

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra Psychologie



# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petra Martinová

**Význam komunikace pro kvalitu  
partnerského vztahu**

**The Importance of Communication for the  
Quality of a Relationship**

Praha, 2018

Vedoucí práce: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

## Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce prof. PhDr. Lence Šulové, CSc., která mě po celou dobu psaní práce vedla, inspirovala a podporovala. Zároveň bych chtěla poděkovat Mgr. Ivaně Fabianové za kritické připomínky k návrhu výzkumu. V neposlední řadě bych ráda poděkovala také své rodině a příteli, kteří mi vždy byli oporou.

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 26. 4. 2018*

.....

*Petra Martinová*

**Abstrakt:**

Bakalářská práce se věnuje významu komunikace pro kvalitu partnerského vztahu. Popisuje komunikaci a její specifika v partnerském vztahu, přičemž klade důraz na komunikační projevy, které mohou komunikaci usnadňovat nebo naopak blokovat. Dále se věnuje kritickému zhodnocení výzkumů zabývajících se tímto tématem. Návrh výzkumu je zaměřen na pozorování dvojic v kvalitním partnerském vztahu. Za kvalitní je považován takový vztah, ve kterém jsou oba partneři spokojeni. Popis komunikačních projevů, které jsou typické pro tyto dvojice, by mohl sloužit jako inspirace dvojicím, u kterých komunikace selhává, a našel by tak uplatnění v partnerském a manželském poradenství. Další výzkumy v této oblasti by měly cílit na prokázání kauzality těchto jevů a podložit tak hypotézu, že zlepšení komunikace působí zvýšení kvality vztahu.

**Klíčová slova:**

interpersonální komunikace, partnerský vztah, kvalita vztahu

**Abstrakt:**

This Bachelor thesis deals with the importance of communication for relationship quality. The thesis describes communication and its specifics in a relationship between partners while placing emphasis on communication behaviour which can facilitate or, by contrast, impede communication. In addition, it critically evaluates studies covering this topic. The suggestion for research is focused on the observation of couples in strong and healthy relationships. A strong and healthy relationship is the one in which both partners are satisfied. The description of communication behaviour typical of these couples could serve as an inspiration to couples in which communication does not work well, and could be used in relationship and marriage counselling. Further research in this area should be aimed at proving the causality of these phenomena and so support a hypothesis saying that the improvement of communication leads to a relationship of higher quality.

**Keywords:**

interpersonal communication, a relationship between partners, relationship quality

## Obsah

Úvod .....	8
<b>Literárně přehledová část .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Komunikace.....</b>	<b>10</b>
<b>2 Komunikace v partnerském vztahu .....</b>	<b>12</b>
2.1 Kvantita komunikace .....	14
2.2 Motivace ke komunikaci .....	15
2.3 Funkční komunikace .....	17
2.4 Vybrané projevy usnadňující nebo naopak blokuující komunikaci .....	18
2.4.1 Dialog.....	18
2.4.2 Naslouchání .....	19
2.4.3 Konflikt.....	21
2.4.4 Lhaní .....	24
2.4.5 Komunikační manévrování.....	25
<b>3 Partnerský vztah .....</b>	<b>27</b>
3.1 Vymezení pojmu .....	27
3.2 Vztah a jeho struktura .....	28
3.2.1 Vybraná uspořádání partnerských vztahů.....	28
3.3 Vztah a jeho dynamika.....	29
<b>4 Komunikace a kvalita vztahu – současné výzkumy.....</b>	<b>31</b>
<b>Návrh výzkumu.....</b>	<b>36</b>
<b>5 Cíle výzkumu.....</b>	<b>36</b>
<b>6 Design výzkumného projektu .....</b>	<b>36</b>
<b>7 Výzkumný soubor .....</b>	<b>37</b>
<b>8 Výzkumné metody .....</b>	<b>38</b>
8.1 Proces sběru dat.....	38
<b>9 Způsob zpracování dat .....</b>	<b>39</b>

<b>10</b>	<b>Etika navrhovaného výzkumu .....</b>	<b>40</b>
<b>11</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>41</b>
	<b>Závěr .....</b>	<b>43</b>
	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>45</b>
	<b>Příloha 1. Návrh obsahu a struktury demografického dotazníku.....</b>	<b>I</b>
	<b>Příloha 2. Návrh kontraktu.....</b>	<b>III</b>

## Úvod

Komunikace je neopomenutelnou součástí partnerských vztahů. Každá společná chvíle je jí prosycena a dokonce, i když partneři v daném okamžiku nesdílejí společný prostor, komunikují – a to prostřednictvím mobilních telefonů či jiných zařízení. Vzhledem k tomu, o jak významnou složku vztahu se jedná, lze předpokládat její vliv na kvalitu partnerských vztahů.

Většina z nás touží po harmonickém partnerském soužití, plném lásky, vřelosti a porozumění, které nám bude přinášet radost, spokojenost, možnost rozvíjet se a třeba i dobře vychovat potomky. V době, kdy velká část manželství, ale i nesezdaných partnerství končí rozchodem dvojice, se ptáme, zda je vůbec možné takový vztah najít a uchovat si ho. Zdá se, že to skutečně možné je, a jak toho docílit nám mohou ukázat páry, které spolu zůstávají spokojeně i po několika desítkách let společného života. Mnoho z nich udává dobrou komunikaci jako jeden ze základních kamenů kvalitního vztahu.

První kapitola této bakalářské práce tvoří platformu pro následující kapitoly. Stručně představuje jednotlivé formy komunikace ve snaze zdůraznit, že komunikace mezi dvěma jedinci není pouze o slovech, která pronáší. K získání komplexního obrazu je třeba zaměřit pozornost i na další druhy komunikace. Druhá kapitola se věnuje interakcím mezi partnery. Zkoumá, odkud se berou mnohdy rozdílná očekávání partnerů ohledně komunikace ve vztahu, věnuje se motivaci ke komunikaci a její kvantitě. Největší část této kapitoly se zabývá funkční komunikací a komunikačními projevy, které ji usnadňují nebo naopak blokují. Následuje kapitola, která se věnuje partnerskému vztahu. Lze si klást otázku, jak partnerský vztah definovat, jaká je jeho struktura a jeho dynamika. Větší pozornost byla věnována manželství, nesezdanému soužití a partnerství bez soužití. Určení příslušnosti k těmto typům je předmětem zájmu u vzorků populace, které jsou využívány ve výzkumech zabývajících se komunikací a kvalitou partnerského vztahu. Kvantitativním i kvalitativním výzkumům z této oblasti je věnována čtvrtá kapitola práce.

Návrh výzkumu se věnuje podobě komunikace u partnerů v kvalitním vztahu v případech, kdy se dostanou do zátěžové situace. Jedná se o kvalitativní výzkum, který využívá metodu nezúčastněného pozorování.

V bakalářské práci jsou využity české i zahraniční zdroje, monografie i články z vědeckých časopisů. Důraz byl kladen na využívání co nejnovějších zdrojů, ale v případech



metod použitých k výzkumům a monografiím či článkům, které přinesly zásadní poznatky v oblasti komunikace v partnerských vztazích, byly tolerovány i publikace staršího data vydání. V práci je citováno podle normy APA (2010). Konkrétní příklady z partnerského života připisují určité vlastnosti a preference partnerovi či partnerce zcela náhodně, neuvedení genderově neutrálního výrazu *partner/ka* nesleduje jiný záměr, než zvýšení čtivosti textu.

# Literárně přehledová část

## 1 Komunikace

Na pojem komunikace se můžeme dívat z pohledu různých oborů, které si mohou být blízké, ale v řadě případů spolu souvisí jen okrajově. Jedná se o tak komplexní a široký pojem, že je prakticky nemožné vytvořit všeobjímající definici, která by byla použitelná ve všech případech. Obory jako jsou psychologie, sociologie, biologie, neurověda, lingvistika a řada dalších, tak vytváří definice, které odpovídají jejich zaměření. V psychologii je pojem komunikace často používán ve smyslu interakce mezi dvěma a více jedinci a řadou autorů je i tímto způsobem definován. Takové vymezení pojmu komunikace však odpovídá pouze interpersonální komunikaci, a z toho důvodu není úplné – opomíná intrapersonální komunikaci.

Intrapersonální komunikace je jednou z forem interakce, kdy jedinec komunikuje sám se sebou, sám k sobě hovoří, něco se o sobě dozvídá, sám sebe hodnotí. Tento typ komunikace je prostředkem, který nám umožňuje uvažovat o informacích, které se dozvídáme, formulovat otázky, které chceme položit, zvažovat své možnosti a plánovat budoucnost (DeVito, 2008). Intrapersonální komunikace může být podle Janouška (2007) záměrná ve formě dialogu, ale i nezáměrná, kterou si jedinec mnohdy uvědomí až s určitým odstupem. Tato komunikace je obvykle nepřístupná okolí jedince, ale je pozorovatelná introspekci. Pokud je přístupná i pro druhé, tedy slyšitelná nebo viditelná, není zaměřena na druhé motivem této promluvy, pokud by tomu tak bylo, jednalo by se o interpersonální komunikaci (Janoušek, 2015).

Interpersonální komunikace probíhá mezi dvěma a více jedinci a slouží jako nástroj k vyjádření názorů, postojů, přesvědčení, očekávání, tužeb či pocitů a emocí. Jejím prostřednictvím dochází k plánování, řešení konfliktů, sdílení nebo vzájemnému naslouchání. Interpersonální komunikace je prostředkem, díky kterému se jedinci dozvídají něco o druhém a prozrazují něco o sobě a zároveň jeden druhého ovlivňují. Podle DeVita (2008) je interpersonální komunikace nástrojem, který umožňuje založit, udržet, ničit a napravovat osobní vztahy, včetně vztahů partnerských. Interpersonální komunikace může probíhat formou osobního kontaktu, ale i nepřímo přes komunikační prostředky jako jsou Messenger, SMS zprávy, telefonické hovory, Skype nebo dopisy a vzkazy.

