, abychom se mohli zamyslet nad našimi odlišnými úhly pohledu.“</i>	0,76
Dominantní	Definován potřebou konflikt vést a kontrolovat, zvítězit při hádce nad partnerem. <i>„Když se hádáme, snažím se převzít kontrolu nad situací.“</i>	0,85
Submisivní	Charakteristický podřizováním se požadavkům druhého, se záměrem partnera uspokojit nebo ukončit konflikt. <i>„Podřizuji se přáním mého partnera/mé partnerky, aby se spor vyřešil podle něj.“</i>	0,85

4.3.2. Growth Mindset Scale

Dále jsem pro náš výzkum zvolila **modifikaci dotazníku Growth Mindset Scale**. Důvodem nevyužití dotazníku od autorky konceptu nastavení mysli je ten, že nevykazuje vysokou reliabilitu a obsahuje pouze malé množství velmi podobných otázek. Podle výzkumů a teorií týkajících se růstového myšlení (Dweck, 2006; Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Guidera, 2014; Dweck, 2017;) lze škálu (v rámci konceptuálního modelu) nastavení mysli shrnout do šesti dimenzí, kterými jsou **motivace, postoj, odvaha, výzva, nepříznivé podmínky a pozitivní myšlení**.

Pro náš výzkum jsme extrahovali 2 otázky z každé dimenze a k překladu do české verze jsme použili dvojitý překlad, jehož obsah můžete nalézt v *příloze č. 3*. V *tabulce 2* můžete vidět výše zmiňované dimenze dotazníku Growth Mindset Scale.

Tabulka 2: Dimenze dotazníku Growth Mindset Scale



Náš dotazník tedy dohromady **12 položek**, přičemž každá dimenze obsahuje 2 otázky. U každého tvrzení respondenti vyjadřují souhlas či nesouhlas pomocí **sedmibodové Likertovy škály**. K ověření reliability dotazníku a validity dotazníku bylo provedeno psychometrické zkoumání, jehož výsledky byly uvedeny jako vhodné a spolehlivé pro využití v této problematice – výsledné skóre naleznete v *tabulce 3 a 4* (Chen, Ding & Liu, 2023).

Tabulka 3: Originální znění dotazníku *Growth Mindset Scale (1)*

Items and factor dimensions	Extracted communities	Mean(SD)
Dimension 1: motivation		
1. Learning is aim to acquire more knowledge, broaden your horizons, satisfy curiosity and improve your ability.	0.857	1.38(0.78)
29. If I succeed, it is mainly the consequence of hard working and the exert of potentials, my own interests and pursuits, and I will continue to pursue higher goals.	0.624	1.78(0.79)
Dimension 2: attitude		
3. No matter how smart I am, I can improve my IQ by studying hard and make myself more smart.	0.738	2.26(1.121)
8. IQ and talent can be improved by study hard.	0.740	2.22(1.093)
6. As long as I study hard and keep trying, I could improve my IQ and make myself smarter.	0.801	2.02(0.869)
Dimension 3: challenge		
9. I'd like to constantly accept challenges to improve myself.	0.700	1.9(0.909)
11. I am very curious and I like to try new things constantly, dare to accept new things, and I will start again if I fail.	0.732	1.94(0.913)
13. I am willing to challenge difficulties. I am not afraid of failure. I don't care about the opinions of others. I will persevere in finding solutions to problems.	0.758	2.1(0.909)
15. Faced with difficulties, I believe that I will be able to work tirelessly to solve problems and break with problems.	0.731	1.98(0.869)

Tabulka 4: Originální znění dotazníku Growth Mindset Scale (2)

Dimension 4: grit		
18. As long as I persevere, put enough effort, and try all kinds of method, my goals will be achieved.	0.652	2.32(0.978)
22. Efforts will definitely bring positive results and unexpected gains.	0.860	2.2(1.069)
Dimension 5: adversity		
23. If someone criticizes me, I will seriously analyze and reflect on myself.	0.723	1.98(0.795)
25. I am willing to accept criticism from others, and I will learn a lot from it.	0.767	2.3(0.789)
27. When my partner succeeds, I will think and analyze the conditions and reasons for his success, and learn from it actively.	0.686	1.88(0.773)
Dimension 6: positive mindset		
28. When my partner succeeds, I will have a sense of threat, and I will feel unhappy with a little jealous.	0.625	3.34(1.002)
26. Other people's criticisms are wrong and worthless, and they don't like others to criticize themselves.	0.709	4.02(0.937)
20. Talented people often succeed in putting no efforts.	0.682	3.84(1.201)
10. I don't like challenges. It is difficult for me to exceed my current level. My IQ is constant.	0.697	3.84(1.095)

5.4 Sběr dat a výzkumný soubor

V této podkapitole podrobněji popíšu charakteristiku výzkumného souboru, průběh získávání dat, a dále etické hledisko spolu s ochranou soukromí respondentů.

5.4.1 Charakteristika zkoumané populace

K provedení výzkumu dané problematiky bylo potřeba vymezit populaci, která bude splňovat následující podmínky. Tento krok je jeden z mnoha, které zajistí vyšší reliabilitu testu a poskytnou nám přesnější statistické výsledky (Ferjenčík, 2010). Zkoumaná populace v tomto výzkumu se vyznačuje podmínkou aktuálního **heterosexuálního partnerského vztahu**, který trvá déle než **12 měsíců** – Matějková (2007) rozděluje toto období do určitých fází a **dlouhodobým vztahem** pak nazývá fázi trvající déle než **šest měsíců**, kde také zmiňuje možnost objevování **prvních konfliktů**.

Vzhledem k použitému dotazníku RPCS se zaměřuji pouze na **páry předmanželské a bezdětné**, a to z důvodu konkretizace průběhu konfliktů, jež se podle literatury těmito událostmi mění (Willi, 2011). Některé z výzkumných otázek se zaměřují nejen na jedince, ale i na vzájemnou dynamiku páru v rámci nastavení mysli a řešení konfliktů. Proto je další podmínkou **účast obou partnerů**, jež jsou anonymně spojeni na základě dopředu dohodnutého kódu.

Vzhledem k využití překladu modifikovaného dotazníku Mindset Growth Scale, aplikovaného primárně na studenty, bylo poslední podmínkou mít **status studenta**. Náš soubor tvoří studenti ve věku 18 až 26 let, což jde v souladu s vymezením věkové kategorie „Young adulthood“ – mladých dospělých (Stroud et. al, 2015). Podle Laursen et al (2001) upřednostňují mladí dospělí při řešení konfliktů styl vyjednávací, jehož cílem je dosažení vzájemně přijatelného řešení – najít kompromis. Z tohoto důvodu jsme vyřadili páry, jejichž věk se pohyboval mezi 16-17 lety (v tomto věku se podle zmíněného výzkumu u dospívajících se stejně často jako vyjednávání objevuje také nátlak nebo vyhýbání se konfliktu).

5.4.2 Sběr dat a popis výzkumného souboru

Sběr dat byl proveden metodou dotazníkového šetření ve formě **elektronického formuláře** (Google forms). Ke sběru dat byla využita metoda **příležitostného výběru a metoda sněhové koule**. Pozvánka k vyplnění dotazníku byla sdílena na sociální síť: Facebook a Instagram. Dále byl vytvořen **plakát**, který byl umístěn v prostorech Univerzity Palackého v Olomouci. Pomocí QR kódu se mohli zájemci dostat k vyplnění elektronického dotazníku (viz. příloha č. 4). Cílem bylo sesbírat získat alespoň 25 párů splňujících podmínky výzkumného souboru. Podařilo se získat dohromady 113 respondentů, přičemž byla data sbírána po dobu 6 měsíců na přelomu roku 2023 a 2024. Z celkového počtu respondentů byli vyřazeni 3 respondenti, jejichž partneři z neznámého důvodu dotazník nevyplnili. Dále jsme museli vyřadit 3 páry, které nesplňovali věkovou hranici mladých dospělých. Pro následující práci s daty tedy splnilo kritéria **52 párů**, celkový soubor tedy tvořilo **104 respondentů**.

Tabulka 5 prezentuje genderové deskriptivní charakteristiky z hlediska kvantitativních proměnných. Jedná se o studenty ve věkovém rozmezí **18 až 26 let**. Průměrný věk datového souboru činí přibližně 21 let. Nejvyšší uvedený věkový rozdíl mezi páry činí 6 let. Nejdelší délka vztahu činila 90 měsíců (7 roků, 6 měsíců), nejkratší délka vztahu je z důvodu výše určených kritérií 12 měsíců. Průměrná délka vztahu párů z celkového souboru vychází na **38 měsíců (3 roky, 2 měsíce)**.

