



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Konflikty v partnerském vztahu

Conflicts within relationship

Vypracovala: Veronika Drnková

Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

České Budějovice 2020

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 10. 7. 2020

.....

Veronika Drnková

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Zdeňce Bajgarové, Ph.D. za její cenné rady, ochotu, trpělivost a čas, který mi věnovala při psaní práce. Dále poděkování patří i všem párům, které se zúčastnily mého výzkumu, za jejich ochotu podělit se o své soukromí.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá mapováním oblastí konfliktů v partnerských vztazích. Skládá se z teoretické části, kde budou dle odborné literatury předloženy hlavní témata práce a z části praktické, ve které bude popsán provedený kvalitativní výzkum.

Praktická část je věnována kvalitativnímu výzkumu, jako hlavní metoda sběru dat je zvolen hloubkový polostrukturovaný rozhovor. Další kapitola je tvořena pěti kazuistikami, které odhalují problematická témata a spouštěče konfliktů dotazovaných partnerů. Cílem práce je přednést nejčastější oblasti konfliktů v partnerském vztahu a dokreslit oblasti, které jsou pro páry problematické.

Klíčová slova

Partnerství, partnerská krize, konflikt, řešení konfliktů, stres.

Abstract

The bachelor thesis deals with mapping of conflict within relationship. It consists of a theoretical part where the main themes of the work will be presented according to the specialised literature and practical part where will be described qualitative reseach.

The practical part is devoted to qualitative research and the main method of data collection is an in-depth semi-structured interview. Next chapter consist of five case studies which reveals problematic topics and triggers of the conflicts of the interviewed partners. The aim of this work is to present the most common areas of conflict in a relationship and to illustrate areas that are problematical for couples.

Keywords

Partnership, partnership crisis, conflict, resolution of conflicts, stress.

Obsah

Úvod.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1. Partnerské vztahy	9
1.1 Vymezení pojmů.....	9
1.2 Vznik a vývoj partnerského vztahu.....	10
1.3 Druhy partnerských vztahů.....	16
1.4 Příznaky partnerské krize	18
2. Konflikty.....	21
2.1 Definice pojmu a základní druhy konfliktů.....	21
2.2 Partnerské konflikty	22
2.3 Řešení konfliktů	25
2.4 Stres jako zdroj zátěže.....	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
3. Metodologie výzkumu.....	32
3.1 Výzkumné cíle	32
3.2 Výzkumné otázky.....	32
3.3 Výzkumná metoda	33
3.4 Výběr a popis vzorku	33
3.5 Sběr dat.....	34
3.6 Analýza dat	35

3.7 Etické aspekty výzkumu.....	35
4. Výsledky.....	36
4.1 Kazuistiky.....	36
4.2 Srovnání kazuistik.....	52
Diskuse.....	59
Závěr.....	65
Seznam použité literatury.....	66
Seznam obrázků.....	70
Seznam tabulek.....	70
Seznam příloh.....	70

Úvod

Bakalářská práce se zabývá problematikou konfliktů mezi partnery a s tím spojené fyziologické rozrušení, stres a zdroje opory, kterou si partneři poskytují. Tyto pojmy, obzvláště stres, se staly fenoménem této doby, ačkoliv již žijeme v pokrokové éře, která by nám měla přinášet odlehčení a více odpočinku. Vysoká míra konfliktů v průběhu partnerských interakcí je jedním z nejsilnějších prediktorů rozpadu párů. V extrémních případech nedostatečné regulace fyziologického rozrušení může docházet až k partnerskému násilí. Na druhou stranu by partnerský vztah měl být místem pro odreagování negativního vlivu jak velkých stresorů, tak každodenních nepříjemností.

Práce je rozdělena do dvou částí. Teoretickým východiskem budou tuzemské i zahraniční zdroje, jejichž autoři se zabývají partnerskými vztahy a řešením konfliktů. V první kapitole teoretické části se zaměřuji na pojmy související s partnerskými vztahy. Druhá kapitola práce se zabývá partnerskými konflikty, jejich řešením a souvisejícím stresem jenž na partnery působí.

Druhá část práce se týká kvalitativního šetření, jehož cílem bylo mapovat nejčastější oblasti konfliktů v partnerství, strategie řešení a formy uklidnění, které si partneři poskytují. Za tímto účelem jsem prováděla polostrukturované rozhovory s každým partnerem zvlášť.

I TEORETICKÁ ČÁST

1. Partnerské vztahy

1.1 Vymezení pojmů

Pro vymezení partnerských konfliktů je třeba definovat základní pojmy. Práce Harolda H. Kellyho *Personal relationships* vymezila pojem osobní vztahy. Na ty je možno nahlížet jako na „*individuálně významné vztahy jedince k jemu nejbližším osobám*“ (Kelley, 1979 in Výrost & Slaměník, 1997, s.263).

Partnerské vztahy se řadí do skupiny interpersonálních vztahů, které jsou podmnožinou vztahů osobních. Pro vznik vztahu jsou důležité tři faktory: afiliace, atraktivita a fyzická blízkost (Výrost, J., & Slaměník I., 1997). Potřeba afiliace má dopad na spokojenost v mezilidských vztazích. Pokud jsou afiliační potřeby partnerů v rovnováze, je jejich vztah šťastnější. V nespokojeném partnerství tyto potřeby nekorelují (Mayer & Pepper, 1997 in Plháková, 2003). Praško (2005) zmiňuje skutečnost, že do partnerského vztahu zasahují naše postoje a pocity k sobě a druhým lidem. Často si lidé vůbec nejsou vědomi toho, že sami k sobě zaujímají negativní postoj, který může ovlivnit jejich vztah k druhým. Intimní vztahy jsou jednou z „*nejcitlivějších a nejprožívanějších oblastí lidských životů*“ (Vojtko, 2020, s.7) a přináší různá uspokojení (sexuální, psychické). Pro dosažení intimity u mladého dospělého je nutný rozvoj vlastní identity, který jedince připravuje na další vývojovou fázi a zdatné navázání partnerských vztahů (Vágnerová, 2007).

Zdravý vztah by měl naplňovat psychické potřeby partnerů – **potřebu citové jistoty** (sounáležitost, intimita), **potřebu seberealizace** (formální zapojení do sociální struktury, rozvoj osobnosti), **potřebu otevřené budoucnosti** (představa společného života, naplnění cílů) (Vágnerová, 2007).

1.2 Vznik a vývoj partnerského vztahu

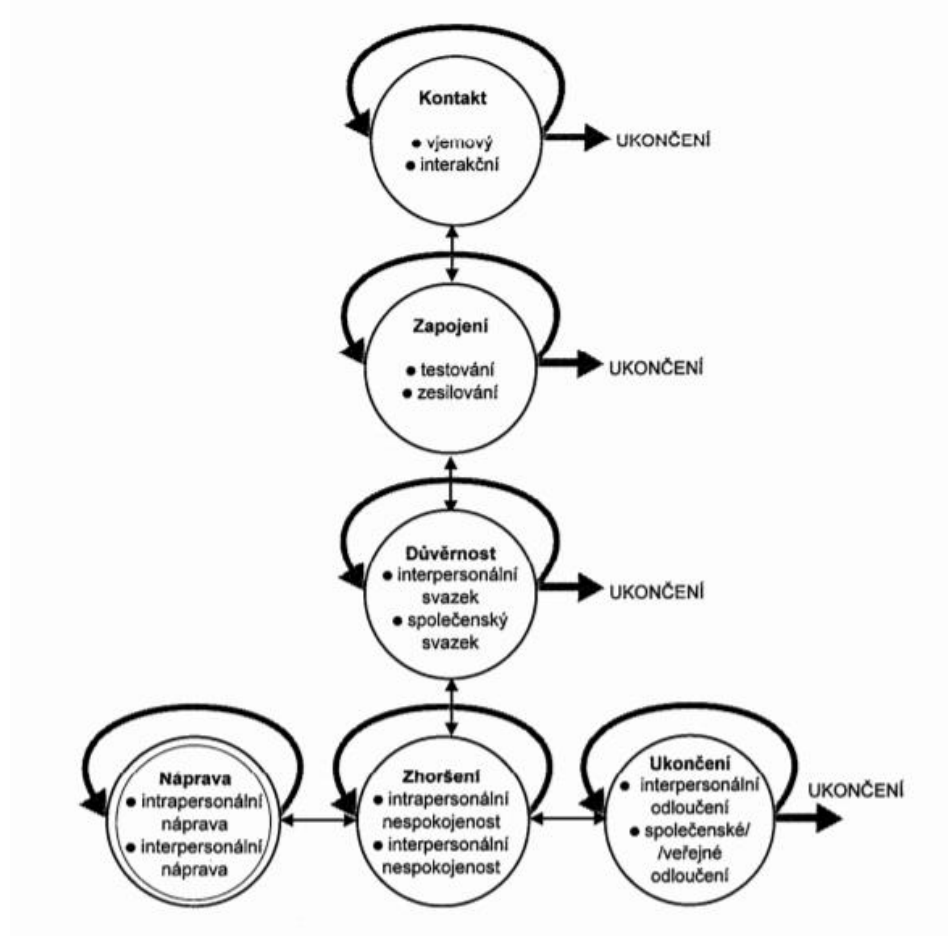
Každému vztahu předchází určitý proces vzniku a vývoje. Prvotním a důležitým krokem je výběr partnera. Do tohoto výběru zasahuje naše osobnost, kterou ovlivňují tři faktory: dědičnost, vliv prostředí a výchova rodičů (Venglářová, 2008). Dle Katrňáka nemají vliv na tento výběr sociální ani ekonomické faktory, ale osobní preference jedince a vzájemná přitažlivost a projevená náklonnost. Dva základní principy výběru jsou heterogamie a homogamie. V prvním případě hledá jedinec partnera na základě odlišností a v druhém případě na základě podobností (Katrňák, 2008; Šmolka, 2005).

Výrost a Slaměník (1997) zmiňují podstatnou teorii personálních vztahů, a to Teorii vzájemné závislosti. Ta, jako kardinální znak všech blízkých vztahů, považuje interakci mezi partnery. Teorie pracuje s myšlenkou, že partneři vstupují do interpersonálních vztahů za účelem zisku, ale přijímá i dlouhodobější perspektivu vztahu, pocity odpovědnosti, plnění cílů a zájmů partnera. Takto vymezuje čtyři základní vztahové charakteristiky:

- **Stupeň závislosti** – vyjadřuje v čem je individuální zisk závislý na partnerovi a na společných aktivitách.
- **Vzájemnost závislosti** – vyjadřuje míru shody závislosti na partnerovi, která se může u každého partnera lišit.
- **Totožnost žádoucích výsledků** – vyjadřuje shodu v preferenci společně dosažených zisků.
- **Báze závislosti** – vyjadřuje úroveň vzájemné kontroly partnerů a jejich chování.

Teorie předpokládá skutečnost, že se partneři v blízkých vztazích ovlivňují jak na úrovni vnějších projevů chování, tak i v subjektivním prožívání (Kelley & Thibaut, 1959; Kelley & Thibaut, 1978 in Výrost & Slaměník, 1997).

Partnerské vztahy si za celou dobu své existence projdou určitými fázemi. Následující model byl popsán DeVitem (2008), obsahuje šest fází:



Obrázek č. 1: Model vzniku partnerského vztahu

- **Kontakt** – vjemový počátek vztahu, významná role fyzického vzhledu, počáteční konverzace.
- **Zapojení** – hledání společných zájmů, testování a dotazování se druhého jedince, snaha navázat spojení.
- **Důvěrnost** – navázání důvěrného vztahu v soukromí a poté jeho zveřejnění (rodině, přátelům).
- **Zhoršení** – oslabení pout, intrapersonální nespokojenost, vzdalování se partnerovi.

- **Náprava** – zvažování možností vlastního chování nebo očekávání partnera, diskutování o změnách, vztah buď pokračuje za nových podmínek nebo nastává šestá fáze.
- **Ukončení** – přetrhání pout mezi partnery, vracení se ke svobodnému životu.

Jiný vývoj přináší Matějková. Začíná obdobím zamilovanosti, kde se pár poznává a tvoří si budoucí základy společného života a pokračuje obdobím emočního sblížení a seznámení s partnerovými návyky a odlišnostmi. Lze rozlišit tři fáze vztahu: **zamilovanost, láska, přátelství – přátelská láska** (Matějková, 2007).

První období **zamilovanosti** trvá dva až tři roky vztahu. U jednoho páru může trvat tři roky, u jiného vyprchá za šest měsíců. Je to období plné euforie, pocitu štěstí a odvahy. Vše je snadnější, jak v navazování nových vztahů, tak například v pracovní oblasti. Tyto pocity jsou vlivem hormonu zamilovanosti (fenylethylamin) a hormonu štěstí (serotonin). Partneři mají k sobě větší míru tolerance a pochopení. Podle Soneta (1995) přichází první krize v partnerském vztahu přibližně po dvou letech. Fázi zamilovanosti dělí Matějková na tři další období. První, které trvá do třech měsíců vztahu, je obdobím zjišťování, zda má druhý člověk zájem. Partneři se více poznávají a zažívají fázi silné sexuální přitažlivosti. Často si partneři navzájem sdělují intimní informace a přijímají je nekritickým pohledem. Druhá fáze nastává v období tři až šest měsíců, kdy se vztah stává vážným. Mezi partnery vzniká těsnější emocionální sblížení. Seznamují se s rodinným, osobním a pracovním prostředím toho druhého. Jako dlouhodobý vztah se označuje vztah delší než šest měsíců. Toto období jsou partneři již plně seznámeni s návyky. V tomto období mohou vznikat první konflikty v oblasti životních plánů a očekávání, které nebyly vnímány v prvních měsících (Matějková, 2007).

Po skončení fáze zamilovanosti přichází **fáze lásky**. Matějková (2007, s. 14) definuje lásku jako *„trvalý cit, který nám dává pocit přijetí a bezpečí a zároveň toto přijetí a bezpečí poskytujeme druhému.“*

Důležité aspekty lásky jsou péče o toho druhého, odpovědnost, vzájemná úcta a úcta k sobě samému. Začínající fáze lásky znamená zároveň končící fázi zamilovanosti a pokles vášně. Tento cit není výbušný jako zamilovanost a nezkušeným partnerům může připadat jako ochlazení vztahu nebo nástup nudy a stereotypu. Toto ochlazení se dotýká i sexuálního života. Oproti první fázi vztahu, je sexuální vztah více prožíván skrz harmonii a intimitu a dostává se do běžného stereotypu (Matějková, 2007).

Důležitou teorií je Sternbergova **trojúhelníková teorie lásky** (1986). V ní je láska rozdělena na tři hlavní dimenze, které společně tvoří model trojúhelníku: **intimita, vášně a závazek**.

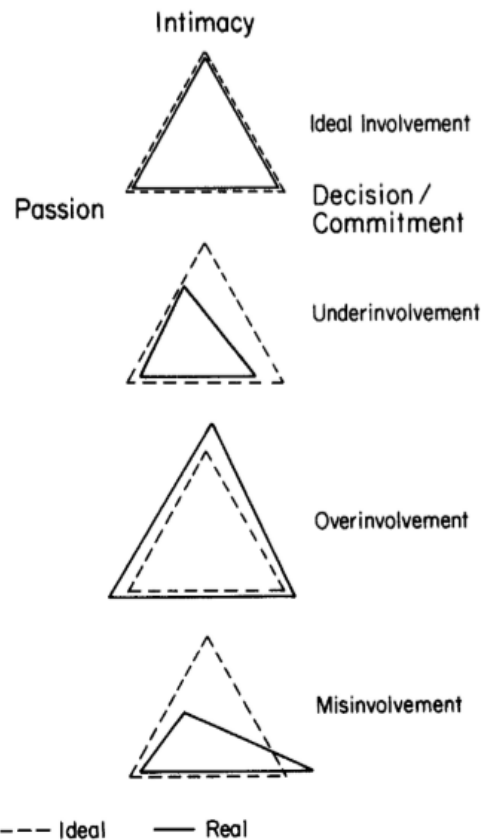


Figure 7. Relations between real and ideal levels of involvement.

Obrázek č.2: Trojúhelníkový model lásky podle Sternberga (Vztahy mezi reálnou a ideální úrovní zapojení)

Každá ze tří složek má odlišný časový vývoj. V rané fázi vztahu, kde se partneři vzájemně poznávají, se zvyšuje intimita, která později mírně klesá. Rychlý vzrůst v důsledku vysoké citové a emocionální aktivace má vášeň, která v pozdější fázi vztahu zaznamenává pozvolný pokles. Závazek se postupně zvyšuje a může vykazovat v průběhu vztahu několik vrcholů a poklesů.



Obrázek č.3: Trojúhelníkový model lásky podle Sternberga

Tento model umožňuje sestavit překrývající se trojúhelníky obou partnerů, které znázorní různorodý podíl všech dimenzí. Tím lze určit jakou měrou se partneři podílí na své lásce a případně, jak se reálný model liší od ideálního stavu (Sternberg, 1986 in Výrost & Slaměnik, 1997).

Hayesová (1998, s. 354 in Plháková, 2003, s. 414) uvádí zvláštní typ lásky a tj. **nenaplněná láska**. Je to nenaplněný cit vůči někomu, kdo člověka vášnivě přitahoval, ale s nímž se z různých důvodů nemohl víc sblížit nebo s ním delší dobu žít.

Jako poslední fázi vztahu uvádí Matějková (2007) **fázi přátelství – přátelskou lásku**. Partneři se již dokonale znají a prožívají trvalý cit. Důležitější, než vášeň je pro ně vzájemná starost, důvěra, porozumění, oddanost a bezpečí. Partneři chápou své odlišnosti a respektují je. Stávají se pro sebe společníky na cestě životem (Plháková, 2003).

Wile (1981 in Matějková, 2007) přidává dva druhy patologické lásky: **Láska romantická**, kdy si partner toho druhého idealizuje. Tím se vyhne nelibým zjištěním a nevnímá osobnostní odlišnosti partnera. Patologicky přisuzuje partnerovi jen dobré vlastnosti, vnímá jeho osobnost jako identickou a ztotožňuje se s ní. Problémy a spory nevidí a často se říká, že takovýto člověk má „růžové brýle“. **Láska reaktivní** je závislost na partnerově vnímání disharmonie vztahu. Stále řeší tyto rozdílnosti a zapomíná na pozitivní stránky partnerství. Má potřebu vyjadřovat pocity nespokojenosti.

Mark Manson (2011) ve svém článku hovoří o studii Helen Fisherové zkoumající kognitivní a neurobiologické procesy, a která pracuje s teorií třech fází lásky. V této studii je řečeno, že člověk v každé jednotlivé fázi prožívá odlišné emoce. První fázi označuje jako **sexuální touhu (chtíč)**. Označuje ho jako instinkt k reprodukci, který má svůj původ v „plazím mozku“. Jelikož je vedena bezprostředními fyzickými a behaviorálními procesy, lze jí pocítit téměř okamžitě při setkání s druhým člověkem. Rychle však i odeznívá, kvůli lidské nestálosti v této oblasti. Druhá fáze se zabývá emocionálním spojením dvou lidí a nazývá se **fází vášně**. Objevuje se po několika týdnech a trvá přibližně tři až šest měsíců. Vášně se může vyvinout až do naprosté zamilovanosti, kdy partneři tráví všechnen čas jen spolu. Myšlenky partnerů o budoucnosti jsou v této fázi velmi utopické a může být potlačeno logické myšlení a uvažování. Třetí fáze se nazývá **oddanost**. Mezi páry, které prožívají vášně dostatečně dlouho a jsou schopny si vytvářet nové společné zážitky, se utvoří vzájemný vztah oddanosti. Vzniká po jednom až třech letech vztahu a pokud se partneři po čase neodcizí, může trvat i do konce života. Pokud je vztah postaven pouze na vášni, může se po objevení závažnějšího problému dostat do nepřijemností nebo se dokonce rozpadnout. Toto však nenastane, pokud je partner druhému oddaný, akceptuje všechny jeho nedostatky a pomůže mu řešit i náhlé problémy.

Aby láska mohla pokročit do další fáze, musí nejprve pár prožít předchozí. V některých případech můžou předchozí fáze z života partnerů vyprchat. Pokud například po fázi vášně přijde fáze oddanosti, vášně již není k prožívání oddanosti potřeba a může se vytratit (Matějková, 2007).