Jedinci spolu komunikují jak verbálně, tedy za použití slov, tak i neverbálně. Neverbální komunikace je zprostředkována mimoslovně, za pomoci pohybů těla, mimiky, gestiky, zvuků, jako jsou smích či bručení, dále používáním artefaktů, mezi které patří oblečení, parfém či jiná kosmetika a mnoha dalšími způsoby (Hartl & Hartlová, 2015). Neverbální komunikace se účastní většina částí lidského těla. Morris (2004) uvádí víc než padesát oblastí lidského těla, které jsou využívány při gestikulaci, a ta ani zdaleka nepostihuje celou oblast neverbální komunikace. Tímto typem komunikace dávají partneři najevo své emoční naladění, dominanci a submisivitu, jejím prostřednictvím řídí verbální komunikaci a doplňují ji, zdůrazňují právě vyřčené sdělení, nebo s jejím využitím verbální komunikaci úplně nahrazují. Neverbální komunikace může partnerovi napovědět, v jakém rozpoložení je jeho protějšek, zároveň ale existuje riziko, že signály budou pochopeny nesprávně a dojde k nedorozumění. Neverbální komunikace hraje velkou roli při utváření dojmů. To, zda se nám jedinec zdá atraktivní nebo neatraktivní, je dáno z velké části právě neverbálními signály, například vůní, osobním vzezřením či úsměvem (DeVito, 2008). Nakonečný (2009) přidává k těmto dvěma typům komunikace paralingvistické znaky, mezi které patří hlasová intonace, výška hlasu, jeho emoční zabarvení a další. Tyto součásti sdělení mohou hrát zásadní roli pro význam, který sdělení nese, a tento význam měnit i v případech, kdy je verbální a neverbální informace beze změny.

Všichni účastníci komunikačního procesu vkládají do interakce shodné prvky. Svě tělo v jeho struktuře a dynamice, své hodnoty a očekávání, znalosti a zkušenosti. Komunikačního procesu se účastní všechny smysly, které umožňují jedincům vidět, slyšet, chutnat, čichat, dotýkat se a cítit dotyky (Satirová, 2006). Do verbální komunikace mluvené pak oba jedinci vkládají její nositel – lidský hlas, ve kterém se projevuje osobnost lidí a který se vztahuje především k paralingvistickým jevům (Janoušek, 2015).

Počet účastníků komunikace může čítat jednu osobu, dvojici, různě početnou skupinu osob, ale i masu čítající značné množství jedinců. Počet osob, které se účastní komunikačního procesu, má vliv na formu komunikace a každá z těchto forem má svá specifika, pozornost však bude zaměřena pouze na formy komunikace, které v rámci své interakce využívá partnerská dvojice.

## 2 Komunikace v partnerském vztahu

V partnerském vztahu probíhá komunikace mezi dvojicí jedinců, ale zároveň každý z nich komunikuje sám se sebou prostřednictvím intrapersonální komunikace. Mezi nimi se pak odehrává interpersonální komunikace, která zahrnuje zřejmě nejsnáze postřehnutelnou verbální komunikaci, ale i komunikaci neverbální. Vzhledem k rozsahu práce se zaměřím pouze na formy komunikace, které lze pozorovat, tedy na verbální a neverbální komunikaci, ačkoli intrapersonální komunikace má rovněž vliv na podobu partnerské interakce.

Komunikace mezi partnery začne nabývat nových rozměrů ve chvíli, kdy do jejich života vstoupí první potomek. Prakticky už jeho početím získávají partneři role matky a otce a značná část komunikace začne probíhat právě mezi těmito rolemi, nicméně je neustále přítomna i komunikace mezi rolemi, které získali v době před narozením dítěte, například mezi partnerem a partnerkou, mezi mužem a ženou. Do tohoto prostředí se narodí dítě, které téměř okamžitě začíná pozorovat komunikaci mezi rodiči a snahu rodičů komunikovat s ním. Po dobu prvních pěti let života tak získá zásadní zkušenosti s komunikací (Satirová, 2006). V primární rodině se dítě naučí komunikovat, získá představu o tom, jak vypadá komunikace rodiče s dítětem a jak vypadá komunikace mezi rodiči. Právě komunikace mezi rodiči se stává jeho první a nejvýraznější zkušeností s partnerskou komunikací a vzorem pro vlastní budoucí partnerský vztah. Informace o tom, jak může komunikace mezi partnery vypadat, má dítě možnost získávat i během návštěv v rodinách kamarádů či příbuzných, nejhlubší otisk však obvykle zanechá komunikace partnerské dvojice, která je dítěti nejbliž.

Observačním učením jedinec převezme způsoby komunikace od své primární rodiny a začne je uplatňovat ve svém životě. Přináší je s sebou do interakce s lidmi, se kterými se setkává, a později i do vznikajícího partnerského vztahu. Stejně tak si i druhý partner přináší do vztahu komunikační vzorce, které odpozoroval ve své primární rodině. Oba partneři tedy vstupují do vztahu s očekáváním ohledně toho, jak bude vypadat komunikace mezi rolemi, které oba získávají, mezi partnerem a partnerkou. Tato očekávání mohou být více či méně kompatibilní či v rozporu, přičemž neslučitelná očekávání mohou vést k neshodám a k nespokojenosti ve vztahu. Pokud byl partner zvyklý, že v jeho rodině měli při snídani členové rodiny klid na čtení denního tisku a partnerka byla zvyklá, že se při snídani všichni sešli a povídali si o tom, co je celý den čeká, oba očekávají od komunikace u snídaneš něco jiného. Ve výsledku toto chování může vést k frustraci partnera, který nebude mít prostor na čtení a k pocitu ostrčenosti a nudy v případě partnerky. Stejně tak se mohou neshody projevit i v oblasti neverbální komunikace, kdy může partnerka být zvyklá na to, že se rodiče na

veřejnosti nedrželi za ruce a stejně tak to nechce praktikovat ani ona, na rozdíl od partnera, který nevidí důvod, proč by se láska nemohla projevovat veřejně.

Podíl na komunikaci mezi partnery mají očekávání, která si s sebou nesou z původní rodiny. Vliv na způsoby komunikace ve vztahu mají ale i osobnostní dispozice obou partnerů. Někteří jedinci mohou být mnohomluvní, jiní naopak mluví málo, někteří rádi sdílejí své zážitky se svým protějškem, druzí dávají přednost poslouchání a o sobě příliš nemluví. Někteří rozmanitě gestikulují, jiní používají neverbální komunikaci velmi málo. Lišit se může i míra užívání dotyků, kdy někteří jedinci vyžadují mazlení a objímání a častý fyzický kontakt, a jiní se mu naopak vyhýbají. Toto je pouze výčet možností, které lze v partnerských interakcích sledovat, možných variant je nespočet. Komunikační potřeby partnerů jsou více či méně komplementární a lze očekávat, že s mírou komplementarity souvisí i spokojenost s komunikací ve vztahu. Partneři si mohou porozumět, pouze pokud mluví jazykem, kterému rozumí a který je jim vlastní. Pokud partner vyjadřuje partnerce lásku způsobem, kterému ona nerozumí, dojde k nepochopení a signál zřejmě nebude přijat tak, jak bylo zamýšleno (Chapman, 2016).

K tomu, aby mohla komunikace mezi partnery vůbec proběhnout, je zapotřebí, aby byli v dosahu. Množství společně tráveného času se u partnerských dvojic liší, tedy i množství komunikace, která se mezi nimi odehrává. Dvoukariérové partnerské vztahy často dvojici vytvářejí pouze minimum času, který může strávit společně. Partneři se vídají pouze ráno a večer, v případě provozu na směny se mnohdy nevidí i celý den, a pokud jeden z partnerů odjíždí kvůli práci mimo domov, netráví spolu čas i několik dní po sobě. Technologické možnosti umožňují partnerům, aby spolu byli v kontaktu prostřednictvím mobilního telefonu nebo počítače, méně často prostřednictvím dopisů. Tento typ komunikace nemůže plně nahradit interakci, během které partneři sdílejí společný prostor, především kvůli absenci fyzického kontaktu. Nicméně existují případy, kdy je tento typ komunikace upřednostňován před komunikací *face to face*. Například, když je sdělení nepříjemné nebo intimní nebo je zapotřebí velmi rychlá odpověď a není možnost na ni čekat až do osobního kontaktu. Vyjádření těchto sdělení za pomoci textové zprávy je využíváno častěji než za pomoci telefonického hovoru nebo rozhovoru tváří v tvář (Vybíral, 2009). Dalším případem, kdy partneři využívají nepřímou komunikaci prostřednictvím technologických komunikačních prostředků, jsou situace, kdy spolu chtějí komunikovat, ale nedostává se jim možnosti trávit společně čas. Vzhledem k tomu, že jsou slovní sdělení v písemné i mluvené formě, ale i

videohovory technologicky možné i na velkou vzdálenost, využívají je partneři ve chvílích, kdy osobní kontakt není možný.

## 2.1 Kvantita komunikace

Množství času, který dvojice tráví komunikací, se liší v závislosti na tom, kolik času partneři tráví společně a v jaké míře využívají možnosti komunikace přes mobilní telefon či počítač. Zda je toto množství ideální, nelze posoudit systémově, ale vždy s ohledem na konkrétní partnerskou dvojici a jedince, kteří ji tvoří.