Tabulka 5: Genderové deskriptivní charakteristiky z hlediska kvantitativních proměnných

Kvantitativní proměnné	Ženy (n = 52)				Muži (n = 52)				Celkový soubor (N = 104)			
	Průměr	Min.	Max.	SD	Průměr	Min.	Max.	SD	Průměr	Min.	Max.	SD
Věk (v letech)	20,85	18	25	1,80	21,58	18	26	1,70	21,21	18	26	1,75
Délka vztahu (v měsících)	38,12	12	90	18,41	38,12	12	90	18,41	38,12	12	90	18,41

Pozn.: n = velikost souboru, N = celkový soubor, Průměr = aritmetický průměr, Min. = minimum, Max. = maximum, SD = směrodatná odchylka

Tabulka 6 detailně srovnává ženy a muže z hlediska šesti různých stylů řešení konfliktů podle dotazníku RPCS: Ženy i muži se zdají nejvíce ochotní ke **kompromisnímu stylu** řešení konfliktů, přičemž průměrné skóre žen je mírně vyšší (5,73) než u mužů (5,63). Další vysoký průměr ve srovnání s ostatními styly můžeme vidět i v kategorii **vyhýbavého stylu**. Zde vykazují podobná průměrná skóre muži (4,81) i ženy (4,80). Nejvyšší rozdíl mezi průměrem žen a mužů je patrný u **submisivního stylu**, kdy muži skórovali průměrně výše (4,08) než ženy (3,62). U **dominantního stylu** řešení konfliktů je průměr u mužů (3,98) zanedbatelně vyšší oproti ženám (3,93), což může naznačovat mírně větší tendenci mužů uchýlit se k dominanci. V kategorii **separačního stylu** řešení jsou průměrná skóre obou pohlaví opět podobná pro muže (3,49) i ženy (3,3). Pro **reaktivní styl** vidíme u obou pohlaví nejnižší skóre, přičemž muži mají o něco nižší (2,09) než ženy (2,22).

Tabulka 6: Srovnání žen a mužů z hlediska kvantitativních proměnných (RPCS)

Styly řešení konfliktů (RPCS)	Ženy (n = 52)		Muži (n = 52)		N = 104	
	Průměr	SD	Průměr	SD	Průměr	SD
Kompromis	5,73	0,78	5,63	0,93	5,68	0,86
Submisivní	3,62	1,05	4,08	1,01	3,85	1,03
Dominantní	3,93	1,05	3,98	1,00	3,96	1,03
Vyhýbavý	4,80	1,26	4,81	1,39	4,81	1,32
Separáční	3,30	1,46	3,49	1,55	3,39	1,51
Reaktivní	2,22	0,94	2,09	1,05	2,16	1,00

Pozn.: n = velikost souboru, Průměr = aritmetický průměr, SD = směrodatná odchylka

Tabulka 7 reprezentuje srovnání žen a mužů v oblasti nastavení mysli (Mindset Scale), kde jsou uvedeny **průměrné hodnoty** a **směrodatné odchylky** pro míru nastavení mysli. Ženy mají průměrné skóre 5,69 a muži 5,71, s oběma skupinami vykazujícími poměrně nízkou variabilitu, jak je indikováno směrodatnými odchylkami 0,53 pro ženy a 0,75 pro muže.

Tabulka 7: Srovnání žen a mužů z hlediska kvantitativních proměnných (Mindset Scale)

Nastavení mysli (Mindset Scale)	Ženy (n = 52)		Muži (n = 52)		N = 104	
	Průměr	SD	Průměr	SD	Průměr	SD
Míra nastavení mysli	5,69	0,53	5,71	0,75	5,70	0,64

Pozn.: n = velikost souboru, N = celkový soubor, Průměr = aritmetický průměr, SD = směrodatná odchylka

5.4.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účastníci studie byli v úvodu vyplňování elektronického dotazníku podrobně informováni o zásadách **anonymity**, **cílech studie**, **podmínkách účasti** a o tom, že jejich zapojení je zcela **dobrovolné**. Dále jim bylo sděleno, že **souhlasí s anonymním shromažďováním** a analýzou dat pomocí statistických metod. Spolu s tím bylo také oznámeno, že shromážděné informace budou využity v rámci bakalářské práce na katedře psychologie Univerzity Palackého. Respondenti měli kdykoliv během studie možnost obrátit se na mě s otázkami prostřednictvím uvedené e-mailové adresy. V rámci dotazníku měli rovněž příležitost zanechat svoji kontaktní adresu pro **případné zaslání výsledků** a závěrů výzkumu, aby byli o výsledcích studie řádně informováni.

6 Práce s daty a její výsledky

Data byla vytvořena v Google formuláři (viz. kapitola 4.4.2.) a následně převedena do tabulky (Microsoft Office 365 Excel), kde byla část dat dopravena. Respondenti, kteří nesplňovali kritéria naší studie byli odstraněni (celkem 9). Konkrétní úpravy se týkaly převedení do číselné podoby (sjednocení délky vztahu na jednotku měsíců), seřazení dat podle anonymních kódů párů a následné vyřazení jednotlivců bez dat „druhé polovičky“. Poté byla provedena barevná úprava jednotlivých stylů řešení a odlišení reverzních otázek u Mindset Scale. Dále proběhlo vypočtení skóre jednotlivých škál a pro následnou analýzu bylo pracováno s **52 partnerskými dvojicemi** (pro H2), tudíž s celkovým souborem dat **104 respondentů** (pro H1, H3). Ověření distribuce hrubých skóre škály RPCS a Mindset Scale bylo provedeno pomocí histogramů, Shapiro-Wilkova testu, analýzy šikmosti a špičatosti. Výsledky Shapiro-Wilkova testu (viz. *tabulka 8*) naznačují, že některé naše proměnné nemají normální rozdělení, protože mají statisticky významné p-hodnoty ($p < 0,05$). Špičatost a šikmost hodnot v našem souboru dále naznačuje **výskyt asymetrie, strmosti a vychýlení** (například vysoká špičatost u kompromisního stylu pro muže a celkový soubor značí výrazné odchylky od normálního rozdělení). Vzhledem k těmto výsledkům jsme vyhodnotili použití parametrických testů jako nevhodné. Tyto metody totiž obecně vyžadují, aby data pocházela z populace s normálním rozdělením. Místo jsme zvolili použití **neparametrických metod**.

Tabulka 8: Shapiro – Wilk test pro normální rozdělení, test šikmosti a špičatosti

Styly řešení konfliktů (RPCS)	Ženy (n = 52)				Muži (n = 52)				Celkový soubor (N = 104)			
	W	p	Šikm.	Špič.	W	p	Šikm.	Špič.	W	p	Šikm.	Špič.
Konstruktivní	0,96	0,090	-0,24	-0,97	0,86	0,000	-1,67	3,88	0,93	0,000	-1,15	2,46
Submisivní	0,96	0,087	0,51	-0,35	0,98	0,364	-0,22	-0,04	0,98	0,287	0,13	-0,54
Dominantní	0,98	0,559	-0,31	-0,28	0,96	0,126	0,51	-0,02	0,99	0,919	0,07	-0,16
Vyhýbavý	0,95	0,045	-0,52	-0,55	0,96	0,074	-0,49	-0,22	0,97	0,008	-0,49	-0,37
Separační	0,97	0,152	0,33	-0,15	0,95	0,035	0,23	-1,01	0,97	0,014	0,28	-0,65
Reaktivní	0,93	0,004	0,62	-0,63	0,85	0,000	1,62	3,18	0,90	0,000	1,16	1,42

Nastavení myslí. (Mindset Scale)	Ženy (n = 52)				Muži (n = 52)				Celkový soubor (N = 104)			
	W	p	Šikm.	Špič.	W	p	Šikm.	Špič.	W	p	Šikm.	Špič.
Míra nastavení myslí	0,95	0,022	-0,82	0,50	0,87	0,000	-1,85	7,08	0,90	0,000	-1,61	6,32

Pozn.: n = velikost souboru, W = hodnota Shapiro-Wilkova testu. Tučně jsou zvýrazněny statisticky významné hodnoty S-W testu.

6.1 Výsledky a ověření platnosti statistických hypotéz

K ověření stanovených hypotéz byl využit Spearmanův korelační koeficient, který je robustní vůči odlehlým hodnotám a odchylkám od normality (Dostál, 2016). Pro kontrolu rozptylů jsme použili Levanův test. Dále byl využit Mann – Whitneův test pro zjištění existence rozdílu mezi pohlavím. Statisticky významné výsledky za normálních okolností představují hodnoty s hladinou významnosti $<0,05$. Avšak v rámci vyhodnocování našich dat byla použita korekce alfa na úroveň $<0,01$. Tuto změnu běžně používané hranice signifikance jsme použili pro **zpřísnění kritérií statistické významnosti**. Tento postup má snížit pravděpodobnost chyby prvního druhu (falešně pozitivních výsledků), tj. zamítnutí nulové hypotézy, i když ve skutečnosti je pravdivá (Dostál, 2016). Hranici 0,01 jsme zvolili z toho důvodu, že se jedná o zaokrouhlenou hodnotu po výpočtu Bonferroniho hladiny korekce, která nám vyšla na 0,008.

6.1.1 Identifikace statisticky významných souvislostí mezi proměnnými

Pro zkoumání statistických souvislostí mezi mírou nastavení mysli a volbou řešení konfliktů ve vztazích (dle RPCS) byla použita **Spearmanova korelační analýza**, jejíž výsledky jsou prezentovány v *tabulce 9*.

Tabulka 9: Korelace míry nastavení mysli a volby řešení konfliktů u celkového souboru

H1	Celkový soubor (N = 104)	
	<i>r(s)</i>	<i>p</i>
Konstruktivní	0,260	0,008
Submisivní	-0,128	0,194
Dominantní	0,097	0,326
Vyhýbavý	0,000	0,997
Separační	-0,155	0,117
Reaktivní	-0,111	0,263

Pozn.: N = velikost souboru, r(s) = Spearmanův korelační koeficient

Výsledky měření v *tabulce 9* nám ukazují, zda míra nastavení mysli souvisí s určitým stylem řešení konfliktů. Jedná se o data z celého souboru respondentů ($N = 104$) se zpřísněnou hladinou alfa $<0,01$. Jak můžeme vidět, jediná shoda byla nalezena ve volbě konstruktivního (kompromisního) řešení konfliktů ($r(s) = 0,26$, $p = 0,008$). Všechny výsledky kromě konstruktivního stylu řešení **neukazují** na signifikantní korelace při zvolené úrovni signifikance. Z tohoto důvodu jsme vyhodnotili navrhované hypotézy (H1b až H1f) jako nepřijatelné, přičemž jejich nulové hypotézy nemůžeme zamítnout.