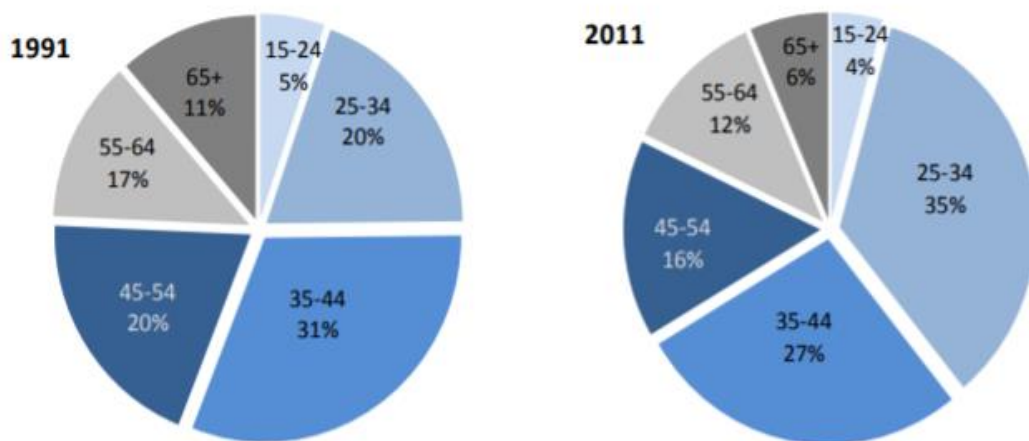
Gary Chapman (2007) ve své knize *Pět jazyků lásky* uvádí, že pokud partneri chtějí, aby jejich láska přetrvala co nejdéle, je nejdůležitějším aspektem vztahu uspokojivá komunikace. Důležité je, aby partneri používali nástroj (jazyk) co nejsrozumitelněji tomu druhému. Partner se musí cítit milován a musí cítit lásku v projevech druhého. Spolu s komunikací je důležitá pozornost, přijímání darů, ocenění a fyzický kontakt.

1.3 Druhy partnerských vztahů

Tato práce mapuje oblast mladých párů radících se do skupiny nesezdaných soužití, které je definováno „*společným bydlením a společným hospodařením bez uzavření manželství*“ (Vágnerová, 2007, s. 85). Mladé páry často odkládají manželský vztah na pozdější dobu. Vágnerová uvádí, že v tomto partnerství u nás žijí nejčastěji ženy ve věku 21-23 let a muži ve věku 21-26 let. Rozchod partnerů bývá jednodušší, avšak emocionálně stejně náročný jako rozvod. I v tomto partnerství se však objevují problémy spojené s přizpůsobením a zevšedněním vztahu (Vágnerová, 2007). Klimeš (2009 in Kratochvíl, 2009) zastává názor, že by partneri v nesezdaném soužití neměli žít více jak dva roky. Mohlo by docházet ke ztrátě kouzla, které bylo na začátku vztahu nebo k touze po jiném partnerovi.

Tento typ soužití však mohou kromě mladých párů vyhledávat i jedinci středního věku, kteří prošli již jedním manželstvím. Výhodou pro ně je větší samostatnost v rozhodování, financích nebo i ve vztazích (Kratochvíl, 2009). Partneri v nesezdaných soužitích kladou větší důraz na „momentální“ přínos partnera, manželství oproti tomu přináší větší podíl společných investic do vztahu (finance, výchova dětí) (Brinesová & Joynerová, 1999 in Hamplová & Pikálková, 2002)

Dle analýzy Českého statistického úřadu z roku 2014 narůstá počet nesezdaných soužití. V roce 2011 je více než polovina nesezdaných párů ve věku 25-44 let.



Obrázek č. 4: Struktura hospodařících domácností tvořených 1 nesezdaným soužitím podle věku osoby v čele, 1991 a 2011

Brinesová a Joynerová (1999 in Newman & Grauerholz, 2002) uvádí, že u nesezdaných párů je ve srovnání s manželstvím více náročné vyhovět kompromisům a udržet rovnováhu mezi partnery. Tento vztah má také větší předpoklad k rozpadu, pokud v něm nastane tradiční rozdělení genderových rolí nebo zvláště pokud žena vydělává více peněz než její partner.

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

- **Trvale konfliktový vztah** – partneři se často hádají, existuje mezi nimi neustálé napětí, každý partner se chce více prosadit a nedokážou se dohodnout na kompromisu, jejich vztah je však velmi stabilní.
- **Citově ochladlý vztah** – v tomto vztahu zanikly city, partneři se postupem času odcizili, každý se stará o svůj život a společně dělají jen to nejnnutnější, partneři považují tento stav za typický pro pozdější věk.

- **Účelový vztah** – partneři v tomto vztahu nebyli nikdy citově aktivní, vztah jim přináší jen určité výhody.
- **Živý vztah** – partneři mají silnou citovou vazbu, vztah je pro oba důležitý a jakékoliv rozpory se snaží rychle vyřešit.
- **Výlučný vztah** – partneři v tomto typu vztahu jsou stále spolu, existuje mezi nimi málo rozporů, špatně udržují kontakty mimo své partnerství.

1.4 Příznaky partnerské krize

Gottman (2015) ve své knize *Sedm principů spokojeného manželství* definoval příznaky, které vedou k rozpadu partnerství. V jeho studii uskutečnil rozhovory s několika tisíci páry a poté sestavil seznam příznaků, které se u rozpadajícího se partnerství můžou vyskytnout.

Prvním příznakem je **Hrubý nástup** neboli způsob, jak diskuse mezi partnery začíná. Partner zaujímá hned na začátku negativní a obviňující postoj. Kritika a sarkasmus jdou ruku v ruce s pohrdáním. Pokud diskuse začne tímto hrubým nástupem, neodvratně skončí nežádoucím způsobem. Gottman uvádí, že v 96 procentech případů je možné předpovědět konec patnáctiminutového rozhovoru podle prvních tří minut.

Druhý příznak je nazýván **Čtyřmi jezdci**. Jedná se o kritiku, pohrdání, defenzivnost a zazdívání. **Kritika** se objevuje u každého páru. Existuje však rozdíl mezi kritikou a stěžováním si. Při stěžování se řeší určité chování nebo událost. Kritizování je mnohem obecnější a často je v něm obsažen negativní komentář o charakteru nebo osobnosti partnera. V prvním případě jde o mírný nástup. Pokud výrok obsahuje kritizování, jedná se o hrubé zahájení diskuse. Při **pohrdání** cítí jeden partner nad druhým nadřazenost a převahu. Jedná se o neúctu a příkladem může být posměšné vyjádření, sarkasmus a cynismus nebo nadávání, výsměch nebo jedovatý

humor. Toto vše je příkladem pohrdání, kterým často vyjadřuje partner znechucení. Jedná se o dlouhodobé negativní mínění o partnerovi, které vzniká z nevyřešených konfliktů. K pohrdání lze přidat i útočnost ve vztahu. Jde o formu agresivního vzteku, kdy partner provokuje nebo vyhrožuje. Třetím jezdcem je **Defenzivnost**. Pokud jeden z partnerů útočí, druhý má tendenci se bránit. To se však téměř vždy mine účinkem. Útočící partner se neuklidní a neomluví, chápe defenzivnost jako obviňování a spor dále eskaluje. Čtvrtým jezdcem je **Zazdívání**. Jedná se o emoční odpojení jednoho z partnerů, který musí snášet kritiku, pohrdání. Příkladem může být muž, který ihned po příchodu z práce slyší od manželky jen samé vyčítání a nevoli. Jeho odpovědí bude, že si pustí nahlas televizi a manželku přestane vnímat. Přestane manželce dávat zpětnou vazbu na její připomínky. Pokud se však toto bude objevovat stále častěji, naučí se vyhýbat konfliktům se svou manželkou úplně. Tím se zároveň i vyhýbá svému manželství. Toto chování je více časté u mužů a méně časté u novomanželů.

Třetím příznakem je **Zaplavení**. Tento příznak souvisí s předchozím. Zazdívání je totiž obrana člověka před psychickým zaplavením. Pokud partner útočí na druhého, napadený může být tímto útokem paralyzován a neschopen jakékoliv reakce. Snaží se podobné situaci příště vyhnout, aby se již neopakovala. To vše způsobí, že se citově odpojí od partnera.

Čtvrtým příznakem je **Řeč těla**. Zaplavení je pro člověka velmi fyzicky náročné. Nastává zrychlení srdečního tepu, hormonální změny (vyplavení adrenalinu) a stoupá krevní tlak. Pokud tedy docházení u jednoho z partnerů k zaplavení často, lze rozpad vztahu garantovat. Partner prožívá těžký fyzický stres a je neschopen plodného rozhovoru nebo diskuse se svým partnerem. Pro tělo nastává pocit ohrožení a spouštějí se poplašné reakce (útok nebo útek). Partnerovi v takovém to stavu zaplavení zůstanou jen reflexivní a primitivní reakce (kritika, pohrdání, zazdívání).

Pátým příznakem jsou **Neúspěšné pokusy o nápravu**. Lze odhalit vzorec v partnerských hádkách pomocí jejich rozborů. Důležité pak je, zda jsou pokusy o nápravu účinné. Jestli jsou partneři schopni zatáhnout za záchrannou brzdu a hádku tak zpomalit a snížit napětí. Pokud ne, snadno u jednoho dojde k nebezpečnému

pocitu zaplavení. Pokud však jsou partneři při konfliktu ovládáni Čtyřmi jezdci, většinou pokusy o nápravu přehlížejí. Problém vzniká tehdy, pokud je pokus o nápravu nevyslyšen. Tehdy zesílí pohrdání a zaplavení. I ve spokojeném manželství mohou do hádky vstoupit Čtyři jezdci. Důležité je však to, jestli je jeden z partnerů schopen napravit škody a druhý to přijme. Emočně inteligentní páry používají nejrůznější druhy účinných pokusů o nápravu a každý z nich má svůj styl (vypláznutý jazyk, úsměv, omluva, důraz na slova, úšklebek).

Posledním příznakem jsou **Špatné vzpomínky**. Gottman (2015) se při svém výzkumu a při rozhovorech s páry ptal i na historii jejich vztahu. Došel k názoru, že partneři, kteří si často na druhého stěžují, mají tendence přepisovat minulost svého vztahu. Pokud je partnerství uspokojivé a spokojené, páry vnímají svojí společnou historii spíše jako pozitivní. Vybavují si převážně dobré vzpomínky. Pokud však v jejich vztahu vládne nespokojenost, dochází k přepisování a partneři svoje vzpomínky upravují k horšímu. Z krásné vzpomínky na svatbu vznikne vyčítání manželovi jeho zpoždění a manželce, která se příliš horlivě bavila se svědkem ženicha. Špatným znamením je i to, pokud si partneři svoji minulost nevybavují.

V následujících kapitolách budou shrnuty teoretické poznatky druhého podstatného tématu této práce – Konflikty.

2. Konflikty

2.1 Definice pojmu a základní druhy konfliktů

Latinský původ slova „konflikt“ (conflictus) lze doslovně přeložit jako srážka. Původní význam tohoto slova je odvozen od slovesa fligo (udeřit, uhodit). Jeho odvozeným významem je pak „někoho něčím zasáhnout“, „utkat se s někým“ nebo „srazit se s někým ve vzájemném soupeření“. Předpona con ukazuje na střetnutí dvou aktérů, nikoliv jen jednoho účastníka (Křivohlavý, 2002). „*Konflikt pak znamená střetnutí se dvou nebo více zcela nebo do určité míry navzájem se vylučujících či protichůdných snah, sil a tendencí*“ (Křivohlavý, 2002, s.17). Plamínek (2006) definuje konflikt jako zásah, který do jinak vyrovnaných systémů (rodina, vztah) přináší nerovnováhu nebo nestabilitu. Jedná se o střetnutí dvou protichůdných stran, kdy uspokojení jedné tužby vede k vyloučení uspokojení druhé strany. Tento destabilizující prvek v systému však nemusí být vždy negativní. Například z hlediska vývoje je tato reakce velmi žádoucí (Paulík, 2017).

Křivohlavý (2002) ve své knize *Konflikty mezi lidmi* uvedl rozdělení podle počtu podílených osob do čtyř skupin:

1. **intrapersonální konflikty** – vnitřní, osobní konflikty jedné osoby
2. **interpersonální konflikty** – konflikty mezi dvěma lidmi
3. **skupinové konflikty** – uvnitř dané skupiny lidí
4. **mezi-skupinové konflikty** – konflikty mezi dvěma skupinami lidí

Z psychologického hlediska lze pozorovat hlediska, které konflikt určují (např. kognitivní/poznávací aspekt nebo motivační aspekt). Toto dělení podle aspektů je následující: konflikty představ, konflikty názorů, konflikty postojů a konflikty zájmů. Často se mohou objevit tzv. smíšené konflikty, které nelze zařadit do jednotlivé skupiny (Křivohlavý, 2002).

2.2 Partnerské konflikty

„Vrcholným testem každého vztahu je nesouhlasit s druhým, ale držet se při tom za ruce.“ (Penneyová in DeVito, 2008, s. 226)

Tato práce je zaměřena na konflikty mezi partnery. Proto se nadcházející část bude věnovat interpersonálním konfliktům. Převážně jsou to konflikty, které souvisí s prosazením svého názoru, partnerské neshody, politické nebo sousedské neshody (Paulík, 2017).

To, že existují odlišnosti v představách lidí o stejných věcech, je zcela normálním jevem. Všední hádky a konflikty nebo i dlouholeté spory jsou v životě běžné. Důležitou funkci má zde vnímání. Jedinec vnímá odlišnost už jen proto, že se na jednu danou věc dívá z jiného místa a zaujímá odlišný názor. Vjemy jsou zkreslovány jeho očekáváním. Proto může i jedna banální věc, vyvolat u partnerů konflikt. Každý má na danou věc jiný názor, vidí ji ze svého subjektivního pohledu a zaujímá určitý postoj. Postoj, je názor zabarvený osobním citovým vztahem (Křivohlavý, 2002).

Studie o předmětech sporů (Kurdek, 1994 in DeVito, 2008) uvádí šest nejčastějších zdrojů konfliktů, které se objevily u všech dotazovaných párů: **intimní problémy** (láska a sex), **mocenské problémy** (přílišné požadavky, panovačnost, žárlivost), **osobní vady** (nadměrné pití alkoholu, kouření, osobní čistota, styl řízení vozidla), **problémy osobního odloučení** (častá nepřítomnost, školní či pracovní závazky), **společenské problémy** (politika, sociální záležitosti, rodiče, osobní hodnoty), **problémy s nedůvěrou, s předchozími partnery nebo se lží.**

Vznik konfliktů často ovlivňují nejednotná očekávání obou partnerů. Kratochvíl (2009) pomocí jisté nadsázky shrnul toto téma do následujících oblastí:

a) Očekávání žen

- **Posedět a popovídat** – žena má potřebu si o svých pocitech, starostech či zážitcích s partnerem promluvit a získat od něj odezvu, očekává od muže a citovou podporu.

- **Duševní porozumění** – muž by měl být schopný empatie, pochopit a nezlehčovat její názory a sdělení.
- **Vycítit, co žena potřebuje** – muž se má umět vcítit do ženy a všimnout si všeho, co potřebuje.
- **Vyjadřovat lásku celým svým životem** – žena se musí cítit milována vším, co partner udělá a jak se k ní chová.
-

b) Očekávání mužů

- **Uvařeno, uklizeno** – muž vyžaduje od ženy uspokojení základních potřeb a péči.
- **Sex, kdykoliv se mu zachce** – dostupnost uspokojení svých sexuálních potřeb.
- **Obdiv stále** – muž očekává od ženy neustálý obdiv a uznání své osoby
- **Nezatěžovat starostmi** – muž je nejspokojenější, když od něj žena nic nepožaduje.

Konflikty a pohlaví

Stereotyp potvrzený výzkumem je tvrzení, že z konfliktu častěji ustupují muži než ženy. Jako důvod se uvádí větší psychické i fyziologické rozrušení, které trvá i delší dobu než u žen. Muži proto vykazují snahu z konfliktu rychle vystoupit, aby rozrušení předešli. Na druhou stranu ženy mají větší tendence o problému hovořit a řešit jej (Gottman, 2015). Ženy jsou často popisovány jako emocionálně expresivnější a vyžadují více intimity. Muži oproti tomu jsou orientováni k řešení problémů. Chtějí mít intimní i emocionální vztah, ale pokud nastane konflikt, snaží se co nejrychleji problém vyřešit (Ball, Cowan & Cowan, 1995).

Evoluční vývoj potvrzuje to, že muži se starali o lov a bezpečí a ženy se staraly o děti. Schopnost vytvářet mateřské mléko závisí na vnitřní pohodě ženy. Rychlé uklidnění ve stresových situacích bylo žádoucí, kvůli lepší výživě a pravděpodobnosti přežití potomků. U mužů se naopak rychleji vyplavoval adrenalin zvyšující pozornost a ostražitost, která byla nápomocná při ochraně a boji s případným

nebezpečím. U mužů stoupne krevní tlak a zrychlí se srdeční tep pohotověji a trvá delší čas, než je tomu u žen. Partnerský konflikt tedy podnítl ostražitost a muže více fyzicky i psychicky vyčerpává, tudíž se ve větší míře snaží konfliktům vyhnout než ženy (Vobořilová, 2015).

Další rozdíl spočívá v nejasnosti, o čem muži a ženy přemýšlí, když jsou v jejich vztahu rozepře. V jednom z pokusů Gottman (2015) pouštěl párům video s jejich hádkou a chtěl po nich vysvětlit, na co právě mysleli ve chvíli, kdy přístroje zaregistrovaly signály zaplavení. Výsledky ukázaly, že muži se udržují v napětí a inklinují k negativním myšlenkám a ženy myslí na pozitivní věci, které je více uklidňují.

Poruchy v komunikaci

Častou příčinou konfliktů mezi partnery bývá i nedorozumění. Porucha v komunikaci, která může vzniknout bezděčně. Mnohdy si partner vezme příliš osobně poznámku myšlenou žertem nebo partnera urazí nezájem druhého o subjektivně důležité téma.

„Žena má potřebu sdílet své zážitky, projevit své pocity, mluvit o nich a získat k tomuto sdělování pozorného posluchače a jeho kladnou odezvu“ (Kratochvíl, 2009, s. 105). Ženy mají častěji pocit, že jim partner dostatečně nenaslouchá, očekávají pochopení a vcítění se. Muži snáze předkládají racionální pohled a efektivní řešení daného problému (Kratochvíl, 2009).

Výzkum Trommsdorfové a Johnové byl zaměřen na schopnost správně porozumět partnerovu sdělení. Dle předpokladů autorek, výzkum prokázal, že ženy vykazují větší míru empatie a orientaci na druhé. Jsou orientovány na pocity partnera a prokazují menší snahu prosazovat své potřeby na úkor okolí (Trommsdorf & John, 1992). Ženy dávají více najevo signály (aktivní naslouchání, přikyvování, zaměřená pozornost), které ukazují partnerovi jejich zájem. Muži naopak více skáčou do řeči, snaží se ovládnout téma hovoru a nasměrovat jej kam oni chtějí (Kubcová, 2019).

2.3 Řešení konfliktů

Dle DeVita (2008) je klíčové využít rady pro produktivní zvládnání konfliktů. Důležité je, aby konflikt proběhl v soukromí. Vhodné je dobře načasovat diskusi na tu dobu, kdy budou oba partneři připraveni konflikt řešit. Kontraproduktivní jsou hádky, které se zabývají minulostí nebo situacemi, které nelze ovlivnit. Po konfliktu je dobré celou situaci zhodnotit a podívat se na strategie řešení, které byly prospěšné a které nikoliv.

Plamínek (2012) uvádí, že řešení konfliktů je zároveň cestou i cílem a předkládá způsoby zvládnání konfliktů:

- **Pasivita**

Do některých konfliktů je lepší nezasahovat a nechat je v nečinnosti. Spousta konfliktů, které se v jednu chvíli zdají vážné, postupem času ochladnou, a nakonec jsou zapomenuty. Jediná nevýhoda se objevuje v tom, že jedinec nemá ve své moci proces ani výsledek konfliktu. Je to riskantní způsob řešení, pokud je takto řešen vážnější konflikt. Nečinnost pak může vážně oslabit vztah.

- **Delegace**

Konflikt lze svěřit jiné osobě neboli delegovat. Příkladem je soud, nebo expert či nadřízený. Tímto však, jako v přechozím případě, nemá jedinec kontrolu nad procesem a výsledkem.

- **Náhoda**

Tento způsob je řešení náhodou, například losem. Jedinec proces kontroluje a může rozhodovat o postupech, jak bude volba probíhat. Výsledek je však pod kontrolou dané náhody. Jako výhodu lze označit rychlost řešení.

- **Mediace a facilitace**

Tato metoda zahrnuje přímé jednání obou stran konfliktu, a navíc zapojení neutrálních odborníků. Tito odborníci mají právo usměrňovat proces řešení, ale rozhodnutí o výsledku náleží stranám konfliktu. Mediátor má právo určovat proces řešení sporu a facilitátor spíše postup řešení usnadňuje.

- **Vyjednávání a projednávání**

Tento způsob řešení se označuje za ideální. Strany konfliktu mají kontrolu nad procesem i výsledkem řešení. Je zde přímá komunikace obou stran.

- **Násilí**

Poslední způsob je ve společnosti považován za tabu. Obě strany kontrolují způsob řešení, avšak na výsledek nemají téměř žádný vliv. Výsledky násilně řešeného konfliktu jsou považovány za nezákonné.