Selský rozum nám říká, že čím více dvojice komunikuje, tím lepší komunikaci by mezi sebou měli partneři mít (DeVito, 2008). Tato úvaha však naráží na úskalí. Partneři mají velmi často odlišnou potřebu komunikovat, a to jak v oblasti verbální, tak v oblasti neverbální komunikace. To může vést k nespokojenosti s množstvím času, které je komunikaci věnováno, která se objevuje v dysfunkčních manželstvích (Doubravská, 1996). Například partnerka, která tráví celý den doma s nemocným batoletem, by si velmi ráda povídala s partnerem většinu večera a znepokojuje ji, když si hned po příchodu z práce zapne televizi a odpovídá jí jenom zamručením. Pokud se na tuto situaci podíváme z partnerova pohledu, dojdeme k závěru, že když večer přijde z práce, je už vyčerpaný rozhovory na schůzkách s klienty a rád by si od mluvení odpočinul.

V neprospěch příliš častých rozhovorů hraje sebeodhalování, ke kterému dochází během komunikace. Kvantita komunikace může dosáhnout takového bodu, kdy už není, co dalšího by partner na svém protějšku mohl odhalit, a ten se tak pro něj stává neatraktivním. Zvláště v počátcích vztahu může mít přílišné odhalování vlastního nitra negativní efekt na pokračování vztahu (Hayes, 2013). Na protipólu přílišného sdílení informací bychom našli mlčení, které je paradoxně také jednou z forem komunikování. Partneři ho mohou využívat ve chvílích, kdy si potřebují promyslet, co a jak chtějí říct, ale i v případech, kdy se chtějí komunikaci vyhnout, případně nemají co říct. Mlčení může sloužit jako zbraň, která má působit partnerovi bolest (DeVito, 2008). Příliš nízká kvantita komunikace mezi partnery vede k odcizení, které nepřispívá kvalitě vztahu.

V předchozím odstavci jsme uvažovali pouze o míře verbální komunikace, pokud se ale zaměříme i na komunikaci neverbální, dojdeme k závěru, že spolu partneři komunikují téměř neustále. Nekomunikovat je prakticky nemožné, zejména v případě, kdy dvojice sdílí společný prostor. I když spolu dvojice „nemluví“, ke komunikaci dochází (Vybíral, 2009), a to právě prostřednictvím neverbální komunikace, která mnohdy může říkat víc, než

komunikace verbální. Neverbální komunikace má své nezastupitelné místo v utváření a vymezení partnerských vztahů. Partneri dávají svou blízkost najevo držením za ruce, polibky, dlouhými pohledy do očí či letnými dotyky (DeVito, 2008). Absence těchto projevů náklonosti může signalizovat ochladnutí vztahu, ale zároveň může být i příčinou nespokojenosti ve vztahu, stejně jako nadbytek těchto projevů. Vyšší míru neverbální komunikace v podobě dotyků je možné pozorovat u sezdaných párů, na rozdíl od nízké míry dotyků u partnerů, kteří se vidají příležitostně a jsou teprve v počátcích vztahu (Prinsen & Punyanunt-Carter, 2009).

Nedostatek komunikace může být jednou ze subjektivně pocíťovaných příčin rozvodu, a to především u žen. U mužů je jedním z důvodů pro rozvod obviňování ze strany manželky (Hetherington & Kelly, 2003). To nás přivádí k tomu, že nejen množství komunikace, ale i obsah vyřčeného je měřítkem, podle kterého lze posuzovat spokojenost ve vztahu.

## **2.2 Motivace ke komunikaci**

Partneri spolu komunikují prakticky neustále, přičemž hlavním předpokladem je kontakt partnerů tváří v tvář, případně kontakt za pomoci mobilního telefonu nebo počítače. Motivů pro komunikování je mnoho. Jedním z důvodů pro započetí komunikace je potřeba obstarání společné činnosti partnerů, společného projektu či vize. V minulosti partneri trávili daleko více času doma, kde společně hospodařili a starali se o chod domácnosti. Partneri společně plánovali, kdy bude nejlepší sklídit seno, kdo ráno nakrmí slepice, a jejich komunikace byla stěžejní pro jejich přežití. Tento princip zůstává zachován v rodinných podnicích. V době, kdy jeden nebo oba partneri pracují mimo domov, se množství jejich společné činnosti snížilo na minimum. Každý z partnerů má své projekty a své vize, které naplňuje ve svém zaměstnání, a komunikování o těchto činnostech již není nutné. Partneri se společně podílejí na činnostech, které jsou krátkodobého charakteru, ale z projektů, které jsou dlouhodobé, zůstává v mnoha rodinách už jen jeden, a to výchova dítěte (Šulová, L., osobní sdělení, 19. 3. 2018).

Situace, které motivují partnery k započetí komunikace, jsou přejímány z původní rodiny. Partner může být zvyklý, že při příchodu domů se členové rodiny obejmou a dají si polibek na tvář, a tento rituál přináší i do partnerského vztahu, s tím se nemusí slučovat rituály partnerky, která byla zvyklá si hned po příchodu domů jít umýt ruce, protože ji rodiče od dětství vedli k dodržování hygienických pravidel. Příchod domů je v tomto případě pro partnera motivem k započetí komunikace, pro partnerku nikoliv. Podobné zvyky mohou

přecházet na partnerský vztah i v souvislosti s verbální komunikací, pro jednoho z partnerů může být otázka „Jak bylo v práci?“ signálem pro započetí dialogu, pro druhého jen pouhou zdvořilostní frází, na kterou stačí odpovědět jednoslovně.

Motiv, který vedl k započetí komunikace, je mnohdy obtížné odhalit pouze s akcentem na verbální komunikaci. Skutečné důvody, které jedince vedly k vyslovení sdělení, je často možné pozorovat spíše v neverbální komunikaci a paralingvistických projevech. Plaňava (2005) rozlišuje šest komunikačních motivů, které se mohou navzájem prolínat. K jednotlivým komunikačním motivům bude uveden příklad vztažený k partnerskému vztahu. Verbální sdělení bude jednotné a bude operovat s otázkou „*Jak ses dnes měla?*“, kterou pronáší partner směrem ke své partnerce.

Pokud je otázka „*Jak ses dnes měla?*“ pronesena přátelským tónem, s pohledem do očí, úsměvem a tělem nakloněným k partnerce, lze usuzovat, že důvodem jejího vyslovení byl právě kontaktně-vztahový motiv. Kontaktně-vztahový motiv vyjadřuje touhu po navázání, udržení nebo posílení kontaktu, slouží k utváření nebo přetváření vztahu. Vybíral (2009) nazývá tento motiv sdružovacím.

Pokud je cílem komunikace působit na druhého, kontrolovat ho či ovládat, mluvíme o mocensko-kontrolním motivu. Partner může otázku „*Jak ses dnes měla?*“ položit už v předsíni s rukama založenýma v bok, se zlostným pohledem a ironickým tónem. Tímto způsobem může vyjadřovat nespokojenost s tím, co jeho partnerka dělala, a své přání, aby se toto chování již neopakovalo.

Záměrem dotazu „*Jak ses dnes měla?*“ může být i pouhá touha dozvědět se informace o partnerčině dni, která si klade za cíl získat přehled o událostech a nebýt překvapen jejich konsekvencemi. V takovém případě hovoříme o motivu poznávacím či kognitivním, který slouží k získání informací, které komunikátor nevlastní. Kognitivní motiv může indikovat i snahu vtáhnout komunikačního partnera do obsahů, které se doteď odehrávaly pouze ve vlastních myšlenkách (Vybíral, 2009).

Relaxačně-rekreační motiv pramení z přání popovídat si, uvolnit se, případně se zasmát. Otázka „*Jak ses dnes měla?*“ může být položena z důvodu snahy započít rozhovor například během večere nebo cesty autem, očekává se, že následná konverzace bude potenciálně vystavěna na tématech nastíněných při odpovědi na tuto otázku.



Otázka „*Jak ses dnes měla?*“ může být vyslovena z pohnutek, které nepramení ze snahy získat odpověď na tuto otázku, ale přimět partnera zeptat se na totéž. Tedy nejde o to, jak ses měla ty, ale jak jsem se měl já. V tomto případě bude otázka zřejmě pronesena s napětím a očekáváním, odpověď na ní nejspíš nebude vyslechnuta se zájmem. V tomto případě hovoříme o sebe-prezentačním motivu, který slouží k prezentaci sebe sama, k vytváření či posilování sebeobrazu. Zároveň může mít i funkci potvrzení sebe sama, své osobní identity a to například tím, že si ve sporech stojíme za svým (Vybíral, 2009).

Specifikem mluvy Čechů je přímočarost, díky které lze poměrně snadno odhalit pohnutky, které jedince vedly k započetí komunikace. Češi příliš nepoužívají zdvořilostní fráze a slovní hry, které jsou časté v některých zahraničních státech. Dokonce ani, pokud jde o nepříjemné sdělení, neváháme ho říci narovinu. S tím souvisí i tendence rychle vstoupit do konfrontace s partnerem, která se objevuje v partnerských. Proto někteří terapeuti doporučují nezačínat se střetem, jakmile se partneři sejdou, ale vyčkat, aby se situace ustálila (Šulová, L., osobní sdělení, 26. 3. 2018).

Důvody, které partnery vedou ke komunikaci, mají vliv na výslednou podobu komunikace a na zvolené komunikační prostředky. Pokud se partneři nechají unést motivem, který je žene, a nezvažují další okolnosti, může dojít k situaci, kdy komunikace mezi partnery přestává fungovat, a partneři nedosáhnou cílů, kvůli kterým komunikace začala.