Jak již bylo zmíněno v kapitole 1.5, partnera si vybíráme na základě dvou principů. Buď se držíme **hledání protikladů**, nebo vyhledáváme partnera **podobného nám samým** (Šmolek, 2009). Toto tvrzení nás přimělo k exploračnímu prozkoumání souvislosti míry nastavení mysli u jednotlivců v páru. Zaměřili jsme se také na prozkoumání podobnosti párů ve všech šesti stylech řešení konfliktů. Pro získání výsledků byly data spárována pomocí kódů partnerů a následně mezi sebou vyhodnocena pomocí Spearmanova korelačního testu. Výsledky jsou ukázány v *tabulce 10*. I v tomto případě jsme snížili hladinu ALFA na $<0,01$, místo obvyklých $<0,05$ pro zpřísnění kritérií statistické významnosti. Jak můžete vidět v *tabulce 9*, co se týká **nastavení mysli**, u párů vidíme **značnou souvislost** ($r(s) = 0,428$, $p = 0,002$). Co se týká stylů řešení konfliktů, vidíme **shodu pouze** v řešení **konstruktivním (kompromisním)** ($r(s) = 0,42$, $p = 0,002$) a **reaktivním** ($r(s) = 0,538$, $p < 0,00$).

Tabulka 10: Podobnost partnerů ve volbě řešení konfliktů a míry nastavení mysli

H2	Páry (n = 52)	
	$r(s)$	p
Konstruktivní	0,419	0,002
Submisivní	-0,145	0,306
Dominantní	0,276	0,139
Vyhýbavý	0,234	0,096
Separáční	0,293	0,035
Reaktivní	0,538	0,000
Nastavení mysli	0,428	0,002

Pozn.: N = velikost souboru, r(s) = Spearmanův korelační koeficient

Pro zjištění pravdivosti či nepravdivosti hypotézy č.3 (existence rozdílu mezi pohlavím a nastavením mysli, a dále stylem řešení konfliktů) jsme nejprve provedli **kontrolu rozptylů** pomocí Levanova testu. Následně jsme z důvodu nenormálního rozdělení dat zvolili neparametrický **Mann – Whitneův test**, který nám poskytl výsledky viditelné v tabulce 10. Hladina významnosti byla opět zpřísněna na hodnotu $<0,01$. Zde jsme se opět přesunuli k porovnávání dat z celého datového souboru, přičemž byla data porovnáována z pohledu rozřazení do skupin – pohlaví, muži a ženy.

Tabulka 11: Rozdíl mezi pohlavím a styly řešení konfliktů (RPCS) a nastavení mysli (Mindset Scale)

H3	Celkový soubor (N = 104)	
	U	p
Konstruktivní	1315,50	0,815
Submisivní	968,50	0,013
Dominantní	1351,50	1,000
Vyhýbavý	1345,50	0,969
Separační	1264,00	0,569
Reaktivní	1193,50	0,304
Nastavení mysli	1282,00	0,651

Pozn.: N = velikost souboru, U = hodnota Mann-Whitney testu

Jak je z *tabulky 11* zřejmé, výsledky Mann-Whitneyho U testu naznačují, že v kontextu zkoumání rozdílů mezi pohlavím a nastavení mysli vyšlo statisticky nevýznamně. Statisticky zajímavý rozdíl byl zjištěn pouze u submisivního stylu ($U = 968,5$; $p = 0,013$), což naznačuje, že pohlaví může hrát roli v preferenci tohoto konkrétního způsobu řešení konfliktů. V rámci naší hladiny alfa $<0,01$ tuto hypotézu však nemůžeme přijmout – nulová hypotéza není zamítnuta, stejně jako u ostatních proměnných – pro ostatní styly i míra nastavení mysli, veškeré p-hodnoty totiž silně přesahují stanovenou hranici významnosti. Mezi muži a ženami v těchto dimenzích jsme tudíž **nezjistili významný rozdíl**.

Tyto výsledky přispívají faktu, že role pohlaví může hrát v rámci míry nastavení mysli i volby způsobu řešení malou, či žádnou roli. Nalezená významnější p-hodnota u submisivním stylu může být způsobena několika dalšími proměnnými (vliv dominance partnera, dětství, výchova...), což může být dalším zajímavým podnětem pro zkoumání.

6.2 Přehled platnosti stanovených hypotéz

H1: Nastavení mysli jedince souvisí s volbou stylu řešení konfliktu v partnerském vztahu

- **H1a:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s kompromisním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Hypotézu přijímáme: $r_s(n=104) = 0,26$; $p = 0,008$ ($\alpha = 0,01$, $p < \alpha$)

- **H1b:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí se submisivním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n=104) = -0,128$; $p = 0,194$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$) ; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H1c:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí se dominantním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n=104) = 0,097$; $p = 0,326$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$) ; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H1d:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s vyhubavým stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n=104) = 0,00$; $p = 0,997$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$) ; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H1e:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí se separačním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n=104) = -0,155$; $p = 0,117$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$) ; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H1f:** *Míra nastavení mysli jedince signifikantně souvisí s reaktivním stylem řešení konfliktu v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n=104) = -0,111$; $p = 0,263$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$) ; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

H2: Mezi partnery existuje významná souvislost v míře nastavení mysli a preference stylů řešení konfliktů.

- **H2a:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci konstruktivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu přijímáme: $r_s(n = 104) = 0,419$; $p = 0,002$ ($\alpha = 0,01$, $p < \alpha$);

- **H2b:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci dominantního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n = 104) = -0,145$; $p = 0,306$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$); nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H2c:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci vyhýbavého stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n = 104) = 0,276$; $p = 0,139$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$); nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H2d:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci separačního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n = 104) = 0,234$; $p = 0,096$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$); nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H2e:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci submisivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $r_s(n = 104) = 0,293$; $p = 0,035$ ($\alpha = 0,01$, $p > \alpha$); nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H2f:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v preferenci reaktivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu přijímáme: $r_s(n = 104) = 0,538$; $p < 0,00$ ($\alpha = 0,01$, $p < \alpha$)

- **H2g:** *Mezi partnery existuje pozitivní korelace v míře nastavení mysli.*

Hypotézu přijímáme: $r_s(n = 104) = 0,428$; $p = 0,002$ ($\alpha = 0,01$, $p < \alpha$)

H3: Existuje rozdíl mezi pohlavím a mírou nastavením mysli i mezi preferencí volby stylů řešení konfliktů

- **H3a:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí konstruktivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 1315,5; p = 0,815 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H3b:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí submisivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 968,5; p = 0,013 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H3c:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí dominantního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 1351,5; p = 1 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H3d:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí vyhýbavého stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 1345,5; p = 0,969 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H3e:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí separačního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 1264; p = 0,569 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H3f:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a preferencí reaktivního stylu řešení konfliktů v partnerském vztahu.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 1193,5; p = 0,304 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

- **H3g:** *Existuje rozdíl mezi pohlavím a mírou nastavení mysli.*

Hypotézu nepřijímáme: $U (n=104) = 1282; p = 0,651 (\alpha = 0,01, p > \alpha)$; nulová hypotéza nebyla zamítnuta

7 Diskuze

Cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat vztah mezi nastavením mysli a stylem řešení konfliktů v partnerských vztazích. Podle Yeager & Dweck (2012) hraje nastavení mysli roli nejen při všedních činnostech, ale především jak reagují na různé události, zejména výzvy. Právě konflikty můžeme považovat za jednu z nových výzev, které se vynoří v původně fungujícím a bezproblémovém vztahu – ať už pracovním, nebo osobním (Madalina, 2016).

V této kapitole se zaměřím na interpretaci a hlubší pochopení výsledků, které jsme získali v průběhu našeho výzkumu. Hlavním cílem bylo prozkoumat, jak míra nastavení mysli ovlivňuje způsoby, jakými jednotlivci přistupují k řešení konfliktů ve svých vztazích. Dále jsme díky anonymnímu kódu a možnosti spárování jednotlivců zkoumali shodu mezi partnery, týkající se jak nastavení mysli i volby řešení konfliktů. Zmíním krátce také možnosti využití poznatků naší práce a samotného konceptu nastavení mysli v rámci partnerských vztahů. Ke konci se zaměřím na limity mé práce a doporučení pro další výzkumy.

Vztah mezi mírou nastavení mysli a volby stylu řešení konfliktu v partnerských vztazích: naše výsledky ukazují soulad s výše zmíněnými předpoklady: respondenti s vyšší mírou nastavení mysli častěji upřednostňovali konstruktivní strategie řešení konfliktů. Naše hypotéza tímto podporuje výsledky studie Woods a kolektivu (2020), které se taktéž zabývají vlivem růstového myšlení na oblast vztahů (na rozdíl od naší studie se však zaměřuje na dětská přátelství). Jak jsme předpokládali, volba řešení založená na komunikaci a spolupráci souvisí s nastavením, při kterém je člověk nastaven na vyhledávání výzev, má větší vytrvalost při obtížných situacích a je otevřen k učení se ze svých chyb. Na druhou stranu jsme neobjevili významnou korelaci mezi nižší mírou nastavení mysli a méně produktivním stylům řešení konfliktů, za které jsou spíše označovány styly submisivní, reaktivní, dominantní, vyhýbavý a separační (Kotrlová, 2011). Pro další výzkum této oblasti by bylo vhodné zaměřit se na výskyt atributů tvořících nastavení mysli (Chen et al., 2013) v jednotlivých stylech řešení konfliktů.