Na následujícím obrázku je zobrazeno Metodické menu řešení konfliktů, jenž popisuje všechny zmíněné způsoby řešení:

Kontrolují účastníci proces řešení konfliktu?	ANO	Náhoda Násilí	Vyjednávání Projednávání
	NE	Delegace Pasivita	Mediace Facilitace
		NE	ANO
		Kontrolují účastníci výsledek řešení konfliktu?	

Obrázek č. 5: Metodické menu řešení konfliktů

Další způsoby řešení konfliktů uvádí Matějková (2007):

- **Vyhýbavost** – partner často mění téma rozhovoru, které vyvolalo konflikt.
- **Přizpůsobím se** – partner neprosazuje své názory ze strachu ohrožení vztahu.
- **Soupeřím** – partner chce z konfliktu vyjít jako vítěz, vnímá ho jako boj, často využívá agresivní jednání.

- **Dělám kompromisy** – z tohoto způsobu vzejde jeden spokojený partner a druhý, který poskytl kompromis, nešťastný a frustrovaný z neuspokojení svého cíle.
- **Řeším problém** – tento způsob bývá používán ve spokojeném vztahu, partneři své problémy řeší bez zbytečných emocí navíc.

Gottman rozlišuje problémy na přetrvávající a řešitelné. Přetrvávající problémy tvoří až 69 % všech obtíží, se kterými se manželské páry potýkají, vznikají na základě střetu důležitých hodnot obou partnerů, jsou to témata, která se v manželských konfliktech mohou objevovat po celou dobu jeho trvání. Pozitivním poselstvím dle Gottmana je, že manželství může vzkvétat i bez vyřešení těchto konfliktů, důležitý je způsob, jakým oba partneři o důležitých hodnotových rozdílech hovoří, zda to zvládají bez toho, aby dopadaly na vztah ničivě (Gottman, 2015).

Řešitelné problémy, stejně jako přetrvávající, vyžadují efektivní techniky pro zvládnutí problémů, jsou jimi následující postupy:

- **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 k 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.

Dle Gottmana (2015) jsou veškeré zmíněné body dovednostmi, které v sobě lidé mají, jen je neumí používat v intimním životě. Podle něj je nejdůležitější respektovat partnera a dodržovat základy slušného chování.

Matějková (2007) uvádí, že je důležité hovořit s partnerem o svých emocích a oprostít se od zbytečného ponižování a shazování partnera, které může nastat, pokud se spor stočí do rozebírání minulosti. Proto je důležité zabývat se obdobím, ve kterém se vztah právě nachází a aktivně naslouchat všemu, co chce partner sdělit.

2.4 Stres jako zdroj zátěže

V současné době je stres jeden z největších problémů naší doby a dotýká se každého z nás. Je to součást našeho každodenního života. Dnešní zrychlená doba a shon přináší do naší společnosti více zdrojů zátěže a stresu. I nové technologie a dynamické pokroky vědy a výzkumu přenáší na člověka mnohem vyšší kvalitativní nároky. Dlouhodobý chronický stres je schopný nebezpečně ohrozit zdraví. Stres i nároky však mohou mít na člověka za konkrétních podmínek pozitivní dopad, pokud jsou tyto nároky zvladatelné a člověk na pozitivní zátěž reaguje adaptací a může se dál pozitivně vyvíjet (Kebza, 1997).

Hans Selye (1984) definoval stres jako nespecifickou odezvu těla na jakýkoliv podnět. Uvádí i lékařskou definici, která říká, že stres je míra opotřebení v těle. Jakákoliv zátěž, která je kladena na organismus, je hodnocena jako stres. Nejvíce je tento pojem spojován s nepříjemnými, ohrožujícími situacemi, které významně narušují rovnováhu organismu a vyvolávají závažné změny v hormonálním a imunitním systému. Jde o stav, kdy míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek (Paulík, 2017). Tato míra zátěže je určena podílem dispozičních (osobnostní předpoklady k zvládnutí nároků) a expozičních faktorů (všechny faktory, které na člověka působí a ovlivňují ho).

Stres, distres a dimenze stresu

Podle intenzity dopadu a prožívání situací se rozlišují dva druhy stresu. **Eustres** (pozitivně laděný stres) v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším či lepším výkonům, k tvořivým změnám. Je to pozitivní hybná síla, která dodává dynamiku a tempo lidskému jednání, rozhodování a plnění úkolů. Mobilizují se síly a člověk získává schopnost překonat sám sebe. I eustres může na organismus klást

nepřiměřené nároky (např. úmrtí po výhře v loterii). Ve většině případu však eustres nemá tak fatální následky a je brán pozitivně. **Distres** je negativním stresem, který v člověku vyvolává nepříjemné pocity i fyzické obtíže. Při častém prožívání může způsobit psychická i somatická onemocnění (nemoci srdce, mozkové mrtvice, žaludeční vředy atd.), v krajním případě i deprese. Při dalším dělení stresu také rozlišujeme **hyperstres** a **hypostres**. První pojem je stres, který přesahuje hranici adaptability člověka na situaci. Druhý pak představuje stres, který má sice nižší intenzitu, ale postupem času se kumuluje, až dojde ke zvratu (Křivohlavý, 1994).

Charakteristika stresových událostí

Jako stresová událost se označuje ta, která vyvolává vnitřní ohrožení tělesné nebo duševní pohody jedince. Stres může být vyvolán nespočetným množstvím událostí různé intenzity a závažnosti. Rozdělují se pojmy stresory a stresové reakce. Stresory jsou události nebo podněty, které stres vyvolají a stresové reakce jsou reakce člověka na stresor. Atkinsonová (2003) rozdělila druhy událostí na tyto: traumatické události, neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, události přesahující výzvu pro hranice našich schopností a sebepojetí a vnitřní konflikt.

Jako stresory mohou někteří lidé prožívat i všední každodenní komplikace, nebo běžně se vyskytující situace s emotivními účinky např. dopravní zácpu, ztrátu dokladů, klíčů, hádka s partnerem (Herman & Doubek, 2008).

T. H. Holmes a R. H. Rahe (1967) vytvořili dotazník **SRRS**, (Social Readjustment Rating Scale – hodnotící škála sociálního přizpůsobení), ve kterém je seznam 43 událostí a sledovaná osoba má uvést všechny ty, které v předem určeném časovém období prožila. Jiní autoři však zdůrazňovali mechanický přístup této metody a vytýkali směšování událostí s negativním i pozitivním významem. Lazarus (1987) poukázal, že dopad na zdraví mohou mít i drobné denní situace, takzvané „daily hassles“ či „daily uplifts“, což jsou bezvýznamné události, které mohou způsobit negativní (hassles) nebo pozitivní (uplifts) emoce. Další kritika narážela na skutečnost, že je opomenuta role chronických stresů, které pramení z různých podmínek, nepostižitelných metodologií studia životních událostí. Pearlin (1989) poukazuje na to, že životní události bývají obvykle epizodickým úsekem trvajících

problémů a seznam události v tomto dotazníku je tedy bez kontextu a historie a pomíjí se obsáhlejší životní situace, ve kterých popsaná událost může být jen malým úsekem.

Stres mezi partnery může být pro vztah velmi destruktivní. Ať už se jedná o pracovní stres, který jeden z partnerů přenáší na druhého, nebo například syndrom vyhoření. Novák (2010) rozlišuje dva druhy reakcí na hádku. Pro první typ je partnerská hádka banalita. Pro druhý typ je však velmi obtížné se s hádkou vyrovnat a rozrušení může trvat i několik týdnů. Muži obvykle snášejí náhlý konflikt hůře než chronický stres z trvalých sporů. Ten je však ze zdravotního hlediska velmi nebezpečný.

Důsledky stresu

Světová zdravotnická organizace uvedla, že v 21. století je stres považován za jedno z největších zdravotních rizik a dosahuje míry civilizačního problému (Angehelescu, Edwards, Seifritz & Kasper, 2018). Žádná účinná prevence však zdá se, neexistuje. Stresový stav může být způsoben přímým impulsem, anticipací, minulostí a vzpomínkami na ni, vlastní interpretací podnětu. Příznaky stresové zátěže lze rozdělit do třech skupin: **fyziologické, emoční a behaviorální**.

Tělesné reakce na stres bývají nejrychleji viditelné. V případě, že na tělo působí dlouhodobý stres, může tím způsobit přetížení organismu. Stresory v dnešní hektické době mají povahu psychologické hrozby. Při působení stresu na lidský organismus se zvyšuje aktivita nervové soustavy a stresové hormony adrenalin a kortizol jsou vylučovány do organismu. To má za následek zrychlení dechu, intenzivnější práce krevního oběhu a srdce, krevní tlak stoupá a obranyschopnost organismu klesá. Člověk si může všimnout pocení dlaní, suchosti v ústech, častější potřeby k močení, nebo bolesti a sevření hrudníku (Vobořilová, 2015). Dlouhodobější stres může směřovat k různým typům chorob. „*Opakovaný častý průběh stresové reakce oslabuje obranyschopnost organismu, ničí mozkové buňky v hippocampu-paměti pro naše emoce.*“ (Vobořilová, 2015, s. 44)

Jako bezprostřední emoční reakcí na stres můžeme označit pocit nervozity, negativní myšlenky, neschopnost soustředění a pochyby o sobě samém. K

chronickým příznakům se řadí pocity osamělosti a bezmocnosti, deprese, podrážděnost, pocity strachu a úzkosti, frustrace nebo poruchy koncentrace (Vobořilová, 2015). Krivohlavý (1994) uvádí nemoci, které mohou být označeny jako nemoci ze stresu. Jedná se o hypertenzi, rakovinu a kardiovaskulární choroby jako je srdeční mrtvice nebo infarkt.

Novák (2010) uvádí tři fáze stresu v nespokojených manželstvích.

- **Fáze varovná** – mezi partnery se začnou objevovat subjektivně závažné problémy, které ani jeden z nich neumí vyřešit. I přes pokusy o nápravu a zlepšení situace se dostavuje jen neúspěch. Neúspěch je dán tím, že partneři neřeší podstatné problémy, ale zabývají se tím, o čem se „lépe“ hovoří.
- **Fáze odolávání** – v této fázi se jedinec snaží situaci zvládnout sám. Pokud je však vystaven velkému stresu, je to prakticky nemožné. Partneři si musí uvědomit, zda na problém nahlíží správně. Jestli se jim nedaří i přes nespočet pokusů problém vyřešit, musí zvolit jiný postup. Jinak se mohou ocitnout v začarovaném kruhu. (např. opilost s negativními projevy).
- **Fáze vyčerpání** – v této fázi je stres zapříčiněním únavy, úzkosti nebo deprese. V partnerech se objevuje podrážděnost, zlost a mohou se vyskytovat zoufalé aktivity, které jsou neefektivní (nevěra). Partneři rezignují. Nechtějí spolu dál žít, ale nemají sílu k rozchodu.

Dle Nováka (2010) je stres užitečný ve vztahu k výkonu. Člověk totiž podává nejlepší výkon pod mírným stresem. Ideální vztah bez stresu a rozporů nemá dlouhého trvání. Pro partnery v tomto iluzorním vztahu je pak sebemenší rozpor zásadní, protože se nenaučili své problémy zvládat a efektivně je řešit. **Přiměřený stres** se objevuje v pevném manželství, kde oba partneři spolu dobře vycházejí a umějí problémy řešit. Tento vztah je ideální. Při **nadměrném stresu** nelze výkon udržovat dlouhodobě a postupně klesá. Partneři se všemožně snaží vztah udržet, ale po čase dojde k rezignaci. Újmu utrpí i jejich fyzické zdraví (psychosomatická onemocnění).

Touto poslední kapitolou je uzavřena teoretická část.

II PRAKTICKÁ ČÁST

Po seznámení s teoretickými poznatky, které jsou popsány výše, se tento úsek bude věnovat praktické části, která se zaměřuje na konflikty v partnerském životě a slouží k hloubkovému dokreslení této problematiky. Formou polostrukturovaných rozhovorů byly sepsány kazuistiky pěti párů, které byly vybrány metodou sněhové koule.

3. Metodologie výzkumu

3.1 Výzkumné cíle

Cílem předkládaného výzkumu je hlouběji prozkoumat problematiku konfliktů v partnerském životě a také dokreslit tuto problematiku skrz hloubkové kvalitativní šetření. Výzkumná část je zaměřena na hlavní zdroje konfliktů v partnerství, souvislosti mezi stresem a partnerskou dynamikou, strategie ovlivňování svého i partnerova rozrušení.

3.2 Výzkumné otázky

Pro tento výzkum byly stanoveny výzkumné otázky, ze kterých vycházelo i stanovení otázek k polostrukturovaným rozhovorům:

VO1: Jaká konfliktní témata se u partnerů objevují nejčastěji?

VO2: Jak partneři prožívají a řeší konflikty?

VO3: Jakým způsobem si partneři poskytují zdroje opory?

VO4: Jak ovlivňuje kvalita komunikace a prožívaný stres partnerský vztah?

3.3 Výzkumná metoda

Pro tuto jsem zvolila kvalitativní metodu výzkumu, která dovoluje dostat se do hloubky dané problematiky a získat obsáhlejší a konkrétnější odpovědi než při použití kvantitativního designu (Miovský, 2006). Kvalitativní výzkum má velkou přednost a tou je jeho pružnost. Je totiž možné modifikovat výzkumné otázky i během sběru dat a analýzy. To je nezbytné k zachycení velkého množství proměnných, které ovlivňují zkoumaný jev. Jedinec je zkoumán v jeho přirozeném prostředí a je sledováno jeho chování. Výzkumník na konci zkoumání podrobně zaznamená všechny detaily, které mohou být důležité k dokreslení situace (Hendl, 2005).

Zvolenou metodou v této práci byly případové studie. Jedná se o jeden ze základních a nejrozšířenějších typů kvalitativního výzkumu (Miovský, 2006). Jednotkou případové studie je případ to jest předmět zkoumání. Nejčastěji jde o konkrétní osobu nebo organizaci. *„Detailní studium jednoho nebo několika případů je tradičně považováno za jeden z možných způsobů, jak porozumět složitým sociálním jevům“* (Švaříček & Šed'ová, s. 96-97, 2007).

3.4 Výběr a popis vzorku

Výzkumný soubor této studie tvořily dospělé páry. Podmínkou bylo, aby jejich partnerský vztah trval déle než dva roky a bydlely ve společné domácnosti. Dále byla preferována podmínka, aby byl pár bezdětný. Tato oblast a problematika byla záměrně vyloučena.

Vyhledávání jedinců bylo celkem náročné vzhledem k danému tématu. Respondenty jsem získala metodou sněhové koule, kdy první oslovený účastník byl z okruhu známých a ten poté doporučil další kontakty na respondenty, kteří byli ochotní se výzkumu zúčastnit. Poté jsem domluvila schůzku pro rozhovory a respondenti byli seznámeni s cílem a obsahem této práce. S celkem pěti páry jsem provedla šetření prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, a to s každým z páru zvlášť. Rozdělení páru bylo záměrem pro získání informací, které by se mohl respondent zdráhat říct v přítomnosti svého partnera.

Následující tabulka shrnuje základní údaje respondentů, kde s ohledem na anonymitu byla změněna jména účastníků:

JMÉNO RESPONDENTA	VĚK	V PARTNERSTVÍ (ROKY)
Alice	25	3
Tadeáš	25	3
Daniela	24	4
Jiří	26	4
Vendula	25	5
Patrik	27	5
Pavčina	31	12
Milan	33	12
Markéta	24	3
Aleš	23	3

Tabulka č. 1: Stručný přehled respondentů

3.5 Sběr dat

Jako hlavní metodou sběru dat jsem zvolila polostrukturované rozhovory, které umožňují pomocí dialogu zjistit podrobné informace. Určila jsem několik pevných otázek, od kterých se rozhovory odvíjely. Schéma rozhovoru je pro nahlédnutí v příloze. Každý rozhovor trval zhruba 30-45 minut. Nahrávání rozhovorů probíhalo v příjemném domácím prostředí zvolené respondenty. První z nich jsem uskutečnila na začátku roku 2018 a zbylé pak v průběhu léta a podzimu. Na začátku každého rozhovoru proběhlo seznámení s výzkumem a prostřednictvím informovaného souhlasu i obeznámení s tím, že budou rozhovory nahrávány na diktafon. Úvodní a závěrečné fáze rozhovoru nebyly na diktafon zaznamenány.

Rozhovory byly následně přepsány ze zvukového záznamu doslovnou transkripcí. Z důvodu zachování anonymity byla jména změněna a některé informace, které by mohly odhalit identitu respondentů, byly ze záznamu vymazány.

3.6 Analýza dat

Dalším krokem, který následoval po přepsání všech rozhovorů, bylo jejich kódování. Zvolenou metodou bylo otevřené kódování a technika „tužky a papíru“, kde byly přiřazovány jednotlivá klíčová slova k částem textu pro snadnější práci s nimi. Otevřené kódy jsem následně sdružila do vhodných kategorií. S přibývajícimi kódy se kategorie postupně obměňovaly a specifikovaly. Tento seznam je k nahlédnutí v příloze.

Následovala metoda vyložení karet, která nově vzniklé kategorie klíčových slov seřadí do neurčitého obrazce a na základě toho je poté sestaven text, jenž umožňuje srozumitelné převyprávění obsahů jednotlivých kategorií (Švaříček & Šedřová, 2007).

3.7 Etické aspekty výzkumu

Z důvodu zachování absolutní anonymity jsem jména respondentů změnila, a to za jména zcela náhodně vybraná. Některé osobní informace a data, uvedené respondenty v rozhovoru, jsou z práce vynechány. Zajištěním etiky tohoto výzkumu je podepsání tzv. informovaného souhlasu, které seznamuje respondenty s průběhem výzkumu a s ochranou osobních údajů. Tento dokument byl prezentován na samém začátku schůzky.

4. Výsledky

4.1 Kazuistiky

Tato část práce obsahuje jednotlivé kazuistiky pěti párů, které byly vytvořeny na základě polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory byly prováděny s každým z partnerů zvlášť a před začátkem byl proveden souhlas se zpracováním sebraných údajů a poučení respondentů o anonymitě a o cíli této práce. Hovorové výrazy v citacích jsou pro zachování autenticity ponechány a nezměněny.

4.1.1 Kazuistika Vendula a Patrik

V době rozhovoru je pár v partnerství pět let a několik měsíců. Z toho již přes tři roky spolu bydlí v bytě Patrika, který vlastní jeho otec. Poznali se již na základní škole, ale byli v omezeném kontaktu, jelikož Patrik je o rok starší a chodil o ročník výše. Jejich cesty se znovu sešly, když oba měli partnera a začali se více stýkat všichni dohromady. V tu dobu měli oba velmi problematické vztahy se svými partnery a podle slov Patrika pro něj bylo jejich bližší seznámení s Vendulou jakési vysvobození z nefungujícího vztahu.

Vendula studovala vysokou školu, kterou teprve nedávno ukončila. Ve volném čase se snaží vždy najít brigádu, aby si vydělala na společný i budoucí život. Chce Patrikovi pomoci s financováním domácnosti, dokud si nenajde stálou práci. Oba se na tomto dohodli, nevznikají mezi nimi žádné konflikty ohledně financí. Jen Vendula s tím má občas starosti, nechce být finančně závislá na Patrikovi a chce mít stabilní finanční zázemí.

Patrik je již šest let zaměstnán u automobilové firmy ve městě, kde oba bydlí. Je spokojený a v nadcházející době nehledá žádnou změnu. Posledních pár měsíců však roste tlak, který je na něj vynakládán, takže zůstává v zaměstnání delší dobu, než byli oba zvyklí. Kvůli tomu spolu tráví v poslední době méně času, ale toto není tématem každodenních konfliktů.

Patrik je velmi fyzicky aktivní. Hraje za své rodné město fotbal, takže dvakrát týdně navštěvuje tréninky společně se svými spoluhráči a v sezóně odehraje každý týden zápas. Ve svém životě přikládá fotbalu velkou důležitost. Přivedl ho k němu jako malého chlapce jeho dědeček a hraje ho již přes dvacet let. Je také nadšeným fanouškem českého i španělského fotbalu, kde má své oblíbené týmy, které jezdí podporovat i na jejich stadiony.

V době, kdy Patrik trénuje, hraje zápas nebo odjede na fotbal, se Vendula často věnuje sama sobě. Párkrát se zajde s kamarádkami podívat na zápas. Má celkem hodně kamarádek, u kterých jejich partneri hrají ve stejném týmu jako Patrik. Když se hraje zápas v jiném městě, často Vendula doma relaxuje nebo uklízí byt. Také ráda zajde na kávu s kamarádkami. Říká, že tento čas oceňuje a je ráda, když Patrik vyjede pryč a ona má čas pro sebe.