### **2.3 Funkční komunikace**

Funkční nebo také zdravá komunikace je jedním z faktorů, které vytváří prožitek celkové kvality aspektů života, tedy i partnerského vztahu. Nezdravá komunikace může vést ke vztahovým či řečovým poruchám, ovlivnění poznávání a posuzování druhých lidí, narušení charakteru, ale i ovlivnění vegetativních dějů v organismu (Vybíral, 2009).

Mezi charakteristiky funkční komunikace patří bezprostřednost reakce, tedy to, že partner reaguje na promluvu ihned. Časté odkládání odpovědi nebo nepřiměřená délka odkladu, mohou vyvolat u partnera nepříjemné napětí a v důsledku mohou vést až ke vztahovým problémům. Během funkční komunikace partneři navzájem přizpůsobují svůj slovník, ale i mimoslovní repertoár a vyjadřují přiměřený zájem tím, že pozorně naslouchají, povzbuzují se, jsou trpěliví a sdílí nejen zaujetí tématem rozhovoru, ale i emoce. Stejně tak je kladen důraz i na neverbální komunikaci a paralingvistické projevy. Partneři by měli mluvit přívětivým tónem hlasu a dívat se na sebe přátelským pohledem. Oba partneři by měli mít možnost vyjádřit se, ačkoli tuto možnost ne vždy využijí, měli by cítit, že pokud budou chtít,

jejich protějšek je vyslechno. Součástí zdravé komunikace může být i humor, užitý se záměrem odlehčení situace, je však třeba dbát na jeho adekvátnost. Konverzace by neměla zahrnovat příliš mnoho požadavků, kritiky a vyjádření zklamání (Vybíral, 2009). Komunikací, která zahrnuje tyto aspekty, se mohou partneři vzájemně rozvíjet, ale i seberozvíjet v rámci vztahu (Willi, 2011).

Zdravě komunikující jedinec by měl mít pozitivní náhled sám na sebe, měl by dobře rozlišovat, kdy být empatický a vstřícný a kdy neústupný a odměřený, neměl by být příliš soutěživý. Měl by umět dojít ke kompromisu, a pokud se rozhodne ustoupit, nevinit z toho partnera. Měl by hodnotit až po vyslechnutí celé informace, být otevřený změnám a odlišným názorům. Měl by umět řídit komunikaci, ale i umět nechat druhého, aby ji řídil. Během zdravé komunikace jedinec neutralizuje konflikty, nezamlouvá a neodbíhá a umí se přiměřeně odhalit (Vybíral, 2009).

Funkční komunikace se projevuje i neverbální a paralingvistickou komponentou. Ve funkčních manželstvích partneři stojí blíže k sobě a mají tendenci se k sobě naklánět, tělo je vzpřímené a uvolněné. Oční kontakty jsou přítomny po většinu doby trvání rozhovoru, neobjevuje se motorický neklid, nohy jsou v klidu a gestikulace rukou je přiměřená. Tón hlasu vyjadřuje vstřícnost a zájem. Neverbální komunikace jako celek dobře koresponduje s obsahem verbálních sdělení (Doubravská, 1996).

## **2.4 Vybrané projevy usnadňující nebo naopak blokující komunikaci**

Funkčního komunikování mohou partneři docílit užíváním specifických komunikačních projevů, jiné komunikační projevy naopak mohou přispívat k blokaci komunikace mezi partnery. Ne vždy je však toto rozdělení černobílé. Komunikační projev, který má většinou spíše negativní konotaci, se může v některých případech ukázat jako žádoucí jev, který vede ke zlepšení interakce mezi partnery.

### **2.4.1 Dialog**

Dialog je jednou ze základních součástí partnerského vztahu. Prostřednictvím dialogu si partneři předávají informace, řeší problémy, sdělují si své pocity a postoje, mohou se vzájemně ovlivňovat či přesvědčovat. Ačkoli je dialog často používán jako synonymum pro konverzaci, nejedná se o totéž. Dialog je charakteristický zájmem obou jeho účastníků o sebe navzájem a o svůj vzájemný vztah. Na rozdíl od monologu oba účastníci mluví i naslouchají, cílem dialogu je vzájemné porozumění a empatie. Pokud oba účastníci vedou

monolog, nejedná se o skutečnou interakci, každý z nich sleduje pouze své zájmy a možnost vzájemného porozumění je mizivá (DeVito, 2008).

Ačkoli by jeden z partnerů chtěl vést dialog o nějakém tématu a domnívá se, že by to bylo ku prospěchu, druhý jeho názor sdílet nemusí. Z tohoto důvodu je vhodné, aby oba účastníci měli možnost a prostor připravit se na dialog. Je třeba oprostít se od předsudků, zvolit vhodné místo a čas, zohlednit osobnost obou účastníků dialogu a to, jaké pohnutky a podněty téma dialogu u obou vyvolává. Neméně důležité je i zohlednění momentálního fyzického a psychického stavu obou účastníků, dále pak směru, kterým by se měl dialog ubírat a cíle, kterého by se mělo dosáhnout (Dupuy, 2002).

Dialog se nemůže rozvinout, pokud má každý z účastníků jiné cíle a oba trvají na svém, aniž by byli ochotni se přizpůsobit, dále pak v případech, kdy mezi účastníky dialogu neexistuje vzájemná důvěra a dobrý vztah. Pokud se dialog rozvine, existuje riziko, že po určité chvíli ustrne. K tomu často dochází v případech, kdy mají jeden nebo oba účastníci obavu nebo strach otevřít se druhému. K ustrnutí může dojít v rámci obranné reakce, která je odezvou na to, že se jeden z účastníků dostane do úzkých. Pokud partneři nejsou otevření a upřímní, nechovají k sobě úctu nebo se snaží o ryze věcné komunikování, nemůže dialog nadále pokračovat (Křivohlavý, 1988).

Při dodržení určitých pravidel může dialog sloužit jako účinný nástroj ke zlepšení komunikace partnerské dvojice. Pokud tato pravidla nejsou dodržována, může i dobře míněná snaha o dialog vyústit v negativní rozpoložení obou partnerů, bez jakéhokoli pozitivního přínosu rozhovoru pro jejich vztah.

#### **2.4.2 Naslouchání**

Podle DeVita (2008) je naslouchání rozhodující součástí komunikace. Nejedná se o pouhé slyšení druhého. Slyšení je fyziologická schopnost člověka, naslouchání je pak dovedností psychologickou. Naslouchání sice navazuje na slyšení, ale zahrnuje kromě přenosu zvukového signálu i porozumění a pochopení významu slyšeného (Křivohlavý, 1993). Jedná se o typ rozhovoru, během kterého se partneři vzájemně nepřerušují.

Naslouchání probíhá během dialogu prakticky neustále a zahrnuje několik vzájemně se prolínajících částí. Proces naslouchání začíná příjmem zvukového signálu, na který navazuje porozumění, které slouží ke zjištění toho, co se partner snaží sdělit. Následuje zapamatování přijatých informací a jejich hodnocení. Reakce na vyslechnuté sdělení má dvě fáze. Příjemce může reagovat již během promluvy, přičemž tyto reakce jsou obvykle stručné a

slouží k naznačení toho, že partner věnuje pozornost tomu, co mu jeho protějšek říká. Často jsou vyjádřeny paralingvisticky. Reakce po ukončení promluvy bývají propracovanější a obsahují projevy empatie, žádosti o objasnění, protesty nebo vyjádření souhlasu (DeVito, 2008).

Křivohlavý (1993) rozlišuje aktivní a pasivní naslouchání. Pasivním nasloucháním se myslí prosté zaznamenávání vyřčených informací, kterému ale chybí iniciativa poslouchajícího, který na vyřčená slova nijak nereaguje, nevyjadřuje se, pouze je ukládá do paměti. Aktivní naslouchání podle DeVita (2008) slouží k ověření toho, zda poslouchající správně pochopil vyřčené slovní sdělení a to, co jím mluvčí míní. Během aktivního naslouchání posluchač používá parafrázování myšlenek druhého, vyjadřuje své pochopení a/nebo klade otázky.

Partneri se mohou potýkat s tím, že ačkoli by si přáli, aby jim jejich protějšek naslouchal, nedaří se jim toho dosáhnout. Berckhan (2012) shrnuje způsoby, jak docílit naslouchání ze strany posluchače. Ačkoli své návrhy autorka zakomponovala z velké části do pracovního prostředí, řadu z nich lze využít i v osobním životě. K udržení partnerovi pozornosti pomáhá vlastní zainteresovanost tématem a zdůrazňování přínosů, které dané řešení bude mít pro partnera. Promluva by neměla trvat příliš dlouho a neměla by odbočovat k nepodstatným věcem. Pokud jsou všechny promluvy totožné, partner velmi pravděpodobně nedokáže vytrvale naslouchat, protože se bude nudit. K oživení promluvy může pomoci například poutavá neverbální komunikace.

Berckhan (2012) upozorňuje, že během komunikace s lidmi je dobré mít na paměti, že se mluvčí může rozhodnout, co řekne, ale nemůže rozhodnout, jak posluchač bude na vyřčené reagovat. Pokud tuto zásadu vztáhneme k posluchači, zjistíme, že posluchač ne vždy dobře odhadne, jak mluvčí svou promluvu myslel. Pozorné naslouchání umožňuje posluchači přiblížit se co nejvíce k záměru, který měl mluvčí na mysli, když začal mluvit. Naslouchání je pro posluchače náročné, a pokud nemá v danou chvíli dostatečnou kapacitu pro jeho zvládnutí, je lepší rozhovor odložit. Z tohoto důvodu by měl mít posluchač vždy možnost vyjádřit, že v tuto chvíli není schopen soustředit se a naslouchat svému protějšku. Pokud posluchač ochotně naslouchá, znamená to, že:

- věnuje mluvčímu plnou pozornost a plnou přítomnost,
- odkládá jakékoli představy o tom, co bude mluvčí říkat,
- vyhýbá se jakémukoli hodnocení vyřčeného,

- je citlivý na nejasnosti a klade otázky, aby se ujistil, že věci správně chápe,
- oznámí mluvčímu, že ho slyšel a je schopen reinterpretovat obsah komunikace (Satirová, 2006).