Podobnost párů v rámci zkoumaných proměnných: naše výsledky poukazují na podobnost míry nastavení mysli u zkoumaných párů – stejně jako podle Gaunta (2006) je podobnost v jistých psychologických charakteristikách může vést ke vztahové spokojenosti a harmonii. Podpořit tento výzkum můžeme pouze částečně, vzhledem tomu, že se nezabýváme stejnými proměnnými jako výše zmíněná studie. Určitou podobnost s ní však vidět můžeme –

vzhledem k tomu, že žádné studie doposud nezkoumaly vztah podobnosti partnerů a nastavení mysli, můžeme tyto výsledky považovat jako explorativní a jako vhodné pro další výzkumy, jež by prozkoumaly platnost naší hypotézy. Podobnost partnerů byla zkoumána a potvrzena řadou studií (Luo, 2009) & (Berscheid & Reise, 1998). Naším cílem bylo zmapovat, do jaké míry se tato teorie týká volby řešení konfliktů ve vztazích). V naší studii si byli respondenti podobní ve volbě stylu konstruktivního a reaktivního. U dalších stylů nebyla prokázána významná hladina korelace. Tyto výsledky nás mohou vést k faktu, že vztah je velký dynamický proces, ve kterém se páry nejen podobají, ale také doplňují. Právě ostatní styly řešení konfliktů mohou být u některých párů oblastí, ve které se páry spíše doplňují (například převažující submisivní styl u ženy může být doplňován větší dominancí u jejího partnera a naopak). Tato tvrzení si však žádají další zkoumání v této oblasti.

Vliv pohlaví na zkoumanou oblast (nastavení mysli a volba stylu řešení konfliktů): tato hypotéza mapující rozdíl mezi pohlavím a našimi zkoumanými proměnnými, *nejjistila žádný signifikantní vztah*. Naše výsledky tímto podporují novější studie, které taktéž v oblasti nastavení mysli nenašli významné rozdíly mezi pohlavím mladých dospělých (Sigmundsson & Hermundsdottir, 2020). V rámci korelačního testu jsme se taktéž zaměřili na rozdíl mezi pohlavím a strategiemi řešení konfliktů. Podle Rahim a Katze (2020) mají ženy mají tendenci používat více nekonkurenčních strategií (integrování, ochota, vyhýbání se a kompromis) než muži, zatímco muži častěji používají konkurenční strategii (dominanci). Naše výsledky ovšem s touto studií nesouhlasí a přiklánějí – důvodem může být například použití odlišného dotazníku a jiná definice dílčích strategií. Když totiž výsledky srovnáme s jinou studií (Chatopadhyay & Sasha (2021), jež mapovala rozdíl mezi pohlavím a řešení konfliktů pomocí RCPS, shodujeme se v následujícím: nenalezli jsme žádný významný rozdíl mezi pohlavím a preferenci těchto stylů: reaktivní, submisivní, separační a vyhýbavý. Zmiňovaná studie však nachází rozdíl mezi pohlavím a stylem konstruktivním (vyšší u mužů) a dominantním (opět vyšší u mužů), což naše výsledky nepodporují.

7.1 Limity výzkumu a doporučení pro budoucí výzkumy

V této kapitole se budu zabývat omezeními, která doprovázela naši studii o vlivu nastavení mysli na řešení konfliktů ve vztazích. Přestože naše zjištění poskytují cenný vhled do této problematiky, je důležité upozornit na určitá omezení spojených s metodologií, výběrem vzorku a potenciálním zkreslením, které mohly ovlivnit interpretaci našich výsledků. Cílem této kapitoly je nejenom upozornění na možné odchylky, ale také poskytnutí návrhu na budoucí opatření těchto limitů pro další výzkumy.

Výzkumný soubor: jako největší limit vnímám velikost zkoumaného vzorku (52 párů, N=104). Pro příští výzkum na toto téma bych zvolila větší počet respondentů. Zkreslení dat oproti celkové populaci může také zkreslit fakt, že se studií účastní spíše partneři, kteří jsou v lépe fungujícím vztahu – jedná se o takzvaný „**selection bias**“ (výběrové zkreslení). Jedná se o fenomén, kdy se do studie zapojují jedinci na základě vlastního rozhodnutí, což může vést k tomu, že se budou lišit od těch, kteří se rozhodli nezúčastnit (Smith, 2020).

Je třeba brát také v potaz nevýhody sběru dat metodou **sněhové koule a sběru pomoci sociálních sítí**. Respondenti se tak mohou řadit do specifických skupin s podobnými názory i hodnotami, což omezuje možnost generalizace výsledků na celkovou populaci (Parker & Geddes, 2019).

Ráda bych také zdůraznila, že jsme posuzovali páry pouze heterosexuální. Za poslední léta vnímáme velký nárůst vztahů, které nejsou omezeny pouze na **tradiční pojetí žena a muž** (Gabb & Fink, 2017). Proto je třeba brát na vědomí, že výsledky, jež se týkají shody partnerů, nemůžeme interpretovat pro jedince ze stejnopohlavních a jiných párů.

Posledním limitem by mohla být skutečnost, že se naše studie soustředila výhradně na **studentské páry**, což představuje **specifickou věkovou a sociální skupinu**. Vzhledem k tomu, že studentské páry jsou ve fázi života, kde jsou často otevřeny novým zkušenostem a osobnímu růstu, mohou se jejich přístupy k řešení konfliktů a vztahové dynamiky lišit od párů, které jsou starší nebo se nacházejí v jiném životním období, například jsou čistě pracující. Na rozdíly mezi věkovými skupinami, pohlavími a nastavením mysli poukazuje například studie od Sigmundssona a kolektivu (2022). Proto by bylo užitečné a zajímavé v budoucích studiích prozkoumat, jak se nastavení mysli a řešení konfliktů liší mezi studentskými páry a páry, které jsou buď starší nebo se nacházejí v jiném sociálním a ekonomickém kontextu.

Vybrané dotazníkové metody (RCPS) a Mindset Scale: na základě zpětné vazby od respondentů by možnou nežádoucí proměnnou mohlo být individuální vnímání slov „**konflikt, hádka, spor**“, které jsou v dotazníku RCPS používány. V příštím výzkumu bych doporučila na úvod uvést definici konfliktu, sporu či hádky k upřesnění odpovědí.

Na překlad dotazníku Mindset Scale byl použit **dvojitý překlad** (viz. příloha 4). I když dotazník v jazyce anglickém prokazoval vysoké pozitivní psychometrické vlastnosti (Chen, Ding & Liu, 2023), na české verzi překladu dosud nebyly provedeny testy dotazníkovou reliabilitu a validitu. Pro další výzkumy by bylo nejprve vhodné provést ověření psychometrických vlastností české verze dotazníku na míru nastavení mysli.

Použitý dotazník RCPS možná nepokryl všechny typy konfliktů. **Nezohledňují kontext**, ve kterém se konflikt odehrává, což může ve způsobu řešení konfliktů hrát svoji roli (Zacchilli et al, 2009) Bylo by zajímavé dozvědět se více kvalitativních informací o náhledu jednotlivců na různé styly řešení konfliktů ve spojení s **konkrétními situacemi**.

Statistické testy a metody: Během vyhodnocování dat byla data upravena do podoby, se kterou jsme mohli dále pracovat. Ráda bych zmínila změnu výpočtu hypotézy týkající se shody v nastavení mysli a jejího vlivu na podobnost partnerů v míře nastavení mysli a ve volbě stylu řešení konfliktů ve vztazích (viz. kapitola 5.2.). Původním záměrem bylo rozdělit si data do **specifických kategorií na základě shody** v nastavení mysli (například páry, kde oba partneři mají fixní nastavení, oproti párům, kde jeden partner má fixní a druhý růstové nastavení). Toto rozdělení se však ukázalo jako **neuskutečnitelné**. Důvodem bylo, že data participantů neumožnila vyplnit všechny "škatulky", které jsme původně zamýšleli použít. V důsledku toho jsme byli nuceni vzít hypotézu za jiný konec a upravit data jiným způsobem, než jsme původně plánovali (korelace metrické shodu ve skórech získaných z dotazníků). Pro budoucí výzkumy by bylo vhodné **získat více dat**, která by nám umožnila zachytit shodu či neshodu mezi partnery v rámci různých nastavení mysli.

Důležité je brát mimo jiné na vědomí **věkovou kategorii**, se kterou jsme v našem výzkumu pracovali. Styly řešení konfliktů se totiž u dospívajících i mladých dospělých (i když o něco méně) liší v oblasti přátelství, vztahů a rodinných vztahů. Převaha konstruktivního stylu řešení konfliktů tudíž nemusí znamenat převahu volby tohoto stylu i v jiných oblastech života (Roggero et al, 2012).

7.2 Praktické využití zjištěných výsledků

Jsem si vědoma toho, že jsou výsledky mé bakalářské práce spíše orientační, a že zjištěné výsledky plní primárně explorační účel. I přesto bych se ráda některých z mých výsledků chytila jako nitě a použila je pro inspiraci k praktickému využití nastavení mysli a kvalitě řešení konfliktů v partnerských vztazích – ať už v oblasti seberozvoje, poradenství, preventivních či edukačních programů a dalších.