Ve společném čase rádi zajdou do kina nebo do restaurace na dobrou večeři. Když nemají chuť nikam jezdit, pustí si doma film nebo seriál. Patrik je také nadšencem do videoher, takže když má chuť si zahrát, Vendula si vedle něj čte knihu nebo sleduje jeho hru. Párkrát se u nich vyskytl konflikt, když se Vendule nelíbilo, jak velké množství Patrik tráví hraním her, připadala si pak až na druhém místě. Tyto konflikty podle jejich slov vyústí pokaždé v to, že se Patrik urazí, protože má na danou věc odlišný názor a pak se ten den už spolu nebaví. Vendula se občas pokouší udobřit, i když sama ví, že ona není ta, která by měla jako první po hádce přijít, ale nesnese čas, kdy se oba nebaví a jen vedle sebe existují. Přijde jí to zbytečné a jako ztráta společného času, který by oba mohli využít o hodně lépe. Patrik má opačný přístup. Když mu Vendula začne vyčítat něco, o čem je přesvědčený, že je vyčítáno neprávem, urazí se a je schopný ten celý den s Vendulou nemluvit. Raději se odmlčí, rychle hádku utne a stáhne se a dělá si své věci, než aby se pustil do nějaké větší rozepře. Vendula si naopak vše ráda vyjasní hned, i když je to třeba i za cenu toho, že se pohádají a nebudou spolu mluvit.

Oba se shodli na tom, že na začátku jejich vztahu se hádali častěji, než je tomu teď. Vendula si to vysvětluje tím, že jsou oba složitější osobnosti a trvalo jim chvíli, než si oba vyjasnili, co ten druhý chce a co od něj očekávat. Přiznávají, že při těchto

hádkách padala i sprostá slova a oba na sebe často křičeli. Patrik: „*Dřív jsme jich měli pár jako z italský domácnosti (smích)...jo to třeba lítaly i sprostý slova a křičeli jsme oba. Teď už fakt si ani nevzpomínám, kdy byla nějaká poslední vážná hádka...*“

Konflikt v poslední době, který v rozhovoru zmínila Vendula, byl na téma chození ven se bavit s kamarády a pít alkohol. Vendulu nebaví každý týden chodit na pivo a Patrik v tom nevidí nic špatného, když je víkend a chce si odpočinout od práce. Téma rozvržení volného času o víkendu se zdá jako nejkritičtější problém, který v této době oba řeší. Každý má jinou představu o pěkně stráveném víkendu. Vendula tedy často ustoupí, aby se vyhnula hádce, ale je kvůli tomuto tématu smutná, protože očekává, že je Patrik už dost starý na nějaké večírky a diskotéky. Zmínila, že Patrik má dva typy kamarádů. Ti, co již mají děti a pak o něco mladší, než je on: „*Mě v poslední době přestává bavit chodit o víkendu se bavit s tím, že se bude pít alkohol. Jednou za čas klidně, ale nemám náladu na to, být v hospodě nebo klubu každý víkend...to bych si radši zajela někam na výlet, nebo večeri...do kina. A vlastně i naši společní přátelé už začínají mít děti a přijde mi, že P. se teď se víc upíná k mladším kamarádům, co nemají jiný myšlenky, než sedět právě celý víkend v hospodě...jinak téma děti máme vyřešený a shodli jsme se na tom oba, že je na nás ještě čas. Ale líbilo by se mi, kdyby P. se neupínal k mladším kámošům tolik no...*“

Očekávala by od něj, že v jeho věku se jeho priority budou spíše už zaměřovat k budoucí rodině. Také jí v tomto případě vadí otázka financí, které se za ten víkend utratí jen kvůli alkoholu a zábavě. Na otázku, zda tento problém řešila s Patrikem, odpověděla Vendula, že ano, ale že se schylovalo k rozepři a nebyli zrovna doma, takže to raději již dál neřešila.

Podle toho, jak oba odpovídali, je jejich žárlivost vzájemná, ale podle Patrika ve zdravé míře. Ani jeden z nich nezmiňuje toto téma jako vážný důvod k hádkám. Vendula přiznala, že je ráda, když Patrik aspoň trochu žárlí, protože jí tím dává najevo své city, na které je jinak dost skoupý. Oba také velmi dobře vychází s rodiči toho druhého a často podnikají něco společně.

Na tématu budoucích dětí se oba shodnou a nijak nespěchají, dokud nebude mít Vendula stálou práci a nepřestěhují se do rodného města. Bydlení je po nalezení

práce pro Vendulu i Patrika hlavní priorita. Oba žijí ve stejném bytě spolu již přes tři roky a rádi by se přestěhovali v co nejbližší době do většího a novějšího bytu. Patrik chtěl bydlet v jejich rodném městě, ve kterém má rodinu, fotbal i všechny kamarády. Vendula má trochu odlišný názor. Nevadilo by jí bydlet ve větším městě, kde je víc možností, jak trávit čas. Rozhodla se ale v této otázce vyhovět Patrikovi, ví, že by ho nepřesvědčila a pro ni samotnou to nepředstavuje až tak závažný problém.

I přes to, že Vendula zmiňuje, že má ráda čas pro sebe, zmiňuje tako stresovou situaci, když Patrik navštěvuje akce s fotbalisty a kamarády, například fotbalové soustředění, které mají fotbalisti každý rok a trvá 4-5 dnů. Přiznala, že je pro ni nepříjemné, když neví, co se na druhé straně děje a že občas i hodně žárlí, když je v Patrika přítomnosti jiných žen. Zároveň zdůraznila, že to není nedůvěra v Patrika, ale divný pocit, který se objevuje, když je někde pryč. Dále zmínila, že na ní Patrik přenáší docela často jeho stres a ona je takový lapač, který ho všechen zachytí a bere za svůj. Stává se to například, když Patrik sleduje svůj oblíbený tým v televizi, který prohrává a svoji nervozitu přenáší na Vendulu, která sedí vedle něho. Ta proti tomuto zkusí bojovat tak, že občas opustí místnost, aby se vyvětrala, nebo ho nechá úplně o samotě a zařizuje si svoje věci nebo se jinak zabaví. Na otázku, zda umí Patrik uklidnit nebo zmírnit její stresovou situaci Vendula odpověděla, že moc ne. Podle ní je Patrik velmi urážlivý a citlivý na jakoukoliv změnu její nálady a na tuto změnu nereaguje příliš dobře. Ve většině případů se mu změni nálada k horšímu, odmítá komunikovat, dokud se neuklidní o samotě.

Z pohledu Patrika je stresová situace pro něj ta, kdy chce být v klidu a třeba si odpočinout z práce a Vendula chce řešit nějaké téma nebo mu vyčítá neudělané věci v domácnosti. Přiznává, že by jí mohl pomáhat víc s domácími pracemi, ale na druhou stranu říká, že ženské práce umí stejně lépe Vendula. Její názor na téma domácích prací je takový, že skoro vše dělá sama a ráda by, kdyby se Patrik nabídnul sám, že jí s něčím pomůže, bez toho, aby mu něco musela říkat. Neuvádí to však jako závažnou konfliktní téma a místo toho, aby mu něco vyčítala, si to raději udělá sama. I když přiznává, že když je toho na ní moc, občas vybuchne a vše mu vyčte najednou. Většinou po nějaké hádce nebo rozepři, kdy má přijít udobření je to Vendula, která

přijde za Patrikem a snaží se najít společné slovo a hodit to za hlavu. Patrik sám o sobě říká, že je horká hlava a často něco řekne v afektu.

4.1.2 Kazuistika Alice a Tadeáš

V době rozhovoru je pár ve vztahu tři roky. Společně bydlí v rodinném domku, který patří rodině partnerky. Její rodina bydlí na stejném pozemku, ale v odděleném domě. Pár se zná z vysoké školy, na kterou oba chodili a kde i oba později po prvním ročníku studium ukončili. Jejich vztah vzniknul z kamarádství, oba v té době měli ještě jiné partnery.

Po roce vztahu a po ukončení školy se Tadeáš k Alici nastěhoval a začal pracovat ve firmě jejího otce. Po zkušenostech z bývalého vztahu, kdy její bývalý přítel nesl těžko, že jí rodiče poskytli víc hmotných věcí než jemu, měla Alice obavy, jak bude reagovat Tadeáš. Sama Alice po ukončení školy také pracuje v otcově firmě a je ráda, že jí toho místo nabídnul s ohledem na to, že vysokou školu nedodělala. Tadeáš je velmi vděčný, že mu Alicin otec práci nabídnul. Reakci bývalého přítele Alice na tu samou situaci, komentoval Tadeáš s úsměvem: „...a díky tomu, že jsem vlastně s Alicí tak jsem se přestěhoval sem a její rodiče jsou skvělý. To, jak mě přijali je fakt dobrý, začal jsem vlastně pracovat u Alice táty, když jsme se rozhodli nechat školy. Třeba ten bejvalej...já to nějak nechápu, že byl naštvanej. Vždyť vlastně vyhrál život... (smích).“

Oba jsou sportovní nadšenci. Rádi chodí na společné procházky nebo si chodí zacvičit, někdy i společně. Doma mají místnost s posilovnou, kterou si zařídila Alice, ještě když začala bydlet s bývalým přítelem. Říká, že by bez každodenního pohybu nemohla existovat.

Tadeáš dříve hrál fotbal na úrovni krajské soutěže, poslední půlrok však nemůže trénovat kvůli operaci kolene, takže momentálně tráví hodně času doma. Alice podotkla, že je jí občas nepříjemné, když jde s kamarádkami ven a Tadeáš musí být doma kvůli vycházkám. Proto teď také sama chodí méně často a vyhovuje jí to. Přiznala, že má často obavy o jeho zdraví. Bojí se, aby se mu nestala nějaká nehoda.

Na Tadeášovi bylo znát, že i když mu čas trávený doma nevadí, přeci jen ho někdy mrzí a je naštvaný, že nemůže nikam mimo nařízené vycházky. Alice se bojí, že se Tadeáš i díky této operaci doma začne nudit a začne mu ona sama připadat okoukaná. Nechce, aby byla ve vztahu nuda a stereotyp.

Společný čas tráví buď sportem, nebo jezdí na výlety. Nedávno spolu projeli část Evropy autem. Sbalili si věci na týden a navštívili Německo, Nizozemsko, Anglii a Skotsko.

V intimní oblasti neřeší žádný zásadní problém. Alice se svěřila, že po vysazení antikoncepce, kterou brala víc než deset let, je víc psychicky i fyzicky naladěná na intimní kontakt. Takto se rozhodla po rozhovoru se svou doktorkou. Alici v poslední době trápí zdravotní potíže, které souvisí s plánovaným otěhotněním. Alice by ráda otěhotněla do jednoho roku a Tadeáš s ní souhlasí a v rozhodnutí podporuje.

Oba po celou dobu rozhovoru několikrát zmiňují, jak jsou velmi nekonfliktní. Pokud jsme se však dostali do větší hloubky, největší rozepře vznikají při konzumaci alkoholu. Tadeáš podotkl, že jediný čas, když se s Alicí hádají, tak je právě na večírku nebo na akci s kamarády, kde se pije alkohol. Většinou je to však ze strany Alice. I sama Alice přiznala, že když se napije, tak začne zbytečně řešit některé věci z minulosti a je velmi citlivá a vztahovačná na poznámky na svoji osobu.

Na začátku vztahu byly jejich konflikty hlavně o bývalé partnerce Tadeáše. Ten s ní byl v tu dobu v kontaktu kvůli společně pořízenému zvířeti. Alice nebyl tento kontakt příjemný a hodně žárlila, a i v tuto dobu, když na ní Tadeáš zavede řeč, je schopná vyvolat konflikt. Alice se velmi obává toho, že jí Tadeáš opustí, i když sama říká, že je nejspíš jen paranoidní. Špatně snáší, když je Tadeáš sám s kamarády a pije alkohol. Je si sama sebou velmi nejistá. Obává se Tadeášovi nevěry. Alice: „...že se bojím toho, aby mě přítel neopustil, nebo si nenašel jinou ženskou a prostě mě nechal samotnou ...Ale to není každodenní, že bych se tím trápila každý den, jen třeba když je nějaká akce, kde je beze mě a pije alkohol. Tak to mám strach, že by mi mohl zahrnout... (pomlka)...i když mu jinak věřím na sto procent... ten strach tam je. Prostě se to objevuje jen v případech, že nejsme spolu a jsme každý jinde.“

Dle Tadeáše jsou ale tyto myšlenky neopodstatněné a on se považuje za věrného partnera. Alicino žárlení příliš neřeší a sám o sobě říká, že on sám žárlivý typ není a věří Alici, i když je bez něj. Tadeáš: „*Myslím, si že jo no. Ono... jak se to vezme, že jo. Někdo žárli tak, že dělá scény... to třeba dělá občas, když se opila no. Jako ne, že by dělala úplně jakou scénu, ale poznám to na ní, že je taková...to se ani nemusím ptát co jí je, a ona s tím hned třeba přijde sama. A jestli já žárším? No... jako, že by jí třeba někdo napsal a já bych to nějak přehnaně řešil to ne. Ona to většinou stejně řekne...*“

Dodává, že ví, že je někdy na Alici chladný a komunikace s ním vážne. To se stává hlavně po náročném dni v práci. Je schopný si to však uvědomit a včas změnit tón. Jinak Tadeáš sám od sebe konflikty nevyvolává, v tomto je klidnější povahy než Alice.

Alice zmínila, že jí vadí, když Tadeáš často sleduje televizi, pokud jí například zapne ihned po příchodu domu z práce. Ráda by společný čas využila jinou činností než jen sledováním televize. Když si spolu pustí jednou za čas film, tak si ho užije, ale vadí jí, že je televize zapnutá skoro celý den. S tímto zmiňuje i mobilní telefon a sociální sítě. Přijde jí, že je Tadeáš na mobilu až moc často. Většinou si ale sama uvědomí, že je to hloupost a nebude zbytečným řešením kazit společný čas. Tímto potlačením se však někdy stane, že Alice vybuchne a vyčte Tadeášovi víc věcí najednou. V některých situacích zvýší i hlas, ale pak je jí to líto a omluví se. Tadeáš hlas nezvyšuje, ale stáhne se do soukromí.

Další téma, které je pro pár aktuální, jsou plánované děti. Alice v nedávné době podstoupila lékařský zákrok, který může ovlivnit její budoucí snahu o otěhotnění, a to jí dělá starosti. Bojí se, aby byla schopna otěhotnět. V posledních týdnech má špatnou náladu, nemá z ničeho radost a je více citlivá na osobní věci. Často se jí v podobných situacích stává, že má několik dní stažený žaludek a nemá chuť k jídlu. O těchto věcech s Tadeášem otevřeně mluví a říká, že je pro ni velkou psychickou podporou.

Konfliktní situace vždy skončí usmířením, kdy po době bez komunikace, přijde většinou Alice. Tadeáš se snaží být podle jeho slov nekonfliktní, přijde mu

zbytečné se hádat o nedůležitých věcech. Tadeáš: „Já prostě nemám ani potřebu se o něčem dohadovat, hádat se, hlavně ani není moc o čem. Jako jednou si vybavím situaci, kdy Alice pila, snad si to teď už ani moc nepamatuje a... to vlastně ani hádka nebyla, jen...prostě byli jsme v baru všichni a ona byla dlouho někde s kamarádkou a já na baru s kamarádem a pak se vrátili a ten kamarád jako něco řekl, jako něco v tom smyslu, že byli spolu dlouho, bůh ví, co tam dělali a já se tomu zasmál a Alice mi dala facku a odešla (smích). No ale nešel sem za ní, byl jsem naštvanej, že kvůli takový blbosti mi dala facku. A pak druhý den jsme se o tom bavili, ale já se za nic omlouvat nemusel, já jsem byl napadenej (smích).“

4.1.3 Kazuistika Daniela a Jiří

V době rozhovoru je pár v partnerském vztahu čtyři roky. Daniele je 24 let a Jiřímu 26 let. Poznali se skrz staršího bratra Daniely, se kterým Jiří chodil na fotbal. Také spolu navštěvovali stejnou základní školu a znali se od vidění. Daniela říká, že se v menším městě, kde bydlí, oba potkávali téměř každodenně. Daniela také patřila do stejné skupiny kamarádů jako Jiřího expřítelkyně. Po necelém roce vztahu si spolu našli byt, kde momentálně bydlí už třetím rokem.

Daniela studuje vysokou školu a brigádně pracuje jako číšnice v kavárně. V práci tráví hodně času a někdy se přes týden s Jiřím doma skoro nevidí. Ten pracuje již třetím rokem ve firmě blízko jejich bydliště. Je rád, že ihned po maturitě našel místo ve svém oboru, i když není kvůli pracovním směnám s Danielou tak často, jak by si oba přáli.

Společný čas tráví nejraději na výletech po českých památkách, v létě je spojuje vášeň k cyklistice nebo si rádi vyjdou na procházku. V čase, kdy jsou oba spolu doma, rádi povečeří a poté si dají společnou koupel, kde si popovídají o všem, co se stalo nebo je trápí. Je to jejich rituál, který se snaží dodržovat aspoň jednou za čtrnáct dní. Každý víkend se také snaží najít čas na sport. Zajdou rádi na badminton nebo si zaplavat.

Daniela si každý týden najde čas na jógu, o které říká, že je pro ni nejlepším odpočinkem od každodenního stresu. Každodenně také chodí na procházky se svým psem, kterého má jinak u rodičů, když jsou oba s Jiřím v práci. Mrzí ji, že ho nemůže vzít k nim do bytu natrvalo, protože je to pes velkého plemena a jejich byt je relativně malý. Na druhou stranu je ráda, že se o něj její rodiče postarají a může se proběhnout po velké zahradě.

Jiří se věnuje ve svém volném nejráději cyklistice. Vyrazí hned ráno a vrací se až k večeru. To považuje za největší relaxaci. Je nadšenec do hudby a rád jezdí se sluchátky v uších a puštěnou muzikou. Sport obecně je pro něj velmi důležitý, aby se odreagoval po práci, kde sedí každý den u počítače v kanceláři.

Oba s rodiči vychází perfektně. Snaží se co nejčastěji jezdit na návštěvy a pořádají společné obědy a grilování. Daniela: *„S jeho rodiči jsem si opravdu sedla. Je to možná i tím, že jsou strašně podobní těm mým. Často se scházíme všichni dohromady i s mými rodiči...s nima si také dobře rozumí. S Jirkou mamkou máme blízký vztah... zajdeme si spolu na nákupy a na kafe a vždy si o všem hezky popovídáme.“*

V intimní oblasti se Daniela zmínila o tom, že má někdy pocit, že ji Jiří neshledává již, tak přitažlivou jako dřív. Často přichází z práce unavený, nají se a jde hned spát. Daniela říká, že ona je také unavená, ale na intimnosti by si čas a sílu našla. Není si proto jistá sama sebou, tak jako dřív a trápí jí to. Když na toto téma zavedla s partnere řeč, tak jí odseknul, že je unavený z práce, a že si nemá vymýšlet blbosti. Dál se na toto téma nebavili. Daniela, říká, že to trvá skoro tři měsíce. Jiří v této oblasti nevidí problém a komentoval to se slovy, že akorát každý den není čas ani chuť, jinak je to podle něj v pořádku.

V oblasti konfliktů se kromě intimní oblasti objevuje problém v domácích pracích. Jiří má pocit, že Daniela toho dělá v domácnosti málo a Danielu rozčiluje to, když jí Jiří úkoluje: *„...nemám ráda, když mě přítel úkoluje. To mě mnohokrát dokáže vytočit, protože si někdy připadám spíš jako jeho dcera než přítelkyně.“*

Jiří si myslí, že se stará o domácnost víc než Daniela. Když přijde pozdě z práce a vidí neumyté nádobí, které mohla umýt ona, našťve ho to. Frustrace a stres v práci mohou být příčinou jeho chování doma, kdy si vše vybijí na Daniele, chytá se pak každé maličkosti. Daniela říká, že to našťestí není pravidelně, jen když má Jiří v práci hodně starostí. Daniel nepřijde spravedlivé, aby uklízela sama, když oba chodí do práce. Aby se však vyhnula konfliktu, snaží se uklidit vše, než se Jiří vrátí z práce. Chce tak předejít malicherným hádkám. Na druhou stranu říká, že Jiří hodně pomáhá s chodem celé domácnosti. Dojede nakoupit, uklidí a někdy i uvaří večeři, když má Daniela dlouhou směnu v práci. Také se zmiňuje, že Daniel nemá rád jejího kamaráda s přítelkyní. Pokaždé, když chce s nimi něco podniknout, se kvůli tomu pohádají. Jiřímu přijdou hloupí a nezajímaví a nechce s nimi marnit čas, když ho mají oba málo.