Naslouchání je z velké části vyjádřeno neverbální komunikací (DeVito, 2008). Sledováním postojů těla, zaměření pohledu, výrazu tváře a dalších signálů mohou partneři kontrolovat, zda jim jejich protějšek věnuje pozornost. V projevovalání těchto signálů jsou obvykle zběhlejší ženy. S využitím naslouchání se snaží o navázání spojení a vytvoření vztahu. Muži oproti ženám využívají signály naslouchání daleko méně, častěji svou partnerku přerušují a častěji mění téma rozhovoru na takové, ve kterém se lépe orientují. Vyhýbají se vztahovým tématům, která nahrazují tématy, ve kterých mohou předvést své odborné znalosti (Tannen, 1995). Pokud partneři naslouchají jeden druhému, má to na jejich vzájemný vztah a na spokojenost ve vztahu pozitivní účinky.

### 2.4.3 Konflikt

Partnerskou dvojici tvoří dva lidé, kteří jsou si mnohdy v různých směrech podobní, přesto je velmi pravděpodobné, že se najdou témata, na která mají odlišný názor, případně mohou mít jinou představu nebo postoj. Pokud jdou záměr jednání jednoho a záměr jednání druhého proti sobě a partneři jsou si vědomi toho, že stojí proti sobě, hovoříme o konfliktu (Allhoff & Allhoff, 2008). Pro takový konflikt je typické, že se odehrává mezi dvěma jedinci. Z této skutečnosti vyplývá, že vina v konfliktu nebývá jednostranná, svůj podíl na ní nesou oba partneři, ale mnohdy i další osoby z blízkého okolí (Novák, 2007).

Konflikt je obvykle vnímán negativně. Jedním z důvodů je, že během něj často dochází k vzájemnému zraňování, uzavření do sebe a ztrátě důvěrnosti. To s sebou nese negativní pocity, které doprovází záporný pohled na oponenta, který nám tuto bolest způsobil. Konflikt však může mít i pozitivní aspekt. Donutí partnery zaměřit se na hlubší zkoumání problémů, kvůli kterým ke konfliktu došlo, a pracovat na jejich řešení. Konflikt zároveň umožňuje vyjádřit potřeby obou partnerů a snaha o řešení konfliktu pak vede k dojmu, že druhý má zájem na tom, aby došlo k vyřešení. Partneři si tak dávají najevo, že jim jejich vztah stojí za vydání určitého úsilí (DeVito, 2008). Konflikt může sloužit k „vynesení problému na stůl“, k odstranění hněvu a k vyjasnění cílů či ke vzájemnému porozumění (Wilmot & Hockerová, 2004).

Pokud se ve vztahu objeví problém, který je nutné vyřešit, je žádoucí, aby partneři kladli důraz na společnou komunikaci. Vzájemné vysvětlování a případné vyjednávání vede

k podpoření a udržení důvěry ve vztahu (Tyrlík, Macek & Stehlíková, 2008). Podle Gottmana, Coana, Carrere a Swanson (1998) je právě způsob řešení konfliktu stěžejní pro kvalitu vztahu. Páry v dlouhodobém spokojeném svazku mají tendenci chovat se během konfliktu podle určitého vzorce chování. Jsou to obvykle ženy, kdo začne debatu o problematickém tématu, analyzuje problém a navrhne možná řešení. Pokud muž přijme některé z těchto řešení, projeví se jako rovnocenný partner a oba jsou spokojeni. Způsob řešení konfliktu je pro kvalitu vztahu podle Gottmana et al. (1998) důležitější než aktivní naslouchání.

Konflikt se může ubírat dvojím směrem, přičemž tyto směry lze od sebe odlišit na základě pocitů, jakých se partnerům dostává po skončení konfliktu. Pokud se obě strany cítí na konci sporu poražené a nespokojené s výsledkem, byl jejich konflikt destruktivní (Wilmot & Hockerová, 2004). Gottman (1994) rozlišuje čtyři komunikační metody, které vedou k tomu, že se konflikt ubírá destruktivním směrem, nazývá je *čtyři jezdci apokalypsy*. Pokud se během konfliktu objevuje kritika, defenzivnost, pohrdání a/nebo zazdívání, existuje vysoká pravděpodobnost, že vztah nevydrží (Wilmot & Hockerová, 2004). Tyto destruktivní styly řešení konfliktu se obvykle objevují v situaci, kdy se do popředí konfliktu dostávají emoce a rozum za nimi zůstává upozaděn (Novák, 2007). Abychom probíhající konflikt mohli označit za konstruktivní, je nutné se těmito komunikačními metodám vyhybat a hledat odlišné strategie, jejichž využití povede ke zvládnutí konfliktu adekvátním způsobem, který oběma stranám přinese zisk.

Na chování jedince během konfliktu a na výběr účinných způsobů, jak konflikt řešit, má vliv pohlaví obou jedinců (Wilmot & Hockerová, 2004). Ženy a muži například začínají hádku odlišně. Muži často znevažují ženiny city nebo jim nevěnují dostatek pozornosti, ženy naopak často nesdělují své pocity přímo a nedávají svému protějšku možnost získat adekvátní představu o tom, jak se cítí (Gray, 1994). Ale i pokud se oprostíme od vlivu pohlaví, dojdeme k závěru, že každý jedinec přistupuje ke konfliktu odlišně. Někteří konflikty přímo vyhledávají, a to pro konflikt samotný, pro možnost ovlivňovat druhé a vnucovat jim své názory nebo ve snaze prosadit svůj zájem nad zájmy jiných. Tito jedinci si konflikt jistým způsobem užívají. Jejich pravým opakem jsou pak lidé, kteří se konfliktu snaží za každou cenu vyhnout (Fontana, 2017). Reakcí těchto lidí na počínající konflikt bude zřejmě negace, útek, podřízení se, mlčení či ochromení. Někteří jedinci mohou reagovat střetnutím, nadávkami, hrozbami nebo agresí, jiní se budou snažit o vytvoření dialogu s cílem vyřešit konflikt diskuzí, domluvou či nenásilnou konfrontací (Trélaün, 2005).

Rozvod je v západní kultuře snadnou záležitostí, a z tohoto důvodu je i rozvodovost poměrně vysoká. Proto je přirozené, že partneři mohou pociťovat jisté obavy, že právě jejich manželství bude to, které nevydrží. Každý konflikt mezi partnery může tyto obavy zvyšovat a sytit strach z toho, že partner bude svým protějškem zrazen a opuštěn. Podle Plzáka (2002) by se z tohoto důvodu měly důležité otázky, které by potenciálně mohly vést k dlouhodobým či opakovaným konfliktům, vyřešit ještě před uzavřením manželství. Řadu rozhodnutí, která bude třeba vyřešit, znají partneři dlouho dopředu a mohou tak vzniku konfliktu předejít. Přesto velmi pravděpodobně dojde k situacím, kdy se partneři konfliktu nevyhnou. V situaci, kdy ke konfliktu dojde, by partneři měli od hádky upustit pokud trvá déle než pět minut, a k řešení sporu se vrátit nejdříve po patnácti minutách mlčení.

#### **2.4.3.1 Konstruktivní hádka**

Pokud partneři vstoupí do konfliktu po předchozí dohodě, v předem dohodnutém čase, ve kterém mají prostor otevřeně ventilovat své negativní pocity, kritiku a nespokojenost, hovoří Kratochvíl (2009) o konstruktivní hádce. Tento typ hádky přechází od vybití negativních pocitů vůči partnerovi k sebekritice a k pozitivnímu ocenění partnera, popřípadě i ke kompromisnímu řešení daného problému.

Kratochvíl (2009) vymezuje následujících pět zásad konstruktivní hádky, které by oba partneři měli respektovat a řídit se jimi.

- Konstruktivní hádka se koná po předběžné dohodě na vhodném místě a ve vhodném čase.
- Konstruktivní hádka by měla proběhnout co nejdříve po události, která je jejím předmětem.
- Ten, kdo začíná hádku, si musí předem ujasnit, jakého cíle chce dosáhnout.
- Cílem nemůže být porazit druhého, ale předně úsilí o společné zvládnutí problému.
- Konstruktivní hádka se řídí pravidly *fair play*.

Podle Špaňhelové (2010) by se partneři měli během konstruktivní hádky zaměřit na konkrétní problémy v přítomnosti a neuchylovat se k nekonkrétním pojmenováním či problémům, které jsou minulostí. Oba partneři by měli mluvit výhradně v první osobě jednotného čísla, vyjadřovat své pocity a nedávat vinu druhému. Oba partneři by měli mít možnost vyjádřit své emoce, aby se uvolnili a zbavili se napětí. Každý z účastníků hádky by

měl vyslovit svůj názor na možné řešení problému a společně by se měli dohodnout na dalším postupu jeho řešení.

Konstruktivní hádka je hádka, která vede k řešení problému. Pokud je hádka destruktivní, k řešení problémů nevede, naopak zvyšuje pocity křivdy a napětí (Kratochvíl, 2009). Nelze tedy říci, že by se partneři ve vztahu neměli hádat a pokud se hádají, tak zřejmě mají problém. Naopak, využívání konstruktivní hádky do vztahu patří a je žádoucí. Zaměření snahy odbourat ve vztahu konflikty by se mělo týkat pouze konfliktů, které jsou destruktivní, dlouhodobé, neřešitelné a vedou k negativnímu rozpoložení partnerů.