Poradenství a terapie: ráda bych zde mluvila o vztahu mezi mírou nastavení mysli a volbou konstruktivního stylu řešení konfliktů. Vzhledem k tomu, že jsou konflikty (jakéhokoli druhu) nedílnou součástí většiny partnerských vztahů (Plamínek, 2006), je třeba myslet na proces, kterým mezi sebou partneři konflikt řeší.

Právě konstruktivní myšlení se ukázalo být vhodnou cestou pro řešení a ukazuje se jako pro vztah do budoucna velmi přínosný. V této souvislosti může být znalost vztahu mezi nastavením mysli partnerů a kvality řešení vztahů velice nápomocí v poradenství a terapii. Odborníci mohou tyto znalosti použít například k přístupovým strategiím, které podporují rozvoj růstového mindsetu mezi partnery. Již probíhají různé intervence růstového myšlení v rámci terapií které prokázali vysokou účinnost a posun v myšlení (Schleider & Weisz, 2018);(Ruchi, 2023).

Osobní rozvoj: vzhledem k tomu, že byl výzkum aplikován na studentské páry ve věku 18-26 let, nemůžeme na základě získaných výsledků posuzovat všechny věkové kategorie. V tomto věku si mladí dospělí prochází obdobím intenzivního osobního rozvoje, během kterého často hledají svou identitu, formují své hodnoty a stále definují směřování svého života (Stroud et. al, 2015).

Právě kvůli tomuto zájmu o sebepoznání považuji za důležité, aby se o vlivu nastavení mysli na vztahovou dynamiku mluvilo více. U nás v České republice o vztazích se mladé páry mohou dozvědět například v různých podcastech od odborníků, jakými jsou Honza Vojtko (My a mýty), Laura Janáčková (Proti Proud), Michal Bartoš (Smysluplné vztahy), nebo například v článcích, jako najdete na stránce www.psychologie.cz.

8 Závěr

Tato kapitola slouží ke shrnutí výsledků mé bakalářské práce. Bude zde stručně popsán souhrn výsledků:

- **Vztah mezi mírou nastavení mysli a volby stylu řešení konfliktu v partnerských vztazích:** Naše výsledky potvrzují, že nastavení mysli má významný vliv na volbu kompromisního stylu řešení konfliktů. To naznačuje, že jedinci s růstovým nastavením mysli mají tendenci upřednostňovat tento přístup k řešení konfliktů. Naopak, výsledky nepotvrzují signifikantní vztah mezi nastavením mysli a submisivním, dominantním, vyhýbavým a reaktivním stylem řešení konfliktů. To poukazuje na složitost vztahu mezi nastavením mysli a konkrétními strategiemi řešení konfliktů, což vyžaduje další zkoumání.
- **Podobnost partnerů ve míře nastavení mysli a volbě stylu řešení konfliktů:** Naše výsledky prokázali podobnost partnerů nejen v míře nastavení mysli, ale také v míře volby kompromisního stylu a reaktivního stylu řešení konfliktů. Ve zbylých stylech nebyl nalezen signifikantní vztah, což může indikovat jistou kombinaci podobnosti i rozdílnosti partnerů, které vztah doplňují o vyváženost a doplnění. Pro bližší prozkoumání a potvrzení této myšlenky by však bylo nutné provést další výzkum na téma podobnosti a rozdílnosti partnerů.
- **Vliv pohlaví na zkoumanou oblast (nastavení mysli a volba stylu řešení konfliktů):** Naše studie nenašla žádný signifikantní rozdíl mezi pohlavím a mírou nastavení mysli. Jinými slovy, z našich výsledků vyplývá, že růstové a fixní nastavení mysli je rozloženo mezi pohlaví víceméně rovnoměrně.

9 Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývala prozkoumáním vlivu nastavení mysli na styl řešení konfliktů v partnerských vztazích. Hlavním cílem bylo zjistit, jakým způsobem míra nastavení mysli jednotlivců souvisí s volbou stylů řešení konfliktů ve vztazích. Dále jsme zkoumali podobnost partnerů v rámci našich proměnných a také na posouzení vlivu pohlaví na zkoumané proměnné.

Naše výsledky potvrzují, že existuje signifikantní souvislost mezi mírou nastavení mysli a preferencí kompromisního stylu řešení konfliktů. Jinými slovy, z výsledků našeho výzkumu můžeme říct, že jedinci s růstovým nastavením mysli mají tendenci upřednostňovat konstruktivnější přístupy k řešení konfliktů. Na druhou stranu však nebyl zjištěn významný vztah mezi nastavením mysli a submisivním, dominantním, vyhýbavým či reaktivním stylem řešení konfliktů. Tato skutečnost nás může upozorňovat na komplexnost a složitost procesu volby specifických strategií řešení konfliktů.

Dalším důležitým podnětem pro zkoumání v našem výzkumu byla podobnost partnerů v nastavení mysli a v přístupech k řešení konfliktů. Výsledky prokázaly, že si partneři byli podobní jak v míře nastavení mysli, tak v preferenci konstruktivního a reaktivního stylu řešení konfliktů. U ostatních stylů nebyl prokázán signifikantní vztah. To vše naznačuje fakt, že vztahová dynamika může být ovlivněna jak podobností, tak možná doplňkovostí v nastavení mysli a strategiích řešení konfliktů, která by si však žádala další zkoumání.

Co se týká vlivu pohlaví, naše studie neidentifikovala žádný signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v míře nastavení mysli. Což nám ukazuje, že pohlaví nemusí mít vliv na rozdílnost v růstovém či fixním nastavení a je mezi muži i ženy rozloženo relativně rovnoměrně.

Tato bakalářská práce přináší důležité poznatky o souvislosti mezi nastavením mysli a strategiemi řešení konfliktů. Navzdory určitým limitům, které byly diskutovány v kapitole 6, poskytuje tento výzkum cenný příspěvek do pochopení tohoto tématu. K pochopení, jak různé postoje jednotlivců ovlivňují jejich vztahové chování. Pro propojení s praktickým životem byla přidána kapitola 6.2. Zmiňuji zde, jak mohou být poznatky ohledně nastavení mysli využity v poradenské praxi, terapii i ve vzdělávání, kde může porozumění vztahu mezi nastavením mysli a řešením konfliktů pomoci v rozvoji efektivnějších strategií pro zlepšení partnerských vztahů.

Výzkum rovněž poukázal na potřebu dalšího prozkoumání složité interakce mezi nastavením mysli, strategiemi řešení konfliktů a dalšími faktory, jako je pohlaví, věk a délka trvání vztahu (v naší studii se zaměřujeme na specifickou skupinu párů ve věku 18-26 let se statusem studenta). Budoucí studie by nám mohly poskytnout hlubší vhled a přispět k lepšímu porozumění. Budoucí výzkumy by měly také zahrnovat širší a různorodější vzorky, aby se zvýšila reprezentativnost a byla tímto umožněna detailnější analýza vztahů mezi zkoumanými proměnnými.

Seznam literatury

- Bandura, A. J. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bartoš, M. & Bartošová M. (2018). *Smysluplné vztahy: klíč ke svobodě*. New Organic Production
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. *The handbook of social psychology*, 4, 193–281
- Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2019). Evolved to be connected: The dynamics of attachment and sex over the course of romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 25, 11-15.
- Blackwell L., Trzesniewski K., Dweck C. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child development*, 78 (1), 246-263
- Bonilla, P. R., Armadans, I., & Anguera, M. T. (2020). Conflict Mediation, Emotional Regulation and Coping Strategies in the Educational Field. *Frontiers in Education*, 5, 50
- Byrne, D. (1997). An overview (and underview) of research and theory within the attraction paradigm. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(3), 417-431.
- Cloutier A. E., Harasymchuk, Ch., Peetz, J., Lebreton, J. (2016). Spicing up the relationship? The effects of relational boredom on shared activities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6).
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2019). How do couples disagree? An analysis of conflict resolution profiles and the quality of romantic relationships. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 91-108.
- Diamond, L. M., & Dickenson, J. A. (2012). The neuroimaging of love and desire: review and future directions. *Clinical neuropsychiatry*, 9(1).
- Dostál, D. (2016). Statistické metody v psychologii. *Olomouc. Filozofická fakulta*.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2017). *Nastavení mysli*. Jan Melvil Publishing.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., & Eagly, A. H. (2011). When and why do ideal partner preferences affect the process of initiating and maintaining romantic relationships?. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1012.
- Ferjenčík J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál
- Frith, J., & Sykes, R. (2016). *The Growth Mindset Coaching Kit*. Frith Sykes.
- Gabb, J., & Fink, J. (2017). *Couple relationships in the 21st century: Research, policy, practice*. Springer.
- Gagné, F. M., & Lydon, J. E. (2001). Mindset and Relationship Illusions: The Moderating Effects of Domain Specificity and Relationship Commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1144-1155
- Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier?. *Journal of personality*, 74(5), 1401-1420.
- Gottman, J. M. & Silverová, N. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství*. Jan Melvil publ.
- Gupta, U., & Singah, P. (1982). An exploratory study of love and liking and type of marriage. *Indian Journal of Applied Psychology* (19)

Halford W.K. & Vijver F. (2020). *Cross-Cultural Family Research and Practice*, Academic Press

Hartmannová, L. (2021). *Souvislost citové vazby a stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích v mladém dospělosti*. [Diplomová práce]. Univerzita Palackého Olomouc, katedra psychologie.