V konfliktní situaci oba často zvyšují hlas, a když se jim nedaří spor rychle vyřešit, Jiří někdy z diskuse odejde. Nerad dlouho řeší sporná témata. Daniela je, i přes svoji tvrdohlavost, velmi otevřená ke komunikaci o problému a chce ho vyřešit a rozebrat do detailů. Oba jsou tvrdohlaví a ani jeden nechce tomu druhému ustoupit. Jiří: *„Třeba jsme si začali vyčítat nějaké staré věci... ani nevím, jak to vlastně vzniklo, no a docela to bylo ostrý, že jsme po sobě šli docela hodně...a pak jsme spolu nemluvili asi půl dne. A pak postupně jsme po sobě začali tak nějak pokukovat, smát se na sebe až to nějak vyšumělo a pak jsme se tomu oba zasmáli, že to byla hloupost.“*

Často se snaží oba situaci odlehčit vtípem a někdy se povede celý konflikt tímto zbrzdít a nezačne tak eskalovat do většího problému. Konfliktní situace pokračuje následným smířením, kdy oba shodně uvádí, že usmíření samo postupem času vyplyne ze situace, nebo je ještě chvíli dusná atmosféra. Záleží na závažnosti hádky a momentální náladě. Daniela říká, že je to většinou ona, kdo po hádce přijde za Jiřím: *„... nedokážu být dlouho našťvaná a chci všechno řešit. Přítel je zas takový, že to nechá vyšumět a pak dokáže dělat, že se nic nestalo a dokáže se mě zeptat, co třeba uvaříme k večeři. To já nedokážu, já musím tu hádku znovu rozebrat a nějak ji uzavřít. Chci najít viníka a vyřešit to (smích).“*

4.1.4 Kazuistika Markéta a Aleš

V době rozhovoru je Markétě 24 let a Alešovi 23 let. V partnerství jsou tři roky, z toho dva roky spolu bydlí v panelovém bytě.

Poznali se v klubu, kdy si Markéta šla zatančit s kamarádkami. Aleš jednu z nich znal od vidění, přišel jí pozdravit a Markéta ho zaujala. Aleš dodal, že mu Markéta padla hned do oka a byla to láska na první pohled. Markéta „: *...jsme byli s holkami o víkendu tancovat a jedna moje kamarádka ho už znala z dřívějšíka, já jen tak od vidění... a on přišel pozdravit a byl už nějak víc v náladě, no a hrozně mi tam začal lichotit (smíc)) a pak přišel, ať si s ním zatancuju. Já nejdřív teda nechtěla, ale holky mě přemluvili tak jsem šla... no (smích).*“

Markéta studuje poslední ročník vysoké školy. K tomu pracuje na poloviční úvazek. Má v plánu studium přerušit. Vybrala si obor, který jí nepřináší, co by o něj očekávala a nemá již motivaci ke studiu. Současná práce jí baví a byl jí nabídnut i plný pracovní úvazek. Když se o tom zmínila před Alešem, našťoval se a pohádali se. Chtěl od ní, ať se více snaží, přijde mu zbytečné promarnit tři roky. Markétu to mrzelo, protože od něj čekala větší podporu v jejím rozhodnutí.

Aleš již po střední škole začal pracovat. Na vysokou školu jít nechtěl, nebavilo ho se učit. Teď již čtvrtým rokem pracuje v kanceláři u počítače. Jeho pracovní den začíná, kdy se mu chce, až vstane. To Markétu štve. Tím, že přijde do práce například okolo deváté hodiny, vrací se domu až v pět hodin večer. Kdyby vstával dřív, mohli by pak po práci spolu ještě něco podniknout. Markéta: „*No, ono je to s ním těžký...já ráno vstanu brzo, ráda si udělám snídani, v klidu se najím a tak...a on klidně vylehává do 9 a pak až jde do práce. No a pak z práce chodí až večer...to mě trochu štve, že nám pak zkracuje čas oboum, kdy něco můžeme dělat spolu třeba. No a pak přijde a jde na počítač, takže vlastně nic moc spolu neděláme...*“

Aleš nejraději relaxuje u počítače hraním her, nebo si pustí film, který Markétu nezajímá a nechce se na něj koukat společně. Rád se koukne fotbalový zápas nebo je na internetu.

Markéta říká, že na začátku vztahu jezdili víc na výlety, šli si jen tak posedět do kavárny nebo na dobrou večeři do restaurace. Teď se u nich stalo pravidlem, že každý víkend jedou z města za svými rodiči, kde jsou celý víkend. Markéta je ráda, že vyjede z města na vesnici. Vyrostla tam a je pro ni těžké být celý týden zavřená v bytě. Jednou by chtěla mít vlastní dům mimo město. U rodičů si odpočine, je celý den na zahradě nebo jde s mamkou a sestrou na procházku do lesa. Alešovi rodiče bydlí několik kilometrů dál, tak občas za ní zajede na kole a zajdou si do cukrárny nebo v létě jedou k vodě. Jinak se vidí až v neděli, když jedou zpátky do města. Přes týden se díky tomu, že Aleš chodí z práce pozdě, moc nevidí, tak si každý najde svoji zábavu. Markéta se jde projít do centra po obchodech nebo si zacvičit a Aleš se kouká na fotbal nebo hraje hry na PC. Jediný delší čas, kdy jsou spolu, je některý den o víkendu, když si domluví výlet nebo kávu.

Aleš říká, že dřív zašel o víkendu s kamarády na pivo nebo v týdně s kolegy z práce, ale teď už je to spíš výjimečně. O víkendu pomáhá u rodičů s přestavbou domu a na léto mají v plánu bazén, takže má práce dost.

Intimní život Aleš komentoval slovy, že je vše normální a víc se o tomto tématu bavit nechtěl. Markéta se však zmínila, že poslední rok se oběma snížil apetit. Nedávno podstoupila rutinní gynekologický zákrok, který nebyl nijak závažný. Svěřila se však, že má od té doby velký strach z pohlavních chorob a bacilů. Chtěla by v následujícím roce otěhotnět, aby se jejich vztah s Alešem posunul dál. U Aleše se to však nesetkalo s úspěchem. Ještě se necítí na to, být otcem. Dále pak o tomto tématu nediskutovali, dokud nebyli společně s kamarády na oslavě. Markéta se opila a vyčetla Alešovi před nimi, že odmítnul miminko. Říká, že se pak velmi styděla a omluvila se mu, ale že jí to zároveň pořád mrzí: *„Tím jak...nechci říct, že odmítnul miminko...ale nesešli jsme se v tom... tak jsem si to sama ještě rozmyslela. Takže teď bych řekla, že jen tak plujeme vedle sebe a nevím, co bude třeba za další půl rok.“*

Další konfliktní téma je kouření cigaret. Markéta je nekuřák a nelíbí se jí, když Aleš doma na balkoně hodně kouří, nebo když kouří tajně na záchodě. Říká, že se někdy chová jak malé dítě a lže o tom. Jeho dětinský humor jí leze na nervy. Zmiňuje, že jí také nepomáhá s domácností, jak by chtěla. Říká, že kdyby mu neprala a nevařila,

tak jí každý den pizzu a chodí ve zmačkaném oblečení. Občas má o jejich vztahu pochybnosti: „*No, někdy když moc přemýšlím o budoucnosti, tak se rozmýšlím, jestli to takhle vůbec chci... ale to se do toho pak zamotám a rychle to přestanu řešit. Nechám to tak nějak plynout a čas ukáže...*“

Aleš se s žádným problémem nesvěřil. Působil velmi uzavřeně. Podle něho žádné problémy nemají a on se ani nehádá, protože je flegmatik. O Markétě říká, že řeší zbytečnosti. Jemu tento vztah vyhovuje: „*Já jsem takovej pohodář (smích)... mě našťve máloco. To už musí být...nebo musím mít nějak hodně špatnou náladu už dřív. M. někdy moc vše řeší...samý zbytečnosti.*“

Pokud Aleš pozná, že je Markéta ve stresu, snaží se to vše odlehčit humorem. Říká, že málokdy za ním s něčím přijde, když jí něco trápí. Spíš to na ní pozná, nebo na to padne řeč při nějaké rozepři. Markéta je prý často unavená a nemá náladu, tak si jde na počítač dělat svoje věci, aby jí neotravoval. Zmiňuje ale, že když už se hádají, tak si Markéta nebere servítky a řekne vše, i za cenu toho, že by mu ublížila.

Po konfliktu ve většině případů Markéta odejde z bytu a jde se projít, nebo si zajde na kávu. Říká, že na to nemá náladu a nervy a kdyby zůstala, hádali by se o to víc. Takhle si pár hodin vyčistí hlavu, přijde domu a Aleš dělá, že se nic nestalo. Při nějaké větší hádce se spolu nebaví i několik dní a poté udobření vyplyne samo od sebe, kdy se začnou postupně spolu bavit.

S rodiči toho druhého nejsou moc v kontaktu. Na návštěvě byli spolu jen párkrát na narozeniny. Markéta, říká, že je Aleš „takovej mamánek“, protože je jedináček a jeho maminka je pro něj hodně důležitá. Pomáhala mu zařizovat současný byt a vždy mu se vším radí. To Markétu rozčiluje, ale s Alešem se o tomto tématu nebavili.

4.1.5 Kazuistika Pavlína a Milan

V době rozhovoru je pár v partnerství dvanáct let, z toho pět let spolu bydlí v rodinném domku v menším městě, kde bydlí i rodiče Milana. Pavlíně je 31 let a Milanovi 33 let.

Poznali se na střední obchodní škole, kde byli spolužáky. Třídní učitelka je posadila k sobě do lavice, tím se začali víc bavit, a to, jak říká Milan, je nakonec dalo dohromady.

Pavlína pracuje jako tisková mluvčí. Díky tomu je hodně na cestách, takže nějaký den v týdnu přespí u rodičů, kteří bydlí kousek. Pavlína říká, že bojuje proti stresu z práce sportem. Doma mají posilovnu, kde cvičí i Milan. Ráda zajde s kamarádkami do divadla na dramatickou hru nebo někam, co Milana nezajímá.

Milan pracuje ve firmě svého otce. Ze začátku byl proti tomu, aby Pavlína pracovala daleko od domova. Ale poté, co zjistil, jak jí práce baví, to začal akceptovat. Pavlína říká, že se teď oba soustředí na svoji kariéru a mají tak míň času na sebe. Snaží se proto využít všechen společný volný čas, aby něco podnikali. Jejich společná vášeň je cestování. Každý rok naplánují cestu do různých zemí po Evropě i mimo ni. Rádi také tráví čas s přáteli. Kvůli Pavlínině práci se oba účastní několikrát za rok společenských akcí. Milan nemá tyto akce rád a chodí na ně jen kvůli Pavlíně. Ta říká, že se kvůli tomu vždy pohádají. *„No asi... protože se tradičně každé rok jakoby (smích) ne pohádáme, ale neshodneme před plesem, který pořádá město, kde pracuju. A to bylo vlastně nedávno, kdy jsem mu řekla, protože jsem byla samozřejmě ve stresu s přípravama, aby si nějak upravil motýlka a on zas byl ve stresu z toho, že tam musí tancovat a tak...pro něj to moc není tyhle akce, takže jsme to oba nevyhodnotili nějak jako správně, takže jsme celou cestu, což je hodina, nic moc spolu nemluvili, ale když jsme tam přišli a viděli jsme ty lidi, kteří se tam těšili, tak to z nás spadlo a bylo to úplně v pohodě.“*

Milan: *Třeba když má nějaký akce, co jsou ve městě, kde pracuje, každý rok... tak když se neshodneme nebo něco, tak vím, že jí naštvu, když jí řeknu, že zrovna na ten termín bych chtěl jet někam třeba za nějakým kamarádem nebo něco a začnu si*

něco vymýšlet. (smích)...Stejně vím, že na tu akci musí jet... vždycky jsem šel s ní, nikdy nešla sama. I když se mi fakt někdy nechce...ale většinou se přemůžu...“

Je pro ni stresující, když Milan nějakým způsobem naráží na její práci. Podle něj Pavlína dává práci víc energie, než by měla a než si jí její zaměstnavatelé cení. Pavlína minulý rok chtěla vyrazit na delší pracovní cestu a Milan byl proti tomu. Pavlína říká, že je od přírody domácký typ a ona je protiklad, více kosmopolitní. Spolu sice cestují a mají to oba rádi, ale Milanovi se už po nějaké době začne stýskat po domově.

Oba nejvíce stresuje práce. Jsou si toho vědomi a snaží se společně relaxovat procházkou nebo si zajdou na dobrou večeři. Milan je věčný vtipálek a snaží se tím Pavlínu přimět na jiné myšlenky. Podle ní to funguje a je to způsob, který jí ve stresové situaci uklidní: *„No neustále vtipkuje a hází neustále nějaký frky ((smích)), tak možná tím. Většinou to pomáhá, protože nic není tak horký, jak se uvaří a pokud nechci, aby mě ta práce nějakým způsobem zruinovala a vyštavila a abych v ní vyhořela, tak si to nemůžu tak brát. Ale zas občas třeba M. do toho začne přilejvat pěkně benzín do ohně, když si ještě přísazuje, co všechno třeba je na mě a čím nejsem doceněná v práci. Takže si přisadí i na úkor mojí práce.“*

Milan: „No určitě to poznám hned na první pohled. Já pořád nějaký srandy nebo něco vymýšlím, ale jak už je v tý práci dýl...ono většinou se ten její stres pojí na tu práci, to už vím pár dní předem, co bude následovat, že budou poslední dny v měsíci náročný (smích).“

Milan říká, že ho uklidní už jen to, že je Pavlína s ním. Je rád za společný čas a nechce ho zbytečně kazit hádkami. Když ale zrovna jeden z nich nemá den, nebo je našťvaný, vytáhne téma stěhování nebo práce.

Co se týká tématu stěhování, Pavlína říká, že pro ni tento dům není konečná stanice a ráda by se v budoucnu přestěhovala do většího města. Zároveň chápe, že je to pro Milana místo, kde vyrůstal a prožil celé dětství. Milan se zmiňuje, že ho neláká bydlet ve velkoměstě, jak bych chtěla Pavlína a chce zůstat, takže se na tomto neshodnou.

Ani jeden z nich nezvyšuje při hádce hlas, spíš jen oba kladou větší důraz na to, co říkají. Milan: *„My jsme v životě na sebe ještě neřvali, a to jsme spolu přes 12 let, ale tak někdy se prostě... třeba, když jsme řešili to bydlení, tak to jsme třeba spolu nemluvili den, nebo půl dne, ale to já většinou se to nějak vždycky snažím vylepšit tu atmosféru mezi námi. Většinou přilezu vždycky (smích), nebo ona... já nejsem moc konfliktní no, tím to asi je. P. je taková ráznější (smích)..."*

Podle Pavlíny existují dva typy scénářů, jak skončí jejich hádka. Buď se oba uklidní, řeknou si, že nestojí za to se hádat. Pokud řeší vážnější téma, hádka vyvrcholí dusnou atmosférou a nekomunikací. Po nějaké době však jeden z nich přijde a udobří se. Milan: *„No já to poznám na očích, že je našťvaná. Zvyšuje hlas, ne že by křičela, ale je taková přísnější, živelnější. Já se třeba většinou to pak snažím zahrát nějak do autu nějakým vtipem vybruslit z toho nebo tak, nebo prostě už nic neříkám, nějak to polknu..."*

S rodiči vychází dobře. Tím, že bydlí ve stejném městě jako rodiče Milana, tak se s nimi schází častěji než s rodiči Pavlíny. Milan se zmínil, že Pavlína si akorát nesedla s jeho tatškou, protože jsou oba dominantní typy a každý z nich má rád svoji pravdu. Neměli však spolu nikdy žádný konflikt.

4.2 Srovnání kazuistik

V této části jsou popsány nejčastější oblasti konfliktů, které se u dotazovaných páru vyskytují. Dále jsou zde rozvedeny důležité okruhy, které provází partnerský vztah.

4.2.1 Trávení volného času

Pro všechny dotazované páry je důležité **trávit čas spolu**. Mají ve většině případů společné zájmy, které doplňují odlišnými aktivitami. Rozdílné názory se ukazují v tom, jakým způsobem budou společný čas trávit.

Alice je nespokojená s množstvím času, který Tadeáš stráví u **televize** nebo na **sociálních sítích**. Podle ní je toto množství nesmyslné a přála by si tento čas využít společně s Tadeášem lépe. Téma sociálních sítí se objevuje i u Venduly a Patrika, kdy každý z partnerů zmiňuje tento problém. Vendulu rozčiluje hraní her a Patrika irituje Venduly častá komunikace s online přáteli na sociálních sítích.

Pro partnery je velmi důležité, aby jejich společný čas byl naplno využit, i když jen např. společným sledováním filmu. Důležitou roli v tomto naplnění hraje vnímání a pozornost, kterou partneři vyžadují.

Pro partnery je důležitá vzájemná **podpora** jejich individuálních koníčků. Vendula často navštěvuje fotbalové zápasy Patrika a také při hraní videoher mu je nablízku. Na druhou stranu se podpora může obrátit ve vznik konfliktu. Dochází k tomu, když si jeden z partnerů myslí, že je na úkor koníčků **zanedbáván**. Vendula cítí pocit nejistoty, když Patrik odjede na fotbalové soustředění a Alice nedokáže snést pomyšlení na to, že by Tadeáš odjel pracovat jako vedoucí na dětský tábor. Obě přiznávají pocit stresu při **partnerském odloučení**.

Ve vztahu Daniely a Jiřího se tento problém nenachází. Oba pracují v odlišný čas a setkávají se kromě víkendů méně. Dokážou pak tento čas společně využít, aby vyhovoval oběma. Objevují se u nich i rituály, kde společně diskutují o čase tráveném od sebe.

Odloučení přes týden zažívají i Pavlína a Milan. Navzdory tomu, že jsou spolu nejdéle z dotazovaných párů, těší se na sebe a svůj **společný čas** dokážou maximálně využít. Mají společné přátele a sdílí spolu svůj největší koníček.

Společné rituály naopak nenajdeme u Markéty a Aleše. Oba vstávají a vrací se z práce v různou dobu. Markétu rozčiluje, když si Aleš ráno přispí a jde do práce později. Ztrácí tím možnost trávení společného času po návratu z práce. Tento pár má nejméně společných aktivit ze všech dotazovaných. Často tráví čas o samotě se svými zálibami. Víkendy pravidelně tráví každý zvlášť. Z tohoto páru je cítit nespokojenost se současným stavem vztahu.

4.2.2 Spouštěče konfliktů

U dotazovaných párů se často objevovaly stejné spouštěče konfliktů. Byly jimi následující témata:

Bývalé vztahy

U Venduly a Patrika vznikl jejich vztah ihned po rozchodu s předchozími partnery. Z jejich dlouhodobého přátelství vzešel vážný vztah, bez jakékoliv pauzy, ve které by byli alespoň čas bez jakýchkoliv závazků. Oba se v tu dobu potýkali s tlakem a obtěžováním od bývalých partnerů a oba zmínili, že začátek jejich vztahu byl náročný. Téměř každý den řešili konflikty na téma **bývalých partnerů**. Jisté uklidnění přišlo až následným sestěhováním do bytu Patrika. Od té doby byly jejich rozepře jiného obsahu.

U páru Alice a Tadeáš je iniciátorem hádek na toto téma Alice. Sama přiznává, že ze začátku vztahu Tadeáše srovnávala s **bývalým partnerem**. Připouští, že si z minulého vztahu odnesla rány a obavy, aby jejich vztah neprobíhal obdobně. Ze začátku vztahu Alice velmi žárlila na kontakt Tadeáše a jeho **bývalé partnerky**. Vznikal u nich téměř každodenní konflikt na toto téma. Alice se velmi obává toho, že ji partner opustí nebo bude nevěrný i když připouští, že tyto myšlenky jsou zcela iracionální a nemají reálný základ.

Naopak u páru Pavlína a Milan nevzešla žádná zmínka o konfliktech v této oblasti. Oba jsou v partnerství již od střední školy, a tudíž jsou nestaršími probandy výzkumu. Stejně je tomu i u Daniely a Jiřího. Ani jeden se nezmínil o bývalých partnerech ani o konfliktech na podobné téma.

Žárlivost

K žárlivosti se u dotazovaných párů přiznaly dvě ženy. Jak Alice, tak Vendula si svou **žárlivost** uvědomují a označují ji v několika případech za nadměrnou. Partner Alice Tadeáš zmiňuje, že její žárlivost podporuje **alkohol**. Nejednou v opilosti inscenovala hádku na veřejnosti.

Jediný z mužů, kdo se vyjádřil ke své žárlivosti, je Patrik. Připouští, že když je o jeho partnerku Vendulu projevován zájem od jiných mužů, vadí mu to a tento pocit je umocňován pozitivním alkoholem. Patrik je však přesvědčený o pevnosti vztahu, žárlivost vnímá jako jeho **součást**, tímto způsobem si „chrání své území.“

Rozdělení domácích prací

U Daniely a Jiřího vznikají neshody kvůli **domácím pracím**. Podle Jiřího by se měla jeho partnerka víc dbát na úklid a je přesvědčený o tom, že se o domácnost stará víc než ona. Pro Danieľu je toto téma velmi palčivé. Nemá ráda, když jí přítel úkoluje a pokud se dostanou k tomuto tématu, vždy mezi nimi vznikne **rozpor**. Oba partneri zastávají názor, že dělají v domácnosti maximum a toto téma je v jejich

vztahu **přetrvávající**. K tématu dělení domácích prací se vyjádřili i Vendula a Patrik. Vendula by si přála, aby jí Patrik více pomáhal s vedením a úklidem domácnosti. Patrik zastává názor, že žena se stará o domácnost lépe. Všechny úklid stojí na Vendule, která nechce vyvolávat podle svých slov „zbytečnou hádku“, a proto téma zůstává **nevyřešené**. Podobné neshody řeší i pár Markéta a Aleš. Markéta by si od partnera přála větší pomoc s úklidem a vařením. Ironicky podotkla, že bez ní by Aleš „chodil ve zmačkaném oblečení a jedl každý den pizzu.“ U páru Alice a Tadeáš funguje rozdělení domácích prací dobře, nevznikají u nich žádné konflikty na toto téma.