#### 2.4.4 Lhaní

Říkat neustále pravdu je prakticky nemožné. Už jenom z toho důvodu, že na nějaké otázky neznáme pravdivou odpověď, případně si neuvědomujeme, že odpověď, kterou považujeme za pravdivou je ve skutečnosti lživá (Vybíral, 2015). Člověka, který si neuvědomuje, že lže, bychom ale zřejmě za lháře neoznačili. Ke zhodnocení lhaní používáme jiné měřítko než je říkání pravdy.

Ekman (1997) stanovil pro lhaní dvě kritéria. *Kritérium úmyslu s možností volby* označuje takovou situaci, kdy člověk vědomě volí lživou odpověď, ačkoli má k dispozici i odpověď pravdivou. *Kritérium naznačení adresátovi, že je obelháván* vyjadřuje situaci, kdy si je „obelháván“ vědom, že je klamán, a to na základě informace od klamajícího. Pokud dětem na druhém stupni řekne učitel, že ten plyšový chameleón na zemi je živý a umí se změnit v cokoli na světě, a přitom na ně spiklenecky mrká, je dětem zřejmě naprosto jasné, že tato situace má být nějaká hra a ne vše, co se nyní řekne, bude pravda.

Partneři obvykle neočekávají, že by ve vztahu nastávaly situace, ve kterých k nim jejich protějšek vědomě není upřímný (Knapp, 2006). Výzkumy však ukazují, že partneři si lžou průměrně 0,6 až 0,7 krát denně (George & Robb, 2008; Guthrie & Kunkel, 2013). Většinou se jedná o drobné lži, které jsou prosociálně zaměřené, například pochválení šatů, které nejsou příliš hezké, omlouvání partnerových chyb nebo lhaní o svých aktuálních pocitech (Mynaříková, 2015).

Lež může být využita jako obrana před druhými lidmi v případě, že jedinec nechce, aby bylo odhaleno, co je a není pravda. Lež v tomto případě funguje jako štít, má obrannou funkci. Pokud se lež dále rozšiřuje a cílem jedince je systematicky klamat své okolí a docílit toho, aby lež byla akceptována jako fakt, mluvíme o funkci interaktivní (Vybíral, 2015). Pokud se kdykoli v průběhu partnerského vztahu objevuje lhaní, které není odhaleno nebo



ozřejmáno, staví tento vztah na zčásti falešné realitě, která s sebou může nést řadu problémů, které se na původní lež nabalují.

Cole (2006) soudí, že partneři mají ve vztahu potřebu lhát, protože se cítí příliš svázání a navzájem projevují velkou zvědavost na události osobního života toho druhého. Lži se pak jeví jako způsob, jak se vyrovnat s omezeními, která s sebou nese intimita. To paradoxně vede k tomu, že partner pak může díky klamání cítit větší spokojenost se vztahem (Guthrie & Kunkel, 2013). Lež může vést k větší kvalitě vztahu i v případech, kdy jeden z partnerů lže, aby uchránil svůj protějšek. Pokud se partner dozví, že přítel partnerky za jejími zády pomluvili její šaty, dá se očekávat, že zalže o tom, co se řešilo na večírku, aby se necítila špatně. Lež je tedy často prostředkem, jak uchránit city našich nejbližších před zraněním (Mynaříková, 2015), nicméně obelhávaný partner obvykle s tímto postupem spíše nesouhlasí a tvrdí, že by raději znal pravdu (Kaplár & Gordon, 2004).

V některých případech lež může přispívat spokojenosti ve vztahu, minimálně po dobu, než dojde k jejímu odhalení. Provalení lži však s sebou nese následky, které mohou vést ke ztrátě důvěry mezi partnery a k poklesu kvality vztahu.

#### **2.4.5 Komunikační manévrování**

Jednou z taktik manévrování je diskvalifikace, která využívá ironii, dvojsmysly a vyzrazení tajemství ke shazování partnera, s cílem jevit se lepším, než je partner. Mystifikování je dalším manévrem a současně opakem diskvalifikace. Mystifikující tvrdí, že to, co okolí vnímá, není pravdivé a jen on ví, co je ve skutečnosti pravda a co by mělo být za pravdu považováno. Dvojná vazba neboli *double bind* je označení pro komunikační projev, který zahrnuje dvě protichůdné zprávy. Ty jsou vyslány souběžně na odlišných úrovních, nejčastěji na verbální a neverbální. Sdělení se logicky vylučují. Ke dvojně vazbě může dojít v situaci, kdy je jeden z partnerů dominantní a druhý se mu podřizuje. Tato situace je beznadějná a submisivní jedinec nemá možnost úniku ze vztahu. Mezi komunikační manévry lze zařadit i sugerování. Jedná se o podsouvání názorů, postojů a pocitů, přičemž cílem je, aby je jedinec pojal za své a neuvědomoval si, že mu byly předány sugescí. K tomuto předání může dojít s využitím verbální i neverbální komunikace (Vybíral, 2009). Sugerování mezi partnery může vést k vyšší spokojenosti ve vztahu v případě, kdy je partnerovi jeho protějškem vštěpováno, jak se společně mají dobře, ale vzhledem k falšší pocitů tohoto jedince, považují i tuto spokojenost za nepravou a bezcennou.

Využívání komunikačních manévrů v partnerské interakci je nežádoucí, ve své extrémní podobě dokonce nebezpečné. Partner, se kterým je manévrováno, se cítí zmatený a má pocit, že nerozumí dějům kolem sebe, je znevažován. Využití komunikačních manévrů v komunikaci mezi partnery vede ke snížení kvality vztahu.

### 3 Partnerský vztah

Lidé mají tendenci navazovat během svého života vztahy s druhými lidmi. Tyto pohnutky vycházejí především z potřeby sociálního kontaktu – afiliace. Nedostatek afiliace vede k osamělosti, která pramení z prožívaného nedostatku sociálních vztahů, a to jak jejich kvantity, tak i kvality (Hewstone & Stroebe, 2006). Důvodů, pro které hledají tyto vztahy, je mnoho. Jednou z vysokých hodnot je vidina společného života s druhou osobou, touha po založení rodiny, nebo jen snaha vyhovět nastavení společnosti, která svazek dvou jedinců předpokládá a někdy i vyžaduje (Venglářová, 2008). Partneři soužitím ve vztahu sytí celou řadu svých potřeb.

#### 3.1 Vymezení pojmu

Partnerský vztah podobně jako manželství, romantickou lásku, některé rodinné vztahy či přátelství, řadíme mezi těsné vztahy. Jedná se tedy o vztah, který je charakteristický vzájemnou závislostí partnerů, která s sebou nese důsledky pro oba jedince, závazkem, intimitou, důvěrou a emočním souzněním. Partneři jsou jeden pro druhého oporou, mají společné zvyky, sdílí společné postoje, zájmy a potřeby, společně vykonávají různé aktivity. Mezi partnery se objevuje specifická komunikace, sebeobětování, očekávání a uspokojování (Slaměník & Hurychová, 2010). Partneři si užívají společně sdílené chvíle a společné zájmy, ale neignorují přitom individualitu druhého, jsou emočně propojeni a jsou závislí na vzájemné podpoře (Kouneski & Olson, 2004). To vše je možné říct o jakémkoli těsném vztahu, o vztahu mezi rodičem a dítětem nebo o vztahu mezi blízkými přáteli. Pro definování partnerského vztahu je tedy třeba vědět víc. Co by mělo být ono „víc“ je však obtížné určit. Pokud bychom ke všem výše zmíněným charakteristikám partnerského vztahu přidali sexuální aktivity partnerů, narazíme hned na několik úskalí. Především ve starším věku mezi partnery sexuální aktivity nemusejí vůbec probíhat. Přesto tuto dvojici často považujeme za pár. Pokud probíhají sexuální aktivity mezi otcem a dcerou, kteří bezpochyby naplňují dříve jmenované charakteristiky vztahu, neoznačíme je za pár, jejich jednání budeme považovat za incest. Pokud jako pár označíme pouze jedince, kteří chtějí mít nebo již mají potomstvo, opomeneme všechny partnery, kteří sice nechtějí nebo nemohou mít děti, ale jejich vztah bychom bez výčitek prohlásili za partnerský.

Podobně můžeme partnerský vztah hodnotit z hlediska počtu partnerů, pohlaví partnerů, délky vztahu, zákonného uzavření svazku, přítomnosti potomků, charakteristik obou partnerů, přítomnosti sexuálních aktivit a mnoha dalších. Z tohoto důvodu je obtížné partnerský vztah definovat. Potíže s definicí partnerského vztahu dále spočívají ve velkém

množství různých typů partnerského chování (McCubbin & Dahl, 1985). Pro účely této práce bude za partnerský vztah považováno soužití dvou heterosexuálních jedinců opačného pohlaví, kteří spolu žijí ve společné domácnosti po dobu delší než jeden rok a kteří považují své soužití za partnerský vztah. Právě subjektivní hledisko, tedy to, že dvojice považuje svůj vztah za partnerský, je podle Matouška a Pazlarové (2010) jednou ze zásadních charakteristik partnerského vztahu.

### **3.2 Vztah a jeho struktura**

Podle Satirové (2006) se každý pár skládá ze tří částí. Ze dvou jednotlivců a vztahu mezi nimi. Aby došlo k vytvoření dvojice, která bude schopna zvládat situace, které před ně jejich vztah postaví, je třeba, aby všechny tyto části byly v pořádku. Každý z partnerů musí mít možnost realizovat se a rozvíjet se a od jeho protějšku se mu musí dostávat podpory, vzájemný vztah partnerů se pak projevuje především v chování dvojice. Partneři ve vztahu prožívají radost, pohodu, ale i spory. Povaha vztahu je pak ovlivněna jednak sebehodnocením partnerů, ale i způsobem jejich komunikace.