Holá, L. (2003). *Mediace. Způsob řešení mezilidských konfliktů*. Grada

Chattopadhyay, S., & Saha, S. (2021). Traditional gender roles attitude and romantic partner conflict among males: A Correlational study, *Journal of University of Shanghai for Science and Technology*, (23) 9

Chen, S., Ding, Y., & Liu, X. (2023). Development of the growth mindset scale: Evidence of structural validity, measurement model, direct and indirect effects in Chinese samples. *Current Psychology*, 42(3), 1712-1726.

Jensen, L. A. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective*. Oxford University Press.

Karsten, H. (2006). *Ženy-muži: genderové role, jejich původ a vývoj* (Vol. 48). PORTÁL sro.

Katz, N. H., Lawyer, J. W., Sosa, K. J., Sweedler, M., & Tokar, P. (2020). *Communication and conflict resolution skills*. Kendall Hunt Publishing.

Kotrlová, H. (2011). *Souvislost citové vazby a stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích*. [Diplomová práce], Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.

Křivohlavý, J. (2008). *Konflikty mezi lidmi*. Portál.

Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and Family*, 56(3), 705-722

Laursen, B., Finkelstein, B. D., & Betts, N. T. (2001). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. *Developmental review*, 21(4), 423-449.

- Luo, S. (2009). Partner selection and relationship satisfaction in early dating couples: The role of couple similarity. *Personality and individual differences*, 47(2), 133-138.
- Madalina, O. (2016). Conflict management, a new challenge. *Procedia Economics and Finance*, 39, 807-814.
- Martinová, P. (2018). *Význam komunikace pro kvalitu partnerských vztahů*. [Bakalářská práce]. Univerzita Karlova, Katedra Psychologie.
- Medlíková, O. (2007). *Jak řešit konflikty s podřízenými*. 1. vydání. Grada Publishing a.s
- Medlíková, O. (2012). *Umíme to s konfliktem! Náročné situace a jejich řešení*. Bookport.
- Nallapothula, D., Lozano, J. B., Han, S., Herrera, C., Sayson, H. W., Levis-Fitzgerald, M., & Maloy, J. (2020). M-LoCUS: a scalable intervention enhances growth mindset and internal locus of control in undergraduate students in STEM. *Journal of microbiology & biology education*, 21(2), 30.
- Neurazitelny.cz (2020, srpen). *JAN VOJTKO – Vztahy jsou. . . fuška* | Neurazitelny.cz | Večery na FF UK [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YCRAAd8Cegdo>
- Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). *Snowball sampling*. SAGE research methods foundations.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada Publishing.
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of educational Psychology*, 101(1), 115.
- Plamínek, J. (1994). *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Argo.
- Plamínek, J. (2006). *Jak řešit konflikty: 27 pravidel pro efektivní vyjednávání*. Grada Publishing a.s
- Plaňava, I. (1998). *Spolu každý sám: v manželství a rodině*. Lidové Noviny.

- Plhánková, A. (2020). *Dějiny psychologie. 2. přepracované a doplněné vydání*. Grada Publishing a.s
- Poněšický, J. (2004) *Fenomén ženství a mužství: psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. Triton.
- Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství*. Grada Publishing a.s
- Rahim, M. A., & Katz, J. P. (2020). Forty years of conflict: the effects of gender and generation on conflict-management strategies. *International Journal of Conflict Management*, 31(1), 1-16.
- Roggero, A., Rabaglietti, E., Settanni, M., & Ciairano, S. (2012). Adolescents communication, conflict styles and conflict resolutions with parents, peers and romantic partners: Similarity, differences and relations with satisfaction. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 3(3), 97-111.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1.
- Ruchi Gautam, M. S. G. (2023). Effect of Resilient therapy (RT) on Growth Mindset and Stress of Middle School Students: A Pre and Post Study. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(1), 140–147.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and individual differences*, 43(4), 637-646.
- Seligman, M. (2013). *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Beta-Dobrovský
- Schleider, J., & Weisz, J. (2018). A single-session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9-month outcomes of a randomized trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 160-170.

- Sigmundsson, H., Haga, M., & Hermundsdottir, F. (2020). Passion, grit and mindset in young adults: Exploring the relationship and gender differences. *New Ideas in Psychology*, 59, 100795.
- Sigmundsson, H., Haga, M., Elnes, M., Dybendal, B. H., & Hermundsdottir, F. (2022). Motivational Factors Are Varying across Age Groups and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5207.
- Smith, L. H. (2020). Selection mechanisms and their consequences: understanding and addressing selection bias. *Current Epidemiology Reports*, 7, 179-189.
- Stroud, C., Walker, L. R., Davis, M., & Irwin Jr, C. E. (2015). Investing in the health and well-being of young adults. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 127-129.
- Škola psychologie. (2019, November 13). *Jak partnerské vztahy ovlivňují naše zdraví – Petr Kačena* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4hdt1n_dg9o
- Šmolka, P. (2009). *Muž a žena – návod k použití*. 2. vydání. Portál, s.r.o
- Špatenková, N., & Petřková, A. (2013). *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Thomas, K. W. (2008). Thomas-kilman conflict mode. *TKI Profile and Interpretive Report*, 1(11).
- Tierney, S., & Fox, J. R. (2011). Trapped in a toxic relationship: Comparing the views of women living with anorexia nervosa to those experiencing domestic violence. *Journal of Gender Studies*, 20(01), 31-41
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum
- Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Grada Publishing a.s.
- Vojtko, J. (2020). *Vztahy a mýty*. Paseka
- Výrost J., Slaměník, S., & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Grada Publishing as.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie - 2., přepracované a rozšířené vydání*. Grada Publishing, a.s..

Wakimoto, S., & Fujihara, T. (2004). 7 total citations on Dimensions. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 32(1), 95–102.

Waldinger, R. (2015). What makes a good life. *Lessons from the longest study on happiness* http://www.giuliotortello.it/materiali/80_years_study_happiness_harvard.pdf

Weigel, D. J., Lalasz, C. B., & Weiser, D. A. (2016). Maintaining relationships: The role of implicit relationship theories and partner fit. *Communication Reports*, 29(1), 23-34.

Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu* (Vol. 44). PORTÁL sro.

Woods, B., Woods, K., Miller, C. F., & Wheeler, L. A. (2020). The Role of Growth Mindset in Friendship Selection and Influence. *Institute for Social Science Research Graduate Student Poster Symposium and Contest, Arizona State University*.

Wurmová, N. (2017, 28. prosince). *Vztahy léčí: Psychologie.cz*. Dostupné na: <https://psychologie.cz/vztahy-leci/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of educational psychology*, 108(3), 374

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vývoj konfliktu (Medlíková, 2007, s. 23).....	18
Obrázek 2: Thomas-Kilmanův model.....	22
Obrázek 3: Metodické menu řešení konfliktů (Plamínek, 2009, s. 28)	25

Seznam tabulek

Tabulka 1: Subškály položek RPCS	42
Tabulka 2: Dimenze dotazníku Growth Mindset Scale	43
Tabulka 3: Originální znění dotazníku Growth Mindset Scale (1).....	44
Tabulka 4: Originální znění dotazníku Growth Mindset Scale (2).....	45
Tabulka 5: Genderové deskriptivní charakteristiky z hlediska kvantitativních proměnných..	47
Tabulka 6: Srovnání žen a mužů z hlediska kvantitativních proměnných (RPCS)	48
Tabulka 7: Srovnání žen a mužů z hlediska kvantitativních proměnných (Mindset Scale)	48
Tabulka 8: Shapiro – Wilk test pro normální rozdělení, test šikmosti a špičatosti.....	49
Tabulka 9: Korelace míry nastavení mysli a volby řešení konfliktů u celkového souboru.....	50
Tabulka 10: Podobnost partnerů ve volbě řešení konfliktů a míry nastavení mysli.....	51
Tabulka 11: Rozdíl mezi pohlavím a styly řešení konfliktů (RPCS) a nastavení mysli (Mindset Scale).....	52

Seznam příloh

1. Znění administrovaného dotazníku
2. Příslušnost k otázek k jednotlivým kategoriím dotazníku RCPS
3. Zpětný překlad dotazníku Mindset Scale
4. Letáček pro sběr respondentů
5. Abstrakt v českém jazyce
6. Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha 1:

Znění administrovaného dotazníku

Vliv nastavení mysli na řešení konfliktů v partnerských vztazích

Vážené respondentky, vážení respondenti, obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Bakalářskou práci na téma „Vliv nastavení mysli na řešení konfliktů v partnerských vztazích“.

Dotazník obsahuje 60 otázek jeho vyplnění vám zabere zhruba 10 minut. Pokud si mezi odpověďmi nemůžete vybrat, zvolte prosím tu, která je nejbližší Vašemu názoru. V dotazníku neexistují správné ani špatné odpovědi, proto Vás prosím o co největší otevřenost a upřímnost. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

V případě dotazů se mě neváhejte kontaktovat:

Email: gazdova.kr@seznam.cz

Předem děkuji za spolupráci.