U Markéty a Aleše se objevují tři specifická témata konfliktů, které jiné páry nezmiňovaly:

Zatajování

Markéta zmínila její problém s cigaretami. Pro Markétu jako nekuřáka je absolutně nepochopitelné, proč jí Aleš tají kouření na záchodě v jejich bytě. Nechápe dětské chování Aleše, kdy jí o tom lže a chová se „jako malé dítě.“

Nesoulad v chuti na sex

Další problematičtější téma je jejich **intimní vztah**. Ačkoliv Aleš se k tomuto tématu nevyjádřil, Markéta zmínila problémy se sníženým apetitem. Po gynekologickém zákroku, který podstoupila, má obavy ze zavlečení infekce do jejích intimních partií.

Nesoulad v rozhodování, kdy počít dítě

Markéta by ráda do roka otěhotněla a tím pokročila ve vztahu s Alešem, který je podle ní na mrtvém bodě. Aleš však vyjádřil jiný a podle Markéty odmítavý postoj k jejímu otěhotnění. Pro Markétu je toto téma velmi bolestivé a Aleš jí nedokáže splnit její přání, protože se necítí dostatečně vyzrálý pro otcovskou roli.

Práce a pracovní stres

K tomuto tématu se vyjádřily páry Daniela a Jiří a Pavlína a Milan. U prvního páru á pracovní stres dopad na **intimní život**. Daniela vyjádřila nejistotu v jejich vztahu a obává se toho, že pro partnera již není tolik přitažlivá. Z pohledu Jiřího je sice vše v pořádku, ale Daniela ho s tímto problémem konfrontuje.

U Pavlíniny a Milana je **práce** jeden z hlavních spouštěčů jejich konfliktů. Pavlína pracuje na náročné pozici, která vyžaduje, aby trávila některé dny v týdnu **mimo domov**. Její práce také vyžaduje účast na firemních akcích, kam Pavlínu Milan i přes svoji nechuť doprovází. Tyto akce se mnohokrát staly předmětem konfliktu. Pro Pavlínu je stresující, když Milan naráží na její práci. Podle něj Pavlína dává zaměstnání víc energie, než by měla a než si jí její zaměstnavatelé cení. Toto téma je jeden z **nevyřešených konfliktů**.

V ostatních párech jsou zastoupeni studenti, popřípadě čerství absolventi, kteří si teprve stálou práci hledají a přivydělávají si brigádně. U Venduly, která je čerstvou absolventkou, pramení stres z **finanční závislosti** na Patrikovi.

Čas trávený bez partnera

Jak Alice, tak Vendula projevíly nelibost, když by měli jejich partneři na čas odjet. Působí na ně žárlivost i nejistota, které si obě přinesly z minulých vztahů. Vendula na začátku vztahu špatně snášela, když chtěl Patrik **jít s kamarády** do restaurace. Chápala to jako ukázkou toho, že s ní nechce trávit čas. Postupně se však naučila se svými emocemi pracovat a tyto situace již zvládá. Namísto toho, aby začala konflikt, domluví se s Patrikem na čase, kdy se vrátí domu, nebo kdy se oba potkají. Začala také volný čas využívat k práci na sobě a relaxaci.

Pro Alici je těžko snesitelná představa, kdy by byla odloučená od svého partnera více dní. Skoro rok je Tadeáš na nemocenské a Alice si zvykla na jeho neustálou **přítomnost** doma. Na druhou stranu nerada nechává Tadeáše doma samotného, a proto i ona chodí méně často na schůzky s kamarádkami.

Následující tabulka přehledně shrnuje oblasti řešených konfliktů dotazovaných dvojic:

	Vendula/Patrik	Alice/Tadeáš	Markéta/Aleš	Daniela/Jiří	Pavčina/Milan
Sociální síť a TV	ANO/ANO	ANO/NE	ANO/NE	NE/NE	NE/NE
Bývalé vztahy	ANO/NE	ANO/ANO	NE/NE	NE/NE	NE/NE
Žárlivost	ANO/ANO	ANO/NE	NE/NE	NE/NE	NE/NE
Domácí práce	ANO/NE	NE/NE	ANO/NE	ANO/ANO	NE/NE
Pracovní stres	NE/NE	NE/NE	NE/NE	NE/ANO	ANO/ANO
Intimní problémy	NE/NE	NE/NE	ANO/NE	ANO/NE	NE/NE

Tab. č. 2: Přehled oblastí řešených konfliktů

4.2.3 Prožívání a řešení konfliktů

U dotazovaných párů probíhá **řešení konfliktů** několika způsoby. V prvním případě se pár pokouší konflikt vyřešit okamžitě i za cenu toho, že se jeden z nich může cítit ukřivděně. Vendula a Patrik řeší konflikty aktuálních neregulovaných emocí. Mnohokrát pak jeden z nich z konfliktu náhle odejde a cítí se dotčeně.

Podobný průběh má v řešení konfliktů i pár Markéta a Aleš. O svých emocích málo diskutují a pokud ano, ve většině případů Markéta po rozepři odejde z bytu. Když se pak vrátí oba problém **ignorují**. Možnými důsledky tohoto chování jsou u páru přetrvávající konflikty a problémy a převládající nespokojenost na straně partnerky.

Pavčina a Milan se své konflikty se snaží vyřešit pomocí **dohody** a **kompromisů**. Jelikož jsou často v týdnu odloučení, užívají si společný čas a snaží se své neshody vyřešit ihned a nenechávat je otevřené.

Většina dotazovaných zmiňuje názor, že **udobření** by měl přinést viník konfliktu. Viník je páry označován jako ten, kdo způsobil daný konflikt a měl by tedy přinést následné **usmíření**. Navzdory těmto přesvědčením, nebývá „viník“ vždy

iniciátor omluvy nebo smíření. U Venduly a Patrika udobření probíhá víceméně z iniciativy Venduly. Častěji Patrikovi ustupuje ve prospěch jeho názoru, aby předešla konfliktu. I Tadeáš přiznává, že větším iniciátorem udobření bývá Alice.

Všechny dotazované ženy s výjimkou Markéty a Pavlíny jsou iniciátorkami udobření. Vendula a Daniela nahlíží na konflikt podobně. Obě přijdou raději za partnerem s omluvou, aby nemusely v dusné atmosféře setrvat několik hodin i dní.

4.2.4 Uvolnění napětí a zdroje opory

Všichni respondenti disponují vlastní formou relaxace a uvolnění. Nejčastěji se u dotazovaných objevovaly tyto způsoby **uvolnění**: sportovní aktivity, četba, sledování filmů, káva s kamarádkami, hraní videoher, procházky v přírodě.

Pro většinu párů je jejich partner zdrojem uvolnění napětí a dokážou je přivést na jiné myšlenky. Dotazované ženy potvrdily, že jejich partneři využívají **humor** jako formu zmírnění napětí. Jediná Vendula uvádí, že se jí od Patrika nedostává podpory ani uvolnění. Naopak často na ní Patrik **přenáší** svůj vlastní **stres**, který se ale v poslední době naučila úspěšně kontrolovat.

Většina párů také uvádí, že je jejich partner **zdrojem opory**. Pro Alici je velmi důležitá podpora Tadeáše během jejich zdravotních komplikací. Na druhou stranu přináší i ona sama uklidnění a podporu partnerovi v době, kterou tráví na nemocenské.

Formu uklidnění přináší partner různými způsoby. U mužů je nejčastější **využití humoru**, kterým často zmírňují celkové napětí mezi partnery. Ženy častěji využívají své empatie a snaží se partnera **podporovat** a přinést do vztahu klid a harmonii. U dvojice Markéta a Aleš nevyvstala žádná forma podpory, které by jeden z partnerů druhému dodával. Oba partneři mají vlastní zájmy a své formy uklidnění.

Diskuse

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zmapování oblastí konfliktů, které mezi partnery vznikají. Pomocí kvalitativního šetření a zjištěných výsledků z analýzy rozhovorů byly předloženy nejčastější oblasti konfliktů mezi partnery a další oblasti, které přímo zasahují do partnerského života. Výsledky výzkumu jsou platné v rámci daného vzorku a nelze je generalizovat. Dále jsou prezentovány výsledky dle daných výzkumných otázek: Jaká konfliktní témata se u partnerů objevují nejčastěji? Jak partneři prožívají a řeší konflikty? Jakým způsobem si partneři poskytují zdroje opory? Jak ovlivňuje kvalita komunikace a prožívaný stres partnerský vztah?

VO1: Jaká konfliktní témata se u partnerů objevují nejčastěji?

Dotazované páry nejčastěji uváděly tyto konfliktní témata: alkohol, bývalé vztahy, čas strávený s přáteli, nespokojenost s chováním partnera, pracovní stres, řešení budoucnosti a žárlivost. V porovnání s výzkumem Odstrčilové zcela chybí okruh řešení financí. Partneři v mém šetření neuváděli finance jako zdroj konfliktů. Další oblastí, která se v mém výzkumu neobjevila, je vznik hádek kvůli partnerově či partnerčině rodině. Dotazovaní zmiňovali velmi dobré rodinné vztahy nebo se o své rodině či rodičích partnera ve spojitosti s konflikty nezmiňovali (Odstrčilová, 2006).

Téma, které se v sebraných datech objevilo jako sporné a chtěla bych se o něm zmínit, jsou sociální sítě. Sociální sítě jsou problémem současné doby. Každým rokem se vylepšují technologie a spousta lidí se na nich stává i závislých. Dle Vojtka (2020) na nich stráví lidé v průměru dvě a půl hodiny denně což je pětina života. Sociální sítě, konkrétně aplikaci Facebook, ve svém výzkumu zmiňuje Opletalová (2016). Ve zkoumaném vzorku byla zastoupena nejpočetnější skupina mladých dospělých (18-26 let) a to více než 70 % z celkového počtu dotazovaných. Výzkum upozorňuje na strávený čas respondentů na Facebooku, což je v protikladu dalšího zjištění toho šetření. Většina dotazovaných odpovídala, že pro ně Facebook není v životě důležitý a že aplikace neprezentuje reálný život. Mladí dospělí s oblibou využívají sociální sítě k vzájemné komunikaci, ale na druhou stranu jsou si vědomi rizika spojeného s užíváním (Pěkníková, 2017)

Z mého výzkumu také vyplývá, že žárlivost zažívají více dotazované ženy než muži. Totéž potvrzuje i výzkum Buunka (1997). Autor ve svém výzkumném šetření pokládal účastníkům otázky na téma partnerovi potencionální nevěry. Z jeho výsledků plyne, že v rámci dimenze reaktivní žárlivosti (negativní reakce na emoční nebo sexuální zapojení partnera s jinou osobou) žárlily více ženy než muži. Výzkum Novákové (2018) potvrzuje předpoklad, že ženy žárlí ve vztahu více, pokud pocítují menší vztahovou blízkost svého partnera. S přesvědčením většího zapojení do vztahu, zažívají ženy určitou míru nejistoty, což negativně ovlivňuje partnerský vztah. Nejisté ženy mají větší sklony k žárlivému chování a obavám z nevěry.

Z vedeného rozhovoru s respondentkou Alicí se objevilo další téma, které bych chtěla zmínit, a to partnerská závislost. Závislost na partnerovi je nebezpečně toxický faktor, který může fatálně ovlivnit vztah. Podle Röhra (2011) je závislost spojená s pocitem viny a přizpůsobování se. Závislý partner může upadnout do stavu regrese a ztratit sebeúctu a dobré přesvědčení o sobě samém. U slečny Alice jsem si všimla některých možných faktorů emocionální závislosti na svém partnerovi. Je zvyklá na jeho neustálou přítomnost, zmínka o jeho potencionálním trávení času mimo domov jí okamžitě rozruší a sama přiznává paranoidní myšlenky týkající se možné nevěry spojené se strachem z opuštění. Norwoodová (1985) ve své publikaci *Ženy, které milují příliš* zmiňuje zajímavou skutečnost. Vzniklá závislost může být důsledkem několika faktorů: nefungující rodina, nedostatek rodičovské lásky, citové nedostatky z předešlých vztahů a jiné. Předchozí vztah komentuje Alice jako nefunkční a stresující. Z tohoto důvodu existuje možnost přenesení osobních problémů a pocitů nejistoty do nynějšího vztahu.

Všechny páry potvrdily, že vzniklé konflikty způsobují i malichernosti a drobnosti. Stejný výsledek lze najít i u výzkumu Minářové (2012).

VO2: Jak partneři prožívají a řeší konflikty?

Průběh konfliktu se u dotazovaných partnerů ve většině případech shoduje. Pokud konflikt přijde náhle a partneři na něj nejsou připraveni, je větší pravděpodobnost, že budou reagovat emocionálněji. **Intenzivní reakce** lze očekávat od partnerů, kteří se nechají častěji ovládnout svými emocemi a city. Tuto zkušenost

mají pár Vendula a Patrik. Opačným způsobem reaguje dvojice Markéta a Aleš. Pokud mezi nimi nastane konflikt, oba se stáhnou a problém **ignorují**. Tímto způsobem zůstává konflikt nevyřešen, přetrvává a za nějaký čas na něj partneři znovu narazí. Až 69 procent manželských problémů spadá do kategorie **přetrvávajících**. Důležitá je ovšem skutečnost, jak partneři dokážou tyto neřešitelné konflikty zvládat pro dobro funkčního vztahu (Gottman, 2015).

Každý jednotlivec prožívá a řeší konflikty odlišně: „*To, jak reagujeme, když se dostaneme do konfliktní situace, souvisí s mnoha faktory. Přinášíme si způsob řešení konfliktní situace z naší původní rodiny, jsme ovlivněni kulturními zvyklostmi, výchovou, televizí i životními zkušenostmi. To, jak konflikt řešíme, je také ovlivněno naším sebevědomím a sebejistotou.*“ (s. 124, Matějková, 2007). Všechny tyto ovlivňující faktory působí na jedince, jenž si zvolí svou strategii řešení. Pro definici použitých metod řešení je důležité vzít v úvahu dvě základní dimenze lidského chování: schopnost asertivity a spolupráce. Následující strategie řešení konfliktů jsou rozdělené na pět typů: konkurence, spolupráce, kompromis, vyhýbaní se a přizpůsobení se (Thomas & Kilman, 1974). Matějková (2007) definuje tyto typy strategií jako: vyhýbavost, přizpůsobení se, soupeření, dělaní kompromisů a řešení problémů. Tento výzkum ukázal, že všechny výše zmiňované způsoby řešení, zkoumané páry z mého souboru, využívají. U dvojice Alice a Tadeáš se oba partneři shodli, že jsou nekonfliktním párem. I přes některé typy konfliktů dokážou své neshody řešit racionálně s ohledem na obě strany. Jako způsob řešení jim vyhovuje strategie řešení problémů a dělaní kompromisů. Dvojice Pavlína a Milan se snaží najít vždy kompromis vhodný pro obě strany. Pokud problém přetrvává, jeden z partnerů se přizpůsobí dané situaci nebo vyberou jinou racionální alternativu řešení. Výsledky souhlasí s výzkumem Nováka (2014). Nadpoloviční většina výzkumného vzorku, který tvořilo osmdesát pět jednotlivců ve věku 16-22 let, používá metodu jednání. Tato metoda patří do Plamínkova (1994) rozdělení řešení konfliktových situací společně s agresí, delegací a pasivitou. Tyto metody mimo agresi lze pozorovat u dvojice Daniela a Jiří.

Ženy prožívají konflikty s partnery emocionálněji než muži. Ti působí v prožívání konfliktů racionálněji. Většina z dotazovaných mužů necítí potřebu se

s partnerkou přít nebo vyvolávat konflikty. Případá jim to zbytečné. Ve srovnání s ženami u nich po konfliktu nenastává potřeba okamžitého udobření. Tuto potřebu projevíly tři z pěti žen v mém souboru.

VO3: Jakým způsobem si partneři poskytují zdroje opory?

Pro pevnost a správný vývoj vztahu je důležitá tolerance a poskytovaná emocionální podpora (Matějková, 2007). Jak efektivní řešení konfliktů, tak partnerova poskytovaná opora souvisí se spokojeností ve vztahu. Autorky Rauerová a Vollingová (2013) se zaměřily na rozdělení spokojených manželských párů a jejich následné řešení problémů. Dle jejich výsledků má vzájemná podpora partnerů dopad na pozitivní řešení potencionálních konfliktů a vykazuje relativní absenci řešení problémů negativně.

Důležitost opory v partnerském vztahu potvrzuje i výzkum Kalousové (2017). Společně s oporou je pro partnery podstatná důvěra a upřímnost. U partnerů může nastat problém ve sdílení negativních emocí. Tento problém si jedinec mohl upevnit již v dětství následkem výchovy (na projevy negativních emocí reagovali rodiče s opovržením). Pro fungování vztahu je však velmi důležité své pocity sdílet a zároveň se naučit poskytovat partnerovi emoční podporu (Gottman, 2015).

V mém výzkumném souboru lze najít druhy partnerské opory. Ženy poskytují více emocionální podporu-naslouchají, snaží se partnera uklidnit, zajistit mu podmínky pro uvolnění. ro muže je typická forma opory ve využití humoru, který zmírní partnerčino napětí a stres. Na druhou stranu rozhovory s páry demonstrovaly, že opora může v partnerském vztahu zcela chybět. Markéta a Aleš si neposkytují žádné formy vzájemné podpory. Myslím, že by pro tento pár byla velmi přínosná cvičení navrhovaná Gottmanem. Ve své knize Sedm principů spokojeného manželství navrhuje partnerům několik cvičení, které mají párům pomoci sdílet efektivněji své emoce, správně řešit partnerovo odmítnutí nebo zvládnout pocity zaplavení (emoční a fyzické zahlcení) (Gottman, 2015).

VO4: Jak ovlivňuje kvalita komunikace a prožívaný stres partnerský vztah?

Komunikace je jeden hlavních stavebních kamenů spokojeného partnerství a pevného vztahu. (Bischoffa, 2008). Především pro ženy je komunikace s partnerem velice důležitá, kdy respondentky v mém výzkumu potvrdily potřebu o svých potížích s partnery hovořit. Důležitost komunikace zmiňuje také Gottman (2015) a doporučuje párům večerní setkávání k uskutečnění „rozhovoru na konci pracovního dne“, který má napomoci ke zmírnění každodenního stresu.

Dotazovaní muži víceméně vyjádřili stereotypní představy o rozdělení domácích prací, což odporuje výsledkům výzkumu Minářové (2012). Ačkoliv někteří jedinci pomáhají své partnerce v domácnosti s některými úkoly, většina z nich zastává názor, že žena se o čistotu chod domova postará nejlépe a sama. Ženy by oproti tomu větší zapojení mužů uvítaly, ale nejsou schopny se na tom s partnery dohodnout. Dalším bodem, kde ochabuje mezi partnery komunikace, je intimita. Tento problém byl popsán v předchozí kapitole. Ve srovnání s výzkumem Čížinské (2011) se muži v mém souboru projevovali jako méně komunikativní a nesdělili potřebu o svých problémech s partnerkou mluvit a svěřovat se. Pokud však jejich partnerky hovoří o vlastním problému, dokáže je většina z nich vyslechnout a podpořit.

Výsledky mého výzkumu souhlasí s výzkumem Minářové, který potvrdil větší sdílnost a otevřenost ke komunikaci dotazovaných žen. Muži jsou v komunikaci stručnější a používají k popsání situace nebo problému výstižnější obraty (Minářová, 2012). Dotazované páry potvrzují předpoklad, že prožívaný stres ovlivňuje kvalitu i průběh komunikace. Ženy aktivně sdílí své pocity s partnery a snaží se jim popsat své prožívané stresové situace.

Předložený výzkum má několik limitů. Jako nedostatek výzkumu bych uvedla skutečnost, že dotazující partneři mě často nenechali zajít a vyptat se na intimní oblast svého vztahu. Na otázky tohoto typu odpovídali neurčitě a nejevili zájem v tématu pokračovat. Obzvláště muži odpovídali na tyto otázky vyhýbavě. Dalším problematickým tématem u většiny mužů bylo stručnější vyjadřování a úspornost jejich odpovědí. Rozhovory s muži trvaly kratší dobu než s jejich partnerkami.

S odstupem času také kriticky hodnotím zvolené otázky k polostrukturovanému dotazování. Zaměřila bych se specifickěji na daná témata a více bych se dotazovala po neuspokojivých odpovědích. Tím by bylo možno získat více dat k doplnění daných témat a zaplnění hluchých míst, na které jsem narazila v průběhu kódování. Taktéž si uvědomuji, že výzkum byl realizován na malém výzkumném vzorku a výsledky nelze zobecnit na populaci.