#### **3.2.1 Vybraná uspořádání partnerských vztahů**

Autoři výzkumů, které budou prezentované v bakalářské práci, nejčastěji pracují se dvěma typy vztahu, a to s manželstvím a nesezdaným soužitím. Z tohoto důvodu budou tyto formy partnerského vztahu popsány blíže.

Manželství je trvalý svazek muže a ženy, vzniklý zákonně stanoveným způsobem, jehož účelem je vytvoření vhodného prostředí pro výchovu dětí (Eliáš & Svatoš, 2017). Důvodem pro vstup do manželství je podle Satirové (2006) naděje na obohacení života. V západní kultuře málokdo vstupuje do manželství s pocitem, že se odtěď jeho život zhorší. Do manželství vkládáme své naděje, sny a představy, očekáváme, že nám z lásky uzavřené manželství přinese pozornost, sexuální uspokojení, společenské postavení, materiální hodnoty a děti. Právě reprodukce a výchova potomků je hlavním účelem manželství. Pokud spolu partneři čekají dítě, je žádoucí, aby spolu zůstali alespoň po tak dlouhou dobu, dokud je dítě bude potřebovat pro svůj rozvoj. Manželství by tak mělo fungovat jako bariéra rozpadu vztahu, podobně jako vliv církve nebo význam rodiny ve vztahu ke kolektivu (Šulová, 2011a). Pokud je tato bariéra nastavena přiměřeně vysoko, umožňuje partnerům indikované rozchody, ale zároveň brání v ukvapených rozchodech, uskutečněných na základě hádky, konfliktu či nedorozumění (Šmolka, 2004). Míra rozvodovosti je však vysoká. Naše

společnost není vůči rozvodu stigmatizující, a ten se tak stává pro manžele poměrně snadnou záležitostí, přesto však v mnohých případech zraňující a trýznivou.

Zřejmě i to je důvodem, proč se řada jedinců rozhodne zůstat svobodnými a před manželstvím dají přednost nesezdanému soužití – kohabitaci. Partnerům chybí očekávání trvalosti vztahu, nechce se jim riskovat selhání manželství, nechtějí se obětovat pro rodinu a volí raději cestu, ze které mohou kdykoli v případě potřeby vystoupit (Šulová, 2011b). Nesezdané soužití představuje formu partnerského vztahu, kdy partneři sdílejí společnou domácnost, hospodaří spolu, ale nejsou formálně oddáni (Kratochvíl, 2009). Kohabitace je typická pro mladé lidi jako jakýsi předstupeň manželství, které je stále preferovanou možností (Fulínová, 2015). U starších jedinců se nesezdané soužití objevuje v případech, kdy se sňatek finančně nevyplatí nebo partneři nevidí potřebu svůj vztah zákonně stvrdit, může být výrazem individualismu či obav z možného rozpadu vztahu a důsledků, které tento rozpad přinese (Možný, 2008).

Pokud je dvojice v partnerském vztahu, ale nežijí spolu, mluvíme o partnerství bez soužití. Tento typ partnerství je obvyklý v začátcích vztahu a u mladých párů, které si společné bydlení prozatím nemohou dovolit. U starších dvojic se partnerství bez soužití objevuje v případech, kdy ve společném bydlení brání partnerům překážky, jako je například výkon zaměstnání ve vzdálených místech. Důvodem proč spolu partneři nebydlí ani v pozdějších letech vztahu může být neochota vzdávat se volnosti a vlastního bytu či nejistota, zda jsou ve vztahu spokojeni a zda v něm chtějí i nadále setrvat (Formánková & Křížková, 2014). Lze očekávat, že takový typ vztahu se objevuje spíše u nesezdaných párů, u manželských párů přesto není vyloučen. Ve výzkumech, které jsou uvedeny v následující kapitole, obvykle není udáno, zda spolu partneři žijí, přesto znalost této informace považují za stěžejní v případech, kdy je zkoumána komunikace v partnerském vztahu.

### **3.3 Vztah a jeho dynamika**

Na počátku vztahu vždy najdeme dvojici lidí, kteří jsou si navzájem sympatičtí a přitahují se. Pokud se mezi těmito jedinci má vytvořit vztah, který bude sytit všechny tři jeho části, je nutná volba partnera, který bude pro tento účel vhodný. Teorií volby partnera vznikla celá řada, jedná se o téma, které je v souvislosti s partnerským vztahem předmětem zájmu výzkumníků. Podle Kratochvíla (2009) volba partnera postupuje ve třech fázích. V první fázi je centrum pozornosti zaměřeno především na vzhled a chování. Pokud je tento požadavek naplněn, je zvažována podobnost zájmů, hodnot a životního stylu obou partnerů a následně je

zvážena i kompatibilitnost rolí, a to především prostřednictvím komunikace a pozorováním chování. Pokud jsou všechny fáze volby partnera naplněny vlastnostmi druhého z partnerů, může dojít k vytvoření vztahu mezi těmito jedinci. Partneři od prvního okamžiku zjišťují jeden o druhém důležité informace, které později budou klíčové pro rozhodnutí, zda nechat vztah i nadále plynout. Partneři chtějí dávat, ale i dostávat, a to přibližně stejnou měrou. Ptají se nebo odhadují jaký je partnerův status, jaké má vztahy se svou původní rodinou či jaké byly jeho vztahy s předchozími partnery, to vše proto, aby se mohli kompetentně rozhodnout, zda ve vztahu setrvat (Willi, 2011). Dejme tomu, že se partneři rozhodli setrvat spolu a jejich vztah nabyl určité podoby. Přesto by bylo naivní očekávat, že tato situace vydrží beze změny po zbytek jejich života.

Každý z partnerů se během života vyvíjí a ubírá se jistým způsobem svou vlastní cestou. Může dojít ke změnám, které ohrozí další trvání vztahu (Venglářová, 2008). Zvláště u mladých párů může po čase dojít ke zjištění, že ten, se kterým žijí, už vůbec není ten, koho jsem si bral/a. Pak již záleží jen na partnerech, zda překonají obtíže, které s sebou tato změna přináší společně, nebo se vydají svou vlastní cestou. Tento vývoj však může přinášet i pozitivní konotace. Prostředí vztahu je vhodné pro rozvoj všemožných osobních potencialit. Trvalé partnerství má tak zásadní význam pro seberealizaci obou partnerů (Willi, 2011). Dynamika vztahu je beze sporu podstatnou oblastí, souvisí s kvalitou vztahu a je důležitá především v partnerském poradenství, vzhledem k rozsahu práce jí však nebude věnována větší pozornost.

## 4 Komunikace a kvalita vztahu – současné výzkumy

Podle Bischoffa (2008) je to právě konstruktivní komunikace, která má velký vliv na spokojenost ve vztahu. Rovněž další autoři považují dobrou komunikaci za jakousi „živou vodu“ partnerského vztahu (Gilbert, 1976).

Američtí výzkumníci zkoumali 335 manželských párů, aby se pokusili ověřit hypotézu, která tvrdila, že pozitivní hodnocení partnerovi komunikace bude asociováno s rostoucí spokojeností hodnotícího partnera. Zkoumané páry byly v manželství průměrně 17,8 roku, průměrný věk partnerů byl 45,3 pro manžele a 43,5 pro manželky. Výzkumníci došli k závěru, že pokud manžel hodnotí manželčinu komunikaci jako dobrou, predikuje to jeho sexuální spokojenost, prožívanou emoční intimitu a v důsledku i celkovou manželskou spokojenost. Tento závěr platí pouze pro muže. Pokud manžel hodnotí manželčinu komunikaci jako dobrou, predikuje to rovněž i manželčinu celkovou manželskou spokojenost, toto platí i v opačném případě, tedy pokud manželka hodnotí manželovu komunikaci jako dobrou, můžeme predikovat celkovou manželskou spokojenost manžela. A to v případě, že jsou kontrolovány proměnné jako věk partnerů, délka manželství, rodinný příjem a nejvyšší dosažené vzdělání. Nízká partnerská spokojenost v dlouhodobých heterosexuálních manželstvích tedy může být zapříčiněna nízkou úrovní emocionální intimity a sexuální spokojenosti v důsledku neefektivních komunikačních vzorců partnera (Yoo, Bartle-Haring, Day & Ganhamma, 2014).

Tato studie využívala k měření partnerské spokojenosti modifikovanou verzi Norton's Quality of Marriage Index (Norton, 1983). Partneři odpovídali pouze na pět otázek, ve kterých posuzovali svůj partnerský vztah na šestistupňové Likertově škále. Tento počet položek je poměrně malý vzhledem k tomu, jak široká oblast je jimi zkoumána. Sebeuposuzovací dotazníky využívá většina výzkumů, které se zabývají partnerskou spokojeností. Při jejich využití se však objevuje riziko zkreslení odpovědí ve snaze jevit se lepším. K měření partnerské komunikace autoři použili subškálu komunikace z *Relate assesment battery* (Busby, Holman & Taniguchi, 2001). Data pro analýzu byla získána od obou partnerů. Studie operovala pouze s manželskými páry, nezabývala se nesezdanými partnery, ale věnovala se širokému věkovému rozpětí manželů a manželek a velkému rozpětí délky trvání vztahu.