Kristýna Gazdová,
studentka 3. ročníku oboru Psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci

- Jakého jste pohlaví? (žena/muž)
- Kolik je Vám let?
- Jste studentem?
- Jak dlouho trvá Váš partnerský vztah? (rok + měsíce)
- Jste s partnerem / partnerkou manželé?
- Bydlíte spolu?
- Vychováváte děti?
- Písemný kód Vás a Vašeho partnera (*V rámci propojení Vás a Vašeho partnera v plné anonymitě, vymyslete si prosím s partnerem libovolně dlouhé slovo a číselný trojmístný kód, na základě kterého, bude umožněno anonymně propojit vaše výpovědi*)

Např: koloběžka582

Likertova škála 1-7: styly řešení konfliktů

1. Partner/partnerka i já spolupracujeme, abychom našli východisko pro řešení problémů mezi námi.
2. Když máme s partnerem/partnerkou konflikt, snažím se jej přimět k tomu, aby se rozhodl pro takové řešení, které pokládám za nejlepší.
3. Vyhýbám se neshodám se svým partnerem/svou partnerkou.
4. Když máme spor, snažíme se od sebe na chvíli vzdálit, abychom se mohli zamyslet nad našimi odlišnými úhly pohledu.
5. Snažíme se spolupracovat, abychom dosáhli společného řešení konfliktu.
6. Když se hádáme, snažím se převzít kontrolu nad situací.
7. Při řešení našich neshod se snažím vyjít mému partnerovi/mé partnerce vstříc.
8. Často s partnerem/partnerkou míváme konflikty.
9. Konflikt často vyřešíme tím, že si o našich problémech promluvíme.
10. Když máme odlišné názory, je mým záměrem přesvědčit partnera/partnerku o tom, že mám pravdu.
11. Když máme mezi sebou konflikt, pracujeme na tom, abychom s jeho řešením byli oba dva spokojení.
12. Konfliktu se svým partnerem/svou partnerkou se vyhýbám.
13. Když se s partnerem/partnerkou přeme nebo soupeříme, snažím se zvítězit.
14. Když máme konflikt, izolujeme se od sebe, ale očekáváme, že se tím budeme později zabývat.
15. Když prožíváme konflikt, necháme jeden druhého chvíli napokoji, abychom se zklidnili a potom to prodiskutovali.
16. Naše konflikty obvykle skončí, když dosáhneme kompromisu.
17. Podřizuji se přáním mého partnera/mé partnerky, aby se spor vyřešil podle něj.
18. Naše konflikty obvykle nějakou dobu trvají.
19. Snažíme se hledat řešení, která jsou pro nás oba přijatelná.
20. Zřídka nechám svého partnera/partnerku, aby mě v diskuzi přesvědčil.
21. Oba se s partnerem/partnerkou snažíme vyhnout sporům.
22. Když spolu nesouhlasíme, pracujeme na nalezení řešení, se kterým budeme oba spokojení.
23. Často se s partnerem/partnerkou hádáme, protože mu/jí nedůvěřuji.
24. Když máme konflikt, vzdálíme se od sebe na chvíli, abychom se mohli uklidnit.
25. Když máme konflikt, obvykle se partnerovi/partnerce poddám.
26. Když máme s partnerem/partnerkou spor, hlasitě se hádáme.
27. Občas souhlasím s partnerem/partnerkou jen proto, aby už konflikt skončil.
28. Když máme s partnerem/partnerkou spor, zabýváme se i našimi odlišnými úhly pohledu.
29. Když máme s partnerem/partnerkou problém, spolupracujeme, abychom našli jeho nejlepší řešení pro oba dva.
30. Když se hádáme, dávám partnerovi/partnerce najevo, že to řídím.
31. Abychom mohli vyřešit konflikt, snažíme se dosáhnout kompromisu.
32. Když máme spor, jde mi obvykle o partnerovu/partnerčinu spokojenost víc, než o moji vlastní.

33. Konflikty s partnerem/partnerkou mi velice ubližují.
34. Nejlepším způsobem řešení konfliktu mezi námi je nalézt střední cestu, tím že každý trochu ustoupí.
35. Aby konflikty zchladly, může dobře fungovat, když se od sebe na nějakou dobu oddálíme.
36. S partnerem/partnerkou spolu vyjednáваме, abychom vyřešili naše spory.
37. Když máme na nějaké téma odlišný pohled, podřídím se názoru mého partnera/mé partnerky.
38. Kompromis je nejlepší způsob, jak vyřešit konflikt, který s partnerem/partnerkou máme.
39. Když máme konflikt, začínám partnera/partnerku slovně urážet.

Likertova škála 1-7: Nastavení mysli

1. Bez ohledu na to, jak jsem chytrý/á, mohu svoji inteligenci zlepšit a být chytřejší.
2. Rád/a bych neustále přijímal/a nové výzvy, abych se zlepšoval/a.
3. Když můj partner / partnerka uspěje, mám pocit ohrožení a jsem někdy nešťastný/á a trochu žárlím.
4. Naprosto souhlasím
5. Pokud uspěji, je to především důsledek tvrdé práce a využití potenciálu, mých vlastních zájmů a snah.
6. Dokud budu vytrvalý/á, budu vynakládat dostatečné úsilí a zkoušet různé metody, svých cílů dosáhnu.
7. Jsem ochoten / ochotna přijmout kritiku od ostatních a hodně se z ní naučím.
8. Cílem učení je získat více znalostí, rozšířit si obzory, uspokojit zvědavost a zlepšit své schopnosti.
9. Inteligence i talent lze zlepšit usilovným vzděláváním se.
10. Jsem velmi zvědavý/á a rád/a zkouším nové věci.
11. I když se vyskytnou obtíže, věřím, že budu schopna / schopen neúnavně pracovat na řešení problému a vypořádat se s ním.
12. Úsilí přináší pozitivní výsledky a nečekané zisky.
13. Talentovaní lidé často uspějí, i když nevynaloží žádné úsilí.

V případě zájmu o zaslání výsledků výzkumu, napište mi níže prosím vaši emailovou adresu.

Příloha 2:

Příslušnost položek k jednotlivým kategoriím

Kompromisní styl řešení konfliktů

- Partner/partnerka i já spolupracujeme, abychom našli východisko pro řešení problémů mezi námi.
- Snažíme se spolupracovat, abychom dosáhli společného řešení konfliktu.
- Když máme s partnerem/partnerkou problém, spolupracujeme, abychom našli jeho nejlepší řešení pro oba dva.
- Abychom mohli vyřešit konflikt, snažíme se dosáhnout kompromisu.
- Když máme mezi sebou konflikt, pracujeme na tom, abychom s jeho řešením byli oba dva spokojeni.
- Nejlepším způsobem řešení konfliktu mezi námi je nalézt střední cestu, tím že každý trochu ustoupí.
- Naše konflikty obvykle skončí, když dosáhneme kompromisu.
- Když spolu nesouhlasíme, pracujeme na nalezení řešení, se kterým budeme oba spokojeni
- Když máme s partnerem/partnerkou spor, zabýváme se i našimi odlišnými úhly pohledu.
- Konflikt často vyřešíme tím, že si o našich problémech promluvíme.
- Snažíme se hledat řešení, která jsou pro nás oba přijatelná.
- Kompromis je nejlepší způsob, jak vyřešit konflikt, který s partnerem/partnerkou máme.
- S partnerem/partnerkou spolu vyjednáváme, abychom vyřešili naše spory.

Dominantní styl řešení konfliktů

- Když máme s partnerem/partnerkou konflikt, snažím se jej přimět k tomu, aby se rozhodl pro takové řešení, které pokládám za nejlepší.
- Když máme odlišné názory, je mým záměrem přesvědčit partnera/partnerku o tom, že mám pravdu.
- Když se s partnerem/partnerkou přeme nebo soupeříme, snažím se zvítězit.
- Když se hádáme, snažím se převzít kontrolu nad situací.
- Zřídka nechám svého partnera/partnerku, aby mě v diskusi přesvědčil.
- Když se hádáme, dávám partnerovi/partnerce najevo, že to řídím.

Vyhýbavý styl řešení konfliktů

- Vyhýbám se neshodám se svým partnerem/svou partnerkou.
- Konfliktu se svým partnerem/svou partnerkou se vyhýbám.
- Oba se s partnerem/partnerkou snažíme vyhnout sporům.
- Konflikty s partnerem/partnerkou mi velice ubližují.

Separační styl řešení konfliktů

- Když máme spor, snažíme se od sebe na chvíli vzdálit, abychom se mohli zamyslet nad našimi odlišnými úhly pohledu.
- Když prožíváme konflikt, necháme jeden druhého chvíli napokoji, abychom se zklidnili a potom to prodiskutovali.
- Když máme konflikt, izolujeme se od sebe, ale očekáváme, že se tím budeme později zabývat.
- Když máme konflikt, vzdálíme se od sebe na chvíli, abychom se mohli uklidnit.
- Aby konflikty zchladly, může dobře fungovat, když se od sebe na nějakou dobu oddálíme.

Submisivní styl řešení konfliktů

- Při řešení našich neshod se snažím vyjít mému partnerovi/mé partnerce vstříc.
- Podřizuji se přáním mého partnera/mé partnerky, aby se spor vyřešil podle něj.
- Když máme konflikt, obvykle se partnerovi/partnerce poddám.
- Když máme na nějaké téma odlišný pohled, podřídím se názoru mého partnera/mé partnerky.
- Občas souhlasím s partnerem/partnerkou jen proto, aby už konflikt skončil.
- Když máme spor, jde mi obvykle o partnerovu/partnerčinu spokojenost víc, než o moji vlastní.