S ohledem na to, že jsem si vědoma všech limitů výzkumu, považuji cíle práce za naplněné. Za velmi přínosné považuji vedení rozhovorů s oběma partnery zvlášť. Bylo velmi zajímavé sledovat pohled obou partnerů na jednotlivá témata, který se často rozcházel. Také jsem si poprvé vyzkoušela roli výzkumníka a práci se získanými daty a jejich následnou interpretaci. Jako nejtěžší část považuji vlastní sebereflexi při vedených rozhovorech. Nejednou mi vlastní emoce a soucit zasáhly do probíhajících myšlenek. Naštěstí se mi povedlo je potlačit a věnovat se rozhovorům objektivně a vyhnout se jakýmkoliv soudům respondentů.

Pevně doufám, že rozhovory byly zajímavé a prospěšné i pro dotazované páry, a že jim pomohly uvědomit si možné limity i hodnotu jejich vztahu. Myslím si, že by bylo velmi přínosné se po pár letech k párům vrátit a doptat se jich na nejpálčivější témata, se kterými se potýkaly, a další vývoj obou partnerů a jejich vztahu.

Závěr

Bakalářská práce *Konflikty v partnerském vztahu* byla zaměřena na nejčastější témata sporů mezi partnery. V teoretické části jsem popsala a definovala pojmy, které souvisí s náplní této závěrečné práce. První kapitola uvedla partnerství, jeho druhy a základní teorie a připravila základ pro druhou kapitolu. V té jsem popsala základní druhy konfliktů, které se mohou v partnerství objevit a způsoby jejich řešení.

Cílem práce bylo zmapovat oblasti konfliktů, které ve vztazích vznikají. Dále byla soustředěna pozornost na komunikaci a řešení sporů a jejich prožívání partnery.

Ve výzkumné části práce jsem pracovala se sebranými daty z polostrukturovaných rozhovorů, které byly uskutečněny s každým z partnerů zvlášť a nahrány na diktafon. Jedná se o subjektivní výsledky, které jsem zjišťovala u pěti nesezdaných párů. Nejvíce mě zajímala oblast partnerských konfliktů, jejich prožívání a následné řešení. Spolu s tímto tématem mě zajímala i komunikace mezi partnery a projevy partnerské opory. Z výzkumu vyplývá, že pro partnery je důležité trávení volného času s partnerem i samostatně. Pro zdravý vztah je také důležitá vhodná komunikace a dostatek psychické opory, kterou partner přináší. Řešené konflikty se často mezi páry opakovaly a zajímavé bylo, jak s nimi partneři dokážou pracovat a řešit je.

Tato práce mi přinesla velmi mnoho zkušeností. Výzkumná část mi byla bližší, především proto, že mě zajímalo, jaké specifické konflikty se odehrávají mezi partnery a jaké formy komunikace u nich probíhají. Důležitým zjištěním pro mě byla opakující se témata konfliktů, která souvisela s každodenní interakcí mezi partnery i z dlouhodobého hlediska. Zajímavé bylo i obeznámení s přetrvávajícími konflikty uvnitř vztahů probandů. Výsledky jsou vzhledem k malému souboru pouze určitým náhledem do problematiky. K dosažení reprezentativnějších výsledků by bylo vhodné rozšířit výzkumný soubor.

Seznam použité literatury

1. Angehelescu, I., Edwards, D., Seifritz, E., & Kasper, S. (2018) Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practic.* Dostupné z <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13651501.2017.1417442#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGZvbmxpbmUuY29tL2RvaS9wZGYvMTAuMTA4MC8xMzY1MTUwMS4yMDE3LjE0MTc0NDI/bmVIZEFjY2Vzcz10cnVlQEBAMA==>
2. Atkinsonová, R. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
3. Ball, F.L., & Cowan, P., & Cowan, C. (1995). Who's got the power? Gender differences in partners' perceptions of influence during marital problem-solving discussions. Dostupné z <http://www.ecdip.org/docs/pdf/Ball,%20Cowan%20&%20Cowan%20Family%20Process.pdf>
4. Bischoff, R.J. (2008). Recent Research on Couple Communication. *Journal Of Couple & Relationship Therapy*, 7(1).
5. Buunk, B.P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23(6).
6. Český statistický úřad. (2014) Nesezdaná soužití. Dostupné z <https://www.czso.cz/documents/10180/20541791/170227-14.pdf/27ebcd5e-95ba-4ef4-8c65-c2a9bc58f9d8?version=1.0>
7. Čížinská, A. (2011). Partnerská komunikace u mladých bezdětných dvojic (Bakalářská práce). Dostupné z <https://theses.cz/id/9k5bkl>
8. DeVito, J. (2008). Základy mezilidské komunikace. Praha: Grada Publishing.
9. Gottman, J. (2015). Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. Brno: Jan Melvil Publishing.
10. Hamplová, D., & Pikálková, S. (2002). Současná česká společnost. *Sociologické studie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 127-147. Dostupné z https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/soucasna_ceska_spolecnost.pdf#page=128

11. Hendl, J. (2005). Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál.
12. Herman, E., & Doubek, P. (2008). Deprese a stres. Maxdorf.
13. Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale (SRRS). Dostupné z <https://www.simplypsychology.org/SRRS.html>
14. Chapman, G. (2007). Pět jazyků omluvy. Praha: Návrat domů.
15. Kalousová, Z. (2017). Spokojenost v partnerských vztazích (Diplomová práce). Dostupné z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/167476/>
16. Katrňák, T. (2008). Spříznění volbou?: homogamie a heterogamie manželských párů v České republice. Praha: Pro Masarykovu univerzitu vydalo Sociologické nakladatelství (SLON).
17. Kebza, V. (1997). Zvládání stresu. Státní zdravotní ústav.
18. Kratochvíl, S. (2009). Manželská a párová terapie. Praha: Portál.
19. Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada Publishing.
20. Křivohlavý, J. (2003). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
21. Kubcová, Š. (2019). Kdy je lepší jít na ryby? *Psychologie Dnes*, 12(25), 14-17.
22. Lazarus, R. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping.
23. Manson, M. (2011). The Tree Loves Theory. Dostupné <https://markmanson.net/three-loves-theory>
24. Matějková, E. (2007). Jak řešit problémy a konflikty v partnerských vztazích. Praha: Grada Publishing.
25. Minářová, L. (2012). Partnerská komunikace z mužského a ženského pohledu (Diplomová práce). Dostupné z <https://theses.cz/id/klkpme>
26. Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing.
27. Newman, M. D., & Grauerholz, E. (2002). Sociology of Families. Pine Forge Press.
28. Norwood, R. (2019). Ženy, které milují příliš. Praha: Portál.
29. Novák, O. (2014). Řešení konfliktů v partnerských vztazích (Bakalářská práce). Dostupné z <https://theses.cz/id/nqp4pn/>
30. Novák, T. (2007). Hádky v manželství. Praha: Grada Publishing.

31. Nováková, V. (2018). Prožívání partnerské žárlivosti u mladých žen: souvislost s hodnocením blízkosti vztahu, důvěrou v partnera, sebehodnocením ženy a délkou vztahu (Bakalářská práce). Dostupné z https://is.muni.cz/th/f8uuy/bakalarska_prace.pdf
32. Odsrčilová, A. (2006). Konflikty v partnerských vztazích mladých nesezdaných dvojic (Bakalářská práce). Dostupné z <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/6869>
33. Paulík, K. (2017). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada Publishing.
34. Pearlin, L. I. (1989). The Sociological Study of Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(30), 241-256
35. Pěknicová, B. (2017). Sociální sítě jako součást života mladé generace (Bakalářská práce). Dostupné z <https://theses.cz/id/wg8fdb/>
36. Plamínek, J. (1994). Řešení konfliktů a umění rozhodovat. Praha: Argo.
37. Plamínek, J. (2006). Jak řešit konflikty: 27 pravidel pro efektivní vyjednávání. Praha: Grada Publishing.
38. Plamínek, J. (2012). Konflikty a vyjednávání. Praha: Grada Publishing.
39. Plháková, A. (2003). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.
40. Praško, J. (2005). Asertivita v partnerství. Praha: Grada Publishing.
41. Rauer, A. & Volling, B. (2013). More than One Way to be Happy: Typology of Marital Happiness. *Family Processes*. Dostupné z <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/100129>
42. Röhr, H. (2011). Závislé vztahy. Praha: Portál.
43. Selye, H. (1966). Život a stres. Bratislava: SPN.
44. Sonet, D. (1995). Dobrý partnerský vztah: Jak dosáhnout harmonického manželství. Praha: Portál.
45. Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological review*, 93, 119-135.
46. Šmolka, P. (2005). Výběr partnera: Pro nezadané i zadané. Praha: Grada Publishing.
47. Švaříček, R. & Šedřová, K. (2007). Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál.

48. Thomas, K. W. & Kilmann, R. H. (1974). Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. Dostupné z https://www.researchgate.net/publication/265565339_Thomas-Kilmann_conflict_MODE_instrument
49. Trommsdorf, G. & John, H. (1992). Decoding affective communication in intimate relationships. *European Journal of Social Psychology*, 22, 41-54. Dostupné z <https://pdfs.semanticscholar.org/c7b9/1446eb574b0d9e62fcf5c6eec2dc9fe19b93.pdf>
50. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.
51. Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada Publishing.
52. Vobořilová, J. (2015). *Duševní hygiena a stres. České vysoké učení technické v Praze: Česká technika*.
53. Vojtko, H. (2020). *Vztahy a mýty*. Praha: Paseka.
54. Výrost, J., & Slaměnik, I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: ISV.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Model vzniku partnerského vztahu

Obrázek č. 2: Trojúhelníkový model lásky podle Sternberga (Vztahy mezi reálnou a ideální úrovní zapojení)

Obrázek č. 3: Trojúhelníkový model lásky podle Sternberga

Obrázek č. 4: Struktura hospodařících domácností tvořených 1 nesezdaným soužitím podle věku osoby v čele, 1991 a 2011

Obrázek č. 5: Metodické menu řešení konfliktů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Stručný přehled respondentů

Tabulka č. 2: Přehled oblastí řešených konfliktů

Seznam příloh

Příloha č. 1: Ukázka transkripce rozhovoru

Příloha č. 2: Ukázka otázek k polostrukturovaným rozhovorům

Příloha č. 3: Ukázka kódování

Příloha č. 1: Ukázka transkripce rozhovoru

Rozhovor Alice, 25 let, rozhovor Tadeáš, 25 let, v partnerském vztahu 3 roky.

Rozhovor proběhl 20.03.2018 v obývacím pokoji v rodinném domku partnerů. Nejprve byl realizován rozhovor s Alicí a poté s Tadeášem. Jména osob a míst byla z etických důvodů změněna. Na začátku rozhovoru proběhlo poučení o anonymitě, souhlas s nahráváním a použitím do mé bakalářské práce společně s vysvětlením mého cíle bakalářské práce.

T: Předem děkuji za rozhovor a začala bych otázkou, jak jste se seznámili?

M: Ve škole. Začali jsme spolu chodit na vysokou, na stejný obor. Já si ho vlastně všimla už hned u zápisu (smích).

T: A co rádi spolu děláte? Jaké aktivity, když máte oba volno a čas?

M: Určitě sportujeme, chodím spolu do posilovny, kdy se navzájem podporujeme. (smích) Pak rádi spolu i vaříme, jíme...všechno možný no. Všechno spolu no...Většinou rozhoduju já o tom, co se bude vařit, nebo mi třeba přes den řekne, na co má chuť, tak se to snažím udělat, snažím se mu vyhovět. Ale většinou mu udělám nějakou nabídku, co se týká jídla a on si vybere. (smích)

T: Jakou konkrétní stresovou situaci si ve vašem partnerském životě vybavíš?

M: No...jediný, co mě napadá, že se bojím toho, aby mě přítel neopustil, nebo si nenašel jinou ženskou a prostě mě nechal samotnou...Ale to není každodenní, že bych se tím trápila každý den, jen třeba když je nějaká akce, kde je beze mě a pije alkohol. Tak to mám strach, že by mi mohl zahrnout... (pomlka)...i když mu jinak věřím na sto procent (pauza) ten strach tam je. Prostě se to objevuje jen v případě, že nejsme spolu, jsme každý jinde.

T: A vybavíš si něco z každodenního života?

M: No to asi nemáme...nic mě nenapadá. My jsme právě hrozně nekonfliktní (smích) jako neříkám, že mě nikdy nenaštal doma, ale to jsou vyloženě blbosti. A kdyby si teď měla na něco vzpomenout... třeba mě vyloženě rozčiluje televize, když často kouká na televizi a já to zrovna nemusím. Jen třeba když koukáme spolu na film, to mě baví a ráda s ním koukám, ale když přijdeme z práce, tak se hned zapne televize... No, takže když je u televize tak si jdu dělat něco jiného třeba,

nechám ho tam. Nejsm vyloženě naštvaná, beru to, že to tak prostě je. No a taky mi vadí sociální sítě, když si hraje pořád s mobilem, nebo na něm něco pořád dělá, někdy mi přijde, že tam je často, tak to mě trošku naštvě, ale zas to rychle přejde, protože si uvědomím, že je to mezi námi fajn a že můžou být horší věci. Nechci vyvolávat zbytečný hádky, když je to kravina. My jsme fakt vlastně hrozně nekonfliktní (smích). Jediný, co mě napadá, bylo ze začátku našeho vztahu, kdy se ještě řešila jeho bývalá přítelkyně a jejich společný králík. Tak to jsem se naštvála a pohádali jsme se...a pak se mnou nemluvil večer, protože to bylo k večeru a já jsem pak usnula.

T: A když proběhne nějaká výměna názoru, kdo je ten první, kdo se ozve, přijde za tím druhým? Snaží se to napravit?

M: No to asi spíš já. Záleží na situaci, jestli se naštveme kvůli něčemu, co jsem udělala já, tak jdu za ním pak já. A když by mě naštvál on, tak si myslím, že by pak i přišel on... když si tu chybu uvědomí. On je spíš takový pohodář. Jak my právě nemáme moc konflikty, tak ani ještě pořádně sama nevím.

T: Kdybys mi měla říct, kdo z vás má výbušnější povahu? Zvyšuje někdo z vás hlas na toho druhého při konfliktu?

M: Já jsem spíš taková oseklá, než se bych na něj začala řvát a nadávala mu, ale spíš se moc nebavím třeba nebo něco ironicky řeknu a jsem drzá. Ale pak hned vlastně řeknu, že jsem to tak nemyslela, protože si to uvědomím. No a k tomu zvyšování... to spíš asi já, on na mě nikdy nekřičel, takže spíš zvýším hlas já.

T: Poznáš na Tadeášovi, že ho třeba něco trápí? A ptáš se ho hned? Nebo čekáš, jestli začne sám?

M: Jo to poznám hned. To jsem třeba z něj nesvá, že si myslím, že se něco třeba děje, tak se ho hned zeptám, ale většinou jsem teda spíš asi paranoidní (smích). On je spíš uzavřenější, takže se ho ptám skoro pořád, nevím, jestli by začal sám od sebe o tom mluvit. Asi to tak nějak na něm poznám, že se něco děje.

T: Pociťuješ na sobě nějaké fyzické změny v náročných nebo stresových situacích?

M: Určitě mě bolí třeba hlava, a hlavně se to týká jídla, já třeba nemůžu pak jíst a mám stáhnutý žaludek a nemám vůbec chuť k jídlu. Takže já moc nechápu ty lidi,

co jsou ve stresu a cpou se (smích). Já do sebe vůbec nemůžu nic dostat. Já mu vždy radši hned řeknu, že mě třeba něco naštvalo, než abych pak díky tomu byla na něj zlá, nebo nepříjemná. Mám poslední měsíc zdravotní problémy, který jsou pro mě teď docela náročný, týká se to vlastně i plánování dětí do budoucnosti, tak to mě teď hodně trápí. Takže jsem teď citlivější.

T: Ovlivňuje stres i váš intimní vztah?

M: To bych zase neřekla...já teda vysadila kvůli tomu problému antikoncepci, protože mi doktorka řekla, že vlastně nemám už na co čekat a čím dřív bude miminko, tím líp. Takže bych i řekla, že se to teď zlepšilo... i když my neměli nikdy v tomhle problému (smích). A bojím se, že kvůli zdraví to bude trvat...možná to i nepůjde...kdo ví, snad se dočkáme. Já bych měla nejradši miminko hned (smích) a Tadeáš mi vlastně řekl, že se už na něj těší, tak jsem ráda.

T: Vybavíš si nějakou konkrétní věc, která se třeba opakovaně vrací jako téma k řešení? Přetrvávající problém?

M: No to já třeba občas, když se někde připiju, tak mám pak tendence vzpomínat na starý věci a řešit je. A začnu mu to vyčítat, i když bych na to už dávno měla zapomenout a neměla to vůbec řešit. Ale to se třeba teď už dlouho nestalo no...naposled, co se to stalo, mi totiž bylo docela trapně, tak si dávám pozor a snažím se tomu předcházet.

T: Takže by se dalo říct, že už umíš tu situaci mít pod kontrolou? Když si třeba na něco vzpomeneš z minulosti problematického?

M: Už se dokážu zklidnit no...Nechci to pokazit zbytečně. Řeknu si sama sobě, že to nemá cenu.

T: Cítíš v Tadeášovi oporu? Že mu můžeš cokoliv říct?

M: Jo to určitě. On to na mě taky pozná, že jsem teď třeba z toho zdravotního problému ve stresu a myslím na to hodně, tak se se mnou o tom baví a snaží se mě podpořit...tak je mi hned líp.

T: Jakým způsobem Tadeášovi řekneš, když se ti něco nelíbí? A jak se on zachová?

M: To se stalo třeba tak 2krát nebo 3krát za poslední měsíce, že si třeba něco koupil a koupil to jen sobě a mně ne...(smích)... no nebo vezme něco sladkého a ani mi nenabídne, máme tam třeba dvě sušenky a je sní a neřekne, abych si dala s ním no. Tak to ho třeba pošťouchnu, že se ani nerozdělí, protože já bych to naopak udělala. No jeho reakce je spíš taková jako srandovní, ono to taky je srandovní (smích) ... Není to žádný problém, jen mě to teď napadlo.

T: A na druhou stranu? Dostává se ti od Tadeáše kritiky?

M: No pamatuju si, že mi řekl, že hodně zapomínám. To bych mohla tak brát, jako kritiku. Že se hodně opakuju, u věcí, co řeknu. Což on teda dělá někdy taky no (smích). Jinak asi nic, nevybavuju si teď. Já jsem vlastně šťastná ženská (smích). A ta televize no, i když jdeme oba brzo ráno do práce tak jí zapne, což já třeba moc nechápu.

T: Vy spolu bydlíte skoro 3 roky, všimla za tu dobu, třeba ponorky?

M: No to já jsem si právě myslela, že spíš on má tu ponorku se mnou a ptala jsem se ho, ale nebylo to tak. Spíš byl takový otrávený, protože teď vlastně marodí 3 měsíce...operovali mu koleno, nemůže hrát fotbal, na co je vlastně zvyklý a je pořád doma a ta společnost mu chybí. To mi pak třeba řekl, že má divný den, že je ze všeho otrávený.

T: Představ si situaci, že by Tadeáš přišel domů a třeba tam nebylo uklizeno, jak si myslíš, že by se zachoval?

M: No... to si ani moc nedokážu představit. Asi si myslím, že by šel a sám to uklidil. A nic by asi neřekl. Když by se to opakovalo, tak by pak možná něco řekl. To on má rád pořádek, začne uklízet automaticky, nic mu ani nemusím říkat. Jako někdy mu to samozřejmě taky řeknu, ať třeba vyluxuje, ale on to bere spíš jako ze srandy, že něco prohodí, ale udělá to.

T: Máš ráda čas jen pro sebe? Jak si ho uděláš?

M: Jo to určitě a řeším to tak, že třeba když chci mít klid, nebo relaxovat, tak jdu do vany. Napustím si vanu, zavřu se tam, dám si třeba sklenku vína, a vím, že on kouká na televizi a mám klid. Anebo jdu třeba ven běhat, to vím, že on by nechtěl se mnou jít.

T: Vnímáš i na druhou stranu, že chce Tadeáš čas pro sebe?