Sexuální spokojenost ztrácí na důležitosti, pokud je mezi partnery vysoká úroveň konstruktivní komunikace. Pokud je však komunikace mezi partnery slabá, je to právě

spokojenost se sexuálním životem, která má pozitivní vliv na celkovou manželskou spokojenost. K tomuto závěru došly Litzinger & Gordon (2005) ve své studii 387 párů. Průměrný věk partnerů byl 42,2 pro ženy a 44,2 pro muže. Průměrná délka manželství byla v tomto případě 17,5 roku, manželé měli v průměru dvě děti. K měření komunikace byl v této studii použit Communication patterns questionnaire (Litzinger & Gordon, 2005, podle Christensen & Sullaway, 1984). Jedná se o sebeposuzovací dotazník, kdy dotazovaní hodnotí výroky ze třech subškál na devítistupňové Likertově škále. Dotazník má 35 položek. Partnerská spokojenost byla hodnocena jednou z částí Dyadic Adjustment Scale (Carey, Spector, Lantinga & Krauss, 1993).

Spokojenost v partnerském vztahu signifikantně negativně koreluje s konfliktem, negativním konfliktním stylem a nevyřešeným konfliktem, jak se podařilo prokázat na vzorku 95 britských vysokoškoláků. Autor pro měření spokojenosti využil Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988), která se skládá ze sedmi položek, ty jsou hodnoceny na pětistupňové Likertově škále. Ve výzkumu data nebyla získána od obou partnerů, partnerský vztah dokonce ani nebyl podmínkou k vyplnění dotazníku. Pokud respondent v současné době neměl partnera, vyzvali ho výzkumníci k vyplnění dotazníku z pohledu svého posledního partnerského vztahu. A pokud partnera neměl nikdy, vyplňoval dotazník z pohledu vztahu se svým nejbližším přítelem. Do analýzy pak byly zahrnuty pouze dotazníky respondentů, kteří vyplnili dotazník z pohledu svého současného partnerského vztahu. Průměrná délka vztahu byla 4,7 let a průměrný věk partnerů 23,3 pro ženy a 23,2 pro muže, z tohoto důvodu nelze výsledky zobecnit na partnery vyššího věku nebo v déle trvajícím vztahu. Obdobně musí být z úvah, založených na závěrech této studie, vyřazeni i partneři nižšího vzdělání (Cramer, 2000).

Pokud je při řešení problémů využívána verbální agrese, rovněž dochází ke snížení spokojenosti v partnerském vztahu. K tomuto výsledku došli výzkumníci u vzorku 200 studentů psychologie (převážně žen), kteří byli ve vztahu více než jeden rok, průměrně 5,7 roku, a jejichž věkový průměr byl 27 let. Více než polovina respondentů uvedla, že již žijí se svými partnery ve společné domácnosti. Studie zahrnula jak sezdané manželské páry, tak i páry nesezdané. Vzhledem k výběru vzorku respondentů výsledky nelze zobecnit na širší populaci. Řešení partnerských konfliktů bylo měřeno Conflict Tactics Scale (Straus, 1979), devatenácti položkovým sebeposuzovacím dotazníkem, k měření partnerské spokojenosti byla rovněž využita sebeposuzovací škála, Spanierova (1976) Dyadic Adjustment Scale, která čítá 32 položek (Clymer, Ray, Trepper & Pierce, 2006).



Ukazuje se, že relativně spokojené páry vykazují podstatně méně negativní komunikace a více pozitivní komunikace v řešení konfliktů, než jak je tomu u sklíčených párů (Bradbury & Karney, 2014). K podobným výsledkům došli i Johnson et al. (2005), když zjistili, že nízká úroveň pozitivního afektu a vysoká úroveň negativního afektu vedou k prudšímu poklesu manželské spokojenosti.

Další z výzkumů se pokoušel ověřit, zda má komunikace souvislost se spokojeností napříč kulturami. Respondenty tohoto výzkumu bylo celkem 343 studentů z Brazílie (Jižní Amerika), Itálie (Evropa), Taiwanu (Asie) a Spojených států (Severní Amerika). Výzkumníci ve snaze redukovat variabilitu vzorku omezili věk respondentů na interval 18 – 36 let, délka vztahu nesměla překročit deset let. Dalšími podmínkami pro výběr byla omezení v souvislosti se zkoumáním odlišných kultur, respondenti museli být typickými příslušníky dané země, oba partneři museli být téže národnosti, doma mluvit jazykem země, ze které pocházejí a museli být příslušníky rasy, která je pro danou zemi typická. Výsledky ukazují, že rostoucí spokojenost ve vztahu je spojená s konstruktivní komunikací téměř na všech světadílech (Christensen, Eldridge, Catta-Preta, Lim & Santagata, 2006). Mnohé intervence, které vycházejí z modelů partnerské terapie, tak mohou být dle úvah Bischoffa (2008) použity pro práci s klienty z jiných kultur, než na kterých byly objeveny a zkoumány.

K měření konfliktní komunikace byl v tomto případě použit Communication Patterns Questionnaire (Christensen & Sullaway, 1984). K měření partnerské spokojenosti autoři využili Semantic Differential Scale (Osgood, Suci & Tannenbaum, 1957). Partneři byli dotazováni, jak se cítí ve vztahu pomocí 16 bipolárních adjektiv, ke kterým se vyjadřovali pomocí sedmistupňové škály. Tyto dotazníky byly přeloženy do rodných jazyků respondentů.

Některé výzkumy se zaměřují na souvislost neverbální komunikace a kvality vztahu. Jedním z nich je laboratorní studie Koerner a Fitzpatrick (2002), ve které se podařilo prokázat, že pokud je pro partnera neverbální komunikace jeho protějšku dobře čitelná, zvyšuje se jeho spokojenost ve vztahu. Respondenty této studie tvořilo 64 sezdaných párů, medián věku mužů byl 38,9 let a žen 37,5 let. Délka partnerského vztahu byla průměrně 12,7 let a partneři měli průměrně 1,8 dítěte. Výběr respondentů proběhl sebevýběrem, nejedná se tedy o reprezentativní vzorek. Oba partneři vyplnili Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976) a Short Marital Adjustment Test (Locke & Wallace, 1959), následoval experiment, ve kterém byla zkoumána neverbální komunikace partnerů, tento experiment je blíže popsán v původní studii.

Spott, Pyle a Punyanunt-Carter (2010) zjistili pozitivní korelaci mezi užíváním pozitivní neverbální komunikace ve vztahu a délkou trvání vztahu, nepodařilo se však prokázat, že by se s ubývajícím negativní neverbální komunikací zvyšovala délka trvání vztahu. Tato studie pracovala s daty od 162 respondentů, jimiž byli především studenti. Autoři vytvořili dotazník, který měl 26 položek a zahrnoval demografické otázky, otázky na historii partnerského vztahu a otázky týkající se neverbálních projevů partnerů a spokojenosti v partnerském vztahu, které byly hodnoceny na sedmistupňové Likertově škále.

Výše zmíněné výzkumy ukazují, že komunikace mezi partnery souvisí s kvalitou vztahu. Lavner, Karney a Bradbury (2016) se však zaměřili na to, zda partnerská komunikace predikuje manželskou spokojenost, nebo zda manželská spokojenost predikuje komunikaci mezi partnery, tedy na kauzalitu obou jevů. Jejich výzkum 431 novomanželských párů, kdy průměrný věk manželky byl 26,3 a průměrný věk manžela 27,9 let, ukázal, že v prvních třech letech manželství je manželská spokojenost silnějším a konzistentnějším ukazatelem komunikace mezi partnery než opačně. Průměrná délka manželství byla 4,8 měsíce, délku vztahu autoři neuvádějí. Manželská spokojenost byla zjištěna osmipoložkovým dotazníkem, respondenti měli označit, jak jsou spokojeni ve vztahu na pětibodové škále. Po zodpovězení položek dotazníku byl pozorován rozhovor mezi partnery o několika tématech. Komunikace zřejmě neměla identickou podobu jako v domácím prostředí, vzhledem k tomu, že byla vyvolána uměle, neprobíhala v soukromé atmosféře a byla natáčena na videokameru. Zlepšení komunikace samo o sobě podle autorů pravděpodobně nebude stačit k trvalé změně ve spokojenosti se vztahem, ale může to být první krok terapie. Právě nedostatečná komunikace mezi partnery je nejčastěji uváděný důvod, pro který se partneři rozhodnou vyhledat pomoc terapeuta (Doss, Simpson & Christensen, 2004).

Kvalitativní studie, které se zaměřily na hledání a charakteristiku faktorů, které přispívají kvalitě vztahu, udávají komunikaci jako jeden z těchto faktorů. Jednou z nich je studie Bachanda a Carona (2001), kteří zkoumali 15 heterosexuálních párů, které byly v manželství po dobu minimálně 38 let, a hodnotily je jako spokojené, jednalo se o jejich první manželství a měly minimálně jedno dítě. Během rozhovorů se výzkumníci snažili nalézt odpověď na otázky, jak si sami partneři vysvětlují dlouhodobost svého manželství. Vzájemná komunikace je jedním z faktorů, kterému partneři přiřkládají váhu.

Další ze studií velmi podobného rázu byla provedena na indickém venkově, ve snaze získat srovnání mezi západní a východní kulturou. Studie se účastnilo 22 spokojených párů, které byly pozorovány v jejich domácím prostředí. Komunikace byla opět faktorem, který byl

identifikován jako významný ukazatel kvality vztahu (Allendorf, 2012). Výzkum na vzorku zahraniční populace provedli také Daneshpour, Khalili, Lavasani a Dadras (2011). Vzorek čítal 11 iránských párů, u kterých byla zjištěna vysoká spokojenost ve vztahu, a to na základě dotazníku ENRICH Couple Scales (revize z roku 2010). Partneri spolu byli ve vztahu minimálně 10 let. Výzkum ukázal několik faktorů, které napomáhají spokojenosti partnerů, mezi nimi bylo to, že spolu mluví, řeší své problémy a vyjadřují