Reaktivní styl řešení konfliktů

- Často s partnerem/partnerkou míváme konflikty.
- Naše konflikty obvykle nějakou dobu trvají.
- Když máme s partnerem/partnerkou spor, hlasitě se hádáme.
- Když máme konflikt, začínám partnera/partnerku slovně urážet.
- Často se s partnerem/partnerkou hádáme, protože mu/jí nedůvěřuji.

Příloha 3:

Zpětný překlad od překladatelů Growth Mindset Scale

MOTIVATION (MOTIVACE – MOTIVATION)

1. Learning is aim to acquire more knowledge, broaden your horizons, satisfy curiosity and improve your ability.
Cílem učení je získat více znalostí, rozšířit si obzory, uspokojit zvědavost a zlepšit své schopnosti.
The goal of learning is to gain more knowledge, broaden your horizons, satisfy your curiosity and improve your skills.

2. If I succeed, it is mainly the consequence of hard working and the exert of potentials, my own interests and pursuits, and I will continue to pursue higher goals.
Pokud uspěji, je to především důsledek tvrdé práce a uplatnění potenciálu, vlastních zájmů a snahy a budu i nadále usilovat o vyšší cíle.
If I succeed, it is mainly the result of hard work and the application of potential, my own interests and efforts, and I will continue to strive for higher goals.

ATTITUDE (POSTOJ – ATTITUDE)

3. No matter how smart I am, I can improve my IQ by studying hard and make myself more smart.
Bez ohledu na to, jak jsem chytrý, mohu své IQ zlepšit usilovným studiem a udělat se chytřejším.
No matter how smart I am, I can improve my IQ by studying hard and making myself smarter.

4. IQ and talent can be improved by study hard.
Intelligence a talent lze zlepšit usilovným vzdáváním se.
Intelligence and talent can be improved by studying hard.

5. As long as I study hard and keep trying, I could improve my IQ and make myself smarter.
Dokud se budu pilně učit a snažit, mohu si zlepšit inteligenci a být chytřejší.
As long as I study hard and try hard, I can improve my intelligence and become smarter.

CHALLENGE (VÝZVA – CHALLENGE)

6. I'd like to constantly accept challenges to improve myself.
Rád bych neustále přijímal výzvy, abych se zlepšoval.
I would like to constantly accept challenges to improve myself.

7. I am very curious and I like to try new things constantly, dare to accept new things, and I will start again if I fail
Jsem velmi zvědavý a rád/a neustále zkouším nové věci, odvažuji se přijímat nové věci, a pokud se mi to nepodaří, začnu znovu.
I am very curious and like to constantly try new things, dare to take on new things, and if I fail, start again.

8. I am willing to challenge difficulties. I am not afraid of failure. I don't care about the opinions of others. I will persevere in finding solutions to problems.
Jsem ochotný/á čelit obtížím. Nebojím se neúspěchu. Nezáleží mi na názorech ostatních. Vytrvám při hledání řešení problémů.
I am willing to face difficulties. I am not afraid of failure. I do not care about the opinions of others. I persevere in finding solutions to problems.

GRIT (ODVAHA – COURAGE)

9. Faced with difficulties, I believe that I will be able to work tirelessly to solve problems and break with problems
Tváří v tvář obtížím věřím, že budu schopni neúnavně pracovat na řešení problémů a vypořádat se s problémy
In the face of difficulties, I believe I will be able to work tirelessly to solve problems and deal with challenges

10. As long as I persevere, put enough effort, and try all kinds of method, my goals will be achieved.
Pokud budu vytrvalý, vyvinu dostatečné úsilí a vyzkouším všechny druhy metod, svých cílů dosáhnu.
If I am persistent, make enough effort and try all kinds of methods, I will achieve my goals.

ADVERSITY (NEPŘÍZEŇ OSUDU – ADVERSITY)

11. Efforts will definitely bring positive results and unexpected gains.

Úsilí určitě přinese pozitivní výsledky a nečekané zisky.

Efforts will definitely bring positive results and unexpected gains.

12. If someone criticizes me, I will seriously analyze and reflect on myself.

Pokud mě někdo kritizuje, budu se vážně analyzovat a zamyslím se nad sebou.

If someone criticizes me, I will seriously analyze and reflect on myself.

13. I am willing to accept criticism from others, and I will learn a lot from it.

Jsem ochoten přijmout kritiku od druhých a hodně se z ní naučím.

I am willing to accept criticism from others and learn a lot from it.

14. When my partner succeeds, I will think and analyze the conditions and reasons for his success, and learn from it actively.

Když můj partner uspěje, budu přemýšlet a analyzovat podmínky a důvody jeho úspěchu a aktivně se z něj poučím.

When my partner succeeds, I will reflect and analyze the conditions and reasons for his success and actively learn from it.

POSITIVE MINDSET (POZITIVNÍ NASTAVENÍ – POSITIVE MINDSET)

15. When my partner succeeds, I will have a sense of threat, and I will feel unhappy with a little jealous.

Když můj partner uspěje, budu mít pocit ohrožení a budu se cítit nešťastný s trochou žárlivostí.

If my partner succeeds, I will feel threatened and feel unhappy with a bit of jealousy.

16. Other people's criticisms are wrong and worthless, and they don't like others to criticize themselves.

Kritika druhých lidí je špatná a bezcenná a nemají rádi, když druzí kritizují je.

Criticism of other people is wrong and worthless and they don't like it when others criticize them.

17. Talented people often succeed in putting no efforts.

Talentovaní lidé často uspějí, když nevyňaloží žádné úsilí.

Talented people often succeed when they don't put forth any effort.

18. I don't like challenges. It is difficult for me to exceed my current level. My IQ is constant.

Nemám rád výzvy. Je pro mě těžké překonat svou současnou úroveň. Moje IQ je konstantní.

I don't like challenges. I find it hard to surpass my current level. My IQ is constant.

Příloha 4:

Letáček pro sběr respondentů

JAK VE VZTAHU ŘEŠÍME KONFLIKTY?

STAŇ SE SOUČÁSTÍ VÝZKUMU NA TÉMA
"VLIV NASTAVENÍ MÝSLI NA ŘEŠENÍ
KONFLIKTŮ VE VZTAZÍCH"

PODMÍNKY

! Jste s
partnerem oba
dva studenti

! Váš vztah trvá
déle než 12
měsíců



Kristýna Gazdová, studentka psychologie UPOL // gazdova.kr@seznam.cz

Příloha 6:

Abstrakt bakalářské práce v českém jazyce

Název práce: „Vliv nastavení mysli na řešení konfliktů v partnerských vztazích u mladých dospělých studentů“

Autor práce: Kristýna Gazdová

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Počet stran a znaků: 71 ; 121 542

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 81

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat, jak nastavení mysli jedinců ovlivňuje jejich přístup k řešení konfliktů ve vztazích, zejména mezi mladými dospělými (studenty) ve věku 18-26 let. Zkoumali jsme vztah mezi růstovým a fixním nastavením mysli podle Carol Dweckové a volbou strategií řešení konfliktů (kompromisní, submisivní, dominantní, vyhýbavý a reaktivní). Podle teorie růstového myšlení souvisí také s otevřeností k výzvám, motivaci překonávat překážky a jiné, což poukazuje na podobné atributy nutné u volby konstruktivního řešení konfliktů. Předpokládaným výsledkem je tedy korelace mezi růstovým myšlením a konstruktivním stylem řešení konfliktů. Dále jsme se zabývali vlivem pohlaví a zkoumali podobnost partnerů u zvolených proměnných. Naše výsledky ukazují významnou souvislost mezi mírou růstového nastavení mysli a preferencí konstruktivních přístupů k řešení konfliktů. U vlivu pohlaví na preferované styly řešení konfliktů nebyl zjištěn žádný signifikantní rozdíl. V rámci podobnosti partnerů jsme našli významnou korelaci jak v míře nastavení mysli, tak v míře volby konstruktivního a reaktivního stylu řešení konfliktů. Na konci této práce jsou zdůrazněny také limity výzkumu a doporučení pro další vědecký pokrok v této výzkumné oblasti.

Klíčová slova: nastavení mysli, řešení konfliktů, partnerské vztahy, mladá dospělost, studentské páry, růstové a fixní nastavení mysli

Příloha 7:

Abstract of thesis

Title: 'The influence of mind-set on conflict resolution in partner relationships in young adult students'

Author: Kristýna Gazdová

Supervisor: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Number of pages and characters: 71 ; 121 542

Number of appendices: 7

Number of titles of literature used: 81

Abstract

The aim of this undergraduate thesis was to explore how individuals' mind-set influences their approach to conflict resolution in relationships, particularly among young adults (students) aged 18-26 years old. We investigated the relationship between Carol Dweck's growth and fixed mind-set and the choice of conflict resolution strategies (compromising, submissive, dominant, avoidant and reactive). According to growth mind-set theory, it is also related to openness to challenge, motivation to overcome obstacles, and others, suggesting similar attributes are necessary for the choice of constructive conflict resolution. Thus, the predicted result is a correlation between growth mindset and constructive conflict resolution style. Next, we examined the effect of gender and examined the similarity of partners on the chosen variables. Our results show a significant association between the degree of growth mind-set and preference for constructive approaches to conflict resolution. No significant difference was found for the effect of gender on preferred conflict resolution styles. Within partner similarity, we found a significant correlation in both the degree of mind-set and the degree of preference for constructive and reactive conflict resolution styles. Limitations of the research and recommendations for further scientific advancement in this research area are also highlighted at the end of this paper.

Key words: mindset, conflict resolution, partner relationships, young adulthood, student couples, growth and fixed mindset