M: No to právě, se snažím předcházet tý ponorce, tak se snažím ať má chvílky pro sebe i on. Takže mu třeba navrhnou, ať si pozve kamarády domů, nebo ať s nimi někam jde a já si taky vyrazím. Většinou teď teda nechce, ale myslím, že jednou za čas je to fajn takhle se provětrat...No, a právě jsem se chtěla ještě zmínit, jak jsme teď spolu pořád, takže když by teď měl třeba na někam na víkend odjet, tak z toho budu nervózní. Jsem si na něj tak zvykla...vlastně jsme teď skoro pořád spolu. Přes týden jsme tady doma a na víkend třeba jedeme k jeho rodičům, ale tam jsme vlastně taky pořád spolu. Teď má jet za měsíc do Brna za kamarádem oslavit narozeniny, tak vím, když mi to řekl tak jsem z toho byla taková ježiš...no...víkend bez něj, to jsem teda zvědavá, ale hned jsem to pojala tak, že si to taky užiju. Vlastně první půl rok, co jsme spolu začali bydlet, jezdil na víkendy domů a já někdy jela s ním a někdy jsem byla doma. A to jsem se jako vždycky ptala, jestli mám jet s ním nebo jestli chce být sám a on teda většinou že ne, no a pak jsem třeba už měla taky někdy svůj plán, tak jel sám. Ale myslím si že...jako by teď, když je nějaká akce, tak bych radši byla s ním, na tý akci... trávit ty večery spolu. A mám i takový klid v duši. A čím sem starší tak řeším takový ty věci, že se třeba něco může stát, že ho srazí auto a tak...dřív sem se zaměřovala jenom na tu nevěru třeba no. Tadeáš se hodně dobře sžil s tím, že se přestěhoval ke mně, vlastně vedle bydlí hned moji rodiče a ty si ho také oblíbili, úplně bez problémů. Když si vzpomenu na svého bývalého přítele, tak ten to nesl hodně špatně, že se nastěhoval ke mně, kde to tu vlastně bylo vše hotový, zařízený... to Tadeáš vůbec, to jsem hrozně ráda. Já si myslím, že on je chytrý a ví, že to vlastně vyhrál (smích)... teda doufám, že to tak bere. A právě po tom bývalým jsem se hrozně bála, jestli si vůbec někoho najdu, to mi říkala i mamka, že z tohohle pohledu to budu mít těžký... no a nakonec...

T: Víš o nějakém tématu, které by Tadeáše rozrušilo nebo našťvalo?

M: Určitě kdybych začala něco mluvit o bývalým no... to je asi jasné. To by mu určitě vadilo. Nedávno jsem právě řešila bývalého přítele, mně to vlastně dělá občas dobře, že ho řeším... protože něco ve mně ponechal...no a on mi vlastně řekl, ať ho s ním nesrovnávám. Protože to bylo tak že, ten bývalý se mnou nikam jezdit nechtěl na dovolenou a když jsme jeli, tak to bylo hrozný. A teď jsem si uvědomila,

že jsme spolu vlastně přes tři roky a nikdy jsme ještě nebyli na dovolený jen my dva. Jen vždy s někým, A já jsem právě chtěla, abychom taky jeli jen my dva, sami, jenže vzhledem k tomu že marodí a byl tři měsíce doma, tak chtěl radši na dovolenou s někým a mně se to hrozně dotklo a lekla jsem se, co se zase děje, že tam taky se mnou nechce jen sám. Ale nakonec se to vyřešilo. Já jsem mu vlastně řekla, o co jde, byla jsem z toho taková přešlá a jemu to vlastně vůbec nedošlo, že si to vůbec neuvědomil, jak to vyznělo no...že ho to nenapadlo. Ale vyřešili jsme to v pohodě. A jinak jsem teda teď moc ráda, že nejede dělat vedoucí na tábor, v létě. On tam jezdil jako dítě a pak tam vlastně začal dělat vedoucího. Tak to se mi nelíbí no, tak jsem ráda, že tam letos nejede. Asi se tam pojede podívat na víkend, ale...Já jsem se mu totiž snažila naznačit, aby šetřil dovolenou, abychom pak měli možnost se někam podívat spolu třeba, vyrazit někam. Takže jak marodí, tak řekl, že na ten tábor nepojede no. Takže to vlastně vyšlo. On to moc dobře teda věděl, že mi to vadí. A řekl mi teda, že kdybych mu řekla, ať tam nejedí, tak by tam schválně jel. Kdybych mu to zakázala, tak pojede natruc, naštvál by se a jel by tam. Já mu často říkám, ať si věci otáčí, ať se na to dívá z mého pohledu, takže si myslím, že jemu by taky vadilo, kdybych jela já taky takhle někam na 14 dní. Když něco řeší tak mu řeknu: Jak by bylo tobě kdyby... a dám nějaký příklad.

T: Jak vnímáš žárlivost ve vašem vztahu?

M: No řekla bych, že on moc nežárlí. Jako trošku jo, tak nějak zdravě. Ale určitě míň než já. (smích) Nedávno jsme měli třeba slučák ze střední školy a on mě jen tak popíchnul, ale smál se. Já se mu sama nabídla, že se mu ozvu každou hodinu, aby byl v klidu, protože kdyby to udělal on mě, tak budu ráda. Tak byl taky rád. Zítra jedu s kamarádkou na večeři a je mi to takový už blbý no, že on musí být doma no...Jak jsme spolu pořád teď. No já mu třeba nabídnu, ať jede taky, ale on nechce, je rád doma taky někdy. Má rád pohodlí.

T: Tak to už by bylo vše, děkuji za rozhovor.

Přepis rozhovoru Tadeáš, 25 let

T: Co rádi spolu děláte? Jakou aktivitu?

M: Chodíme cvičit, spíme...(smích) Občas koukáme na filmy, akorát teda... u toho vždy A. usne. No a teď a teď dost často stěhujeme... včera jsme třeba šli vyklízet jeden barák, ze kterého A. prodává staré věci, pak jsem šel cvičit, to chtěla jít se mnou Alice, ale chtěla dělat jednohubky...nebo si taky občas jdeme lehnout na chvíli, protože vstáváme brzo, a to já moc nezvládám.

T: Jak často máš rád čas jen sám pro sebe?

M: No zatím moc často ještě ne. Teď jsme spolu třeba každý den asi 4 měsíce v kuse a zatím mi to nepřijde, že bych měl potřebu nebo něco...Teď jsem byl na tý nemocenský, měl jsem vycházky, tak to pro mě bylo takový blbý no. Měl jsem třeba špatnou náladu nějaký den, tak jsem to jí řekl no... já na ní taky hned poznám, když se něco děje.

T: Máš nějakou situaci, kterou si vybavíš, že byla nepříjemná/stresová v tomto vztahu?

M: Ty jo to nevím...možná někdy, když se Alice opije. Občas dělá takový zbytečnosti, třeba si něco vymýšlela, je zbytečně podezíravá třeba, když se teda opije no. My se moc nehádáme, myslím, že nějak pořádně ještě asi ani jednou. Spíš jsme na sebe třeba naštvaní no... tak to třeba na sebe nemluvíme a pak si to vyříkáme, ale to neberu jako nějakou hádku. Jako když to hodně odlehčím, tak náš největší stres je to, co budeme mít k večeři a další den na oběd (smích) Mně to vůbec nebaví vymýšlet. Stejně to vymýšlí většinou Alice.

T: A kdo přijde jako první za tím druhým? Snaží se zas odlehčit situaci?

M: To spíš Alice no... Já třeba vím, že někdy jsem na ní takovej chladnej, když mě třeba něco naštvě v práci, ale někdy si to uvědomím dřív a zarazím to a někdy až po tom no. Tak jsem pak na ní milejší. (smích)

T: Víš o nějakém citlivém tématu, které by Alici hned naštválo?

M: No tak bývaly holky, že jo. To je jasný.

T: A snažíš se tomuto tématu vyhýbat?

M: Asi spíš jo no, já se nerad hádám a tohle by to akorát odšpuntovalo. Ale někdy si prostě něco musíme říct, tak se tomu vyhnout nedá. Ale snažím se teda spíš o bývalých holkách nemluvit. Ona Alice často tohle téma nadhodí sama (smích)

T: Jsi žárlivý typ? A myslíš, že A žárlí?

M: Myslím, si že jo no. Ono... jak se to vezme, že jo. Někdo žárlí tak, že dělá scény...to třeba dělá občas, když se opila no. Jako ne, že by dělala úplně jakou scénu, ale poznám to na ní, že je taková...to se ani nemusím ptát co jí je, a ona s tím hned třeba přijde sama. A jestli já žárlím? No... jako, že by jí třeba někdo napsal a já bych to nějak přehnaně řešil to ne. Ona to většinou stejně řekne.

T: Vyčte ti Alice občas něco?

M: Hm... to nevím, to ne...občas něco řekne, ale ve srandě. Třeba to prkýnko si dávej dolů. (smích) Nebo ať ráno nekňučím, když vstávám, já to stejně budu pořád dělat. (smích)

T: A naopak?

M: Tak to je asi různý, vždy něco jiného. Třeba jí spadne kus jídla (smích) a tak. Takový jsem hnidopich. Ne...já nevím. To se těžko asi takhle říká. Spíš si myslím, že až budeme spolu delší dobu tak se všechny věci teprve dostanou na povrch (smích).

T: Ale po třech letech už by to na povrch mohlo vylézt.

M: Jo? No tak jsme asi stvoření pro toho druhého (smích)

T: Jsi zvyklý sdílet s Alicí svoje pocity, emoce?

M: Tak ona skoro vždycky pozná, když se něco děje. Buď se zeptá, nebo jí to i řeknu sám. Ale spíš, se ptá, než bych já sám za ní přišel. Nemám nějak potřebu hned za ní chodit, když je to třeba prkotina.

T: A naopak Alice?

M: No, Alice... jak má teď nějaké zdravotní problémy, tak třeba přijde domu od doktora a nic neříká, nevím, jestli o tom nechce mluvit nebo co, ale já to na ní poznám prostě, tak se jí zeptám sám.

T: Popiš mi jednu situaci, kdy mezi vámi byla nějaká neshoda/konflikt.

M: Já prostě nemám ani potřebu se o něčem dohadovat, hádat se, hlavně ani není moc o čem. Jako jednou si vybavím situaci, kdy Alice pila, snad si to teď už ani moc nepamatuje a... to vlastně ani hádka nebyla, jen...prostě byli jsme v baru všichni a ona byla dlouho někde s kamarádkou a já na baru s kamarádem a pak se vrátili a ten kamaráda jako něco řekl, jako něco v tom smyslu, že byli spolu dlouho, bůh ví, co tam dělali a já se tomu zasmál a Alice mi dala facku a odešla (smích). No ale nešel sem za ní, byl jsem našvanej, že kvůli takový blbosti mi dala facku. A pak druhý den jsme se o tom bavili, ale já se za nic omlouvat nemusel, já jsem byl napadenej (smích)

T: A jaké byly předchozí vztahy?

M: No, třeba s mojí přítelkyní jsem se hádal dost no, ale tam už asi nebyla jiná možnost ani. Proto to skončilo. Teď nemám žádné důvody se hádat, jsem spokojenej.

T: Zvyšuješ ty nebo A. při hádce hlas?

M: No, jako neřveme po sobě (smích). A. občas řekne něco víc hlasitěji, ale řekl bych, že ani jeden tohle neděláme.

T: Jak vycházíš s rodiči toho druhého?

M: Strašně dobře...za mými rodiči jezdíme každý víkend. A díky tomu, že jsem vlastně s Alicí, tak jsem se přestěhoval sem a její rodiče jsou skvělý. To, jak mě přijali je fakt dobrý, začal jsem vlastně pracovat u budoucího tchána, když jsme se rozhodli nechat školy.

T: Kdo má na starost chod domácnosti, domácí práce, úklid, nákupy jídla? Máte v tom pevně stanovený řád?

M: Tak Alice vaří, uklízí, ale ne že bych taky někdy nepomohl. Ale spíš ten úklid nechávám na ní no (smích). Jinak jezdíme spolu nakupovat občas jídlo, třeba jednou za měsíc uděláme velký nákup. Jinak to moc neřeším, někdy něco koupím já, někdy ona.

T: Tak to už by bylo vše, děkuji za rozhovor.

Příloha č. 2: Ukázka otázek k polostrukturovaným rozhovorům

1. Jak jste se seznámili?
2. Jak trávíte spolu volný čas a jak ho trávíte každý zvlášť? (nejčastější aktivity)
3. Jaké jsou vaše společné rituály s partnerem?
4. Jak sami relaxujete?
5. Která konfliktní témata se u vás objevují? Které z nich je pro vás nejbolestnější?
6. Na kterém tématu se nikdy nedohodnete? Je nějaký problém, který se vrací? Je možné popsat konkrétní situaci, ve které jste společně řešili tento problém?
7. Kdy (v které situaci) je partner příčinou stresu? Jak se ta situace pak odvíjí?
8. Kdy partner naopak uklidňuje vaši stresovou situaci a jakým způsobem to dělá (co pomáhá či nepomáhá)?
9. Vnímáte, když je partner ve stresu a snažíte se jej nějakým způsobem uklidnit?
10. Jakým způsobem partner přináší témata, o kterých může předpokládat, že budou konfliktní?
11. Jakou výměnu názorů již byste označil za hádku, jak k ní dojde, jak se odehrává a jak skončí?
12. Čím rozrušíte partnera? Téma, o kterém víte, že partnera rozruší, rozzlobí? Jakým způsobem ho přinášíte?
13. Za jakých podmínek zvyšujete vy nebo partner při hádce hlas?
14. Popište konkrétní případ vámi řešené konfliktní situace, která podle vás proběhla příznivě a která se nepovedla a proč.
15. Za jakých podmínek má vzájemný konflikt tendenci eskalovat, čím lze tuto eskalaci zbrzdit/přerušit?
16. Jakým způsobem dojde k udobření?
17. Jak vycházíte s rodiči toho druhého?
18. Kdo má na starost chod domácnosti, domácí práce, úklid, nákupy jídla? Máte v tom pevně stanovený řád?

Příloha č. 3: Ukázka kódování

Kategorie	Kód	Citace respondenta
Spouštěče konfliktů	Alkohol	„No to já třeba občas, když se někde připiju, tak mám pak tendence vzpomínat na starý věci a řešit je. A začnu mu to vyčítat...“
	Žárlivost	
	Srovnávání partnerů	
	Paranoidní myšlenky	„Takže když by ted' měl třeba na někam na víkend odjet, tak z toho budu nervózní.“
	Bývalé vztahy	„Ale myslím si že...jako by ted', když je nějaká akce, tak bych radši byla s ním, na tý akci... trávit ty večery spolu. A mám i takový klid v duši...“
	Čas trávený s přáteli	
	Pošetilosti/zbytečnosti	
	Sociální síť	
	„Nedávno jsem právě řešila bývalého přítele, mně to vlastně dělá občas dobře, že ho řeším... protože něco ve mně ponechal...no a on mi vlastně řekl, ať ho s ním nesrovnávám.“	
	„Jediný, co mě napadá, bylo zezačátku našeho vztahu, kdy se ještě řešila jeho bývalá přítelkyně a jejich společný králík. Tak to jsem se naštvála a pohádali jsme se...a pak se mnou nemluvil večer, protože to bylo k večeru a já jsem pak usnula.“	
	„A kdyby si ted' měla na něco vzpomenout... třeba mě vyloženě rozčiluje televize, když často kouká	

		<p><i>na televizi a já to zrovna nemusím. “</i></p> <p><i>„No a taky mi vadí sociální sítě, když si hraje pořád s mobilem, nebo na něm něco pořád dělá, někdy mi přijde, že tam je často, tak to mě trošku naštvě, ale zas to rychle přejde, protože si uvědomím, že je to mezi námi fajn a že můžou být horší věci. “</i></p>
Typy konfliktů	Výjimečné Maličkosti	<p><i>„Ale to není každodenní, že bych se tím trápila každý den, jen třeba když je nějaká akce, kde je beze mě a pije alkohol. “</i></p> <p><i>My jsme právě hrozně nekonfliktní (smích) jako neříkám, že mě nikdy nenaštval doma, ale to jsou vyloženě blbosti.</i></p>
Prožívání konfliktů	Ignorance partnera Ironické poznámky Zvyšování hlasu Fyzické reakce na stres	<p><i>„Já jsem spíš taková osekklá, než se bych na něj začala řvát a nadávala mu, ale spíš se moc nebavím třeba nebo něco ironicky řeknu a jsem drzá. “</i></p> <p><i>„No a k tomu zvyšování... to spíš asi já, on na mě nikdy nekřičel, takže spíš zvýším hlas já. “</i></p> <p><i>„Určitě mě bolí třeba hlava, a hlavně se to týká jídla, já třeba nemůžu pak jíst a mám stáhnutý žaludek a nemám vůbec chuť k jídlu. “</i></p>

<p>Obavy</p>	<p>Nevěra Opuštění Nehoda Zdraví</p>	<p>„No...jediný, co mě napadá, že se bojím toho, aby mě přítel neopustil, nebo si nenašel jinou ženskou a prostě mě nechal samotnou...“</p> <p>„Tak to mám strach, že by mi mohl zahrnout...i když mu jinak věřím na sto procent (pauza) ten strach tam je. Prostě se to objevuje jen v případě, že nejsme spolu, jsme každý jinde.“</p> <p>„A čím sem starší tak řeším takový ty věci, že se třeba něco může stát, že ho srazí auto a tak.“</p> <p>„Mám poslední měsíc zdravotní problémy, který jsou pro mě teď docela náročný, týká se to vlastně i plánování dětí do budoucnosti, tak to mě teď hodně trápí. Takže jsem teď citlivější.“</p>
<p>Řešení konfliktů</p>	<p>Domluva Nadhled Vcítit se</p>	<p>„Já jsem mu vlastně řekla, o co jde, byla jsem z toho taková přešlá a jemu to vlastně vůbec nedošlo, že si to vůbec neuvědomil, jak to vyznělo no...že ho to nenapadlo. Ale vyřešili jsme to v pohodě.“</p> <p>„Teď má jet za měsíc za kamarádem oslavit narozeniny, tak vím, když mi to řekl tak jsem z toho byla taková ježiš...no...víkend bez něj, to jsem teda</p>

		<p><i>zvědavá, ale hned jsem to pojala tak, že si to taky užiju. “</i></p> <p><i>„Já mu často říkám, ať si věci otáčí, ať se na to dívá z mého pohledu, takže si myslím, že jemu by taky vadilo, kdybych jela já taky takhle někam na 14 dní. Když něco řeší tak mu řeknu: Jak by bylo tobě kdyby... a dám nějaký příklad. “</i></p>
Usmíření	<p>Iniciátor</p> <p>Uvědomit si chybu</p>	<p><i>„No to asi spíš já. Záleží na situaci, jestli se naštveme kvůli něčemu, co jsem udělala já, tak jdu za ním pak já. A když by mě naštvál on, tak si myslím, že by pak i přišel on... když si tu chybu uvědomí. “</i></p>
Uvolnění napětí	<p>Společné aktivity</p> <p>Sledování filmů</p> <p>Společné rituály</p> <p>Mluvení o pocitech</p>	<p><i>„Určitě sportujeme, chodím spolu do posilovny, kdy se navzájem podporujeme. “</i></p> <p><i>„Třeba když koukáme spolu na film, to mě baví a ráda s ním koukám. “</i></p> <p><i>„Pak rádi spolu i vaříme, jíme...všechno možný no. Všechno spolu no... “</i></p>

	<p>Čas pro sebe</p> <p>Odpočinek</p>	<p>„Když chci mít klid, nebo relaxovat, tak jdu do vany. Napustím si vanu, zavřu se tam, dám si třeba sklenku vína, a vím, že on kouká na televizi a mám klid. Anebo jdu třeba ven běhat, to vím, že on by nechtěl se mnou jít.“</p>
<p>Zdroje opory</p>	<p>Podpora partnera</p> <p>Pocit štěstí</p> <p>Vděčnost</p>	<p>„On to na mě taky pozná, že jsem teď třeba z toho zdravotního problému ve stresu a myslím na to hodně, tak se se mnou o tom baví a snaží se mě podpořit ...tak je mi hned líp.“</p> <p>„Jinak asi nic, nevybavuju si teď. Já jsem vlastně šťastná ženská (smích).“</p> <p>„Já bych měla nejradši miminko hned (smích) a Tadeáš mi vlastně řekl, že se už na něj těší, tak jsem ráda.“</p>
<p>Komunikace mezi partnery</p>	<p>Empatie</p> <p>Očekávání</p> <p>Doptávání se</p> <p>Zájem o to, co partner prožívá</p> <p>Provokace (popichování)</p>	<p>„Ale pak hned vlastně řeknu, že jsem to tak nemyslela, protože si to uvědomím.“</p> <p>„On je spíš uzavřenější, takže se ho ptám skoro pořád, nevím, jestli by začal sám od sebe o tom mluvit. Asi to tak nějak na něm poznám, že se něco děje.“</p>

		<p><i>„Tak to ho třeba pošťouchnu, že se ani nerozdělí, protože já bych to naopak udělala.“</i></p> <p><i>„Já mu vždy radši hned řeknu, že mě třeba něco naštvalo, než abych pak díky tomu byla na něj zlá, nebo nepříjemná.“</i></p> <p><i>„Ale to se třeba teď už dlouho nestalo no...naposled, co se to stalo, mi totiž bylo docela trapně, tak si dávám pozor a snažím se tomu předcházet.“</i></p> <p><i>„Já se mu sama nabídla, že se mu ozvu každou hodinu, aby byl v klidu, protože kdyby to udělal on mě, tak budu ráda.“</i></p>
--	--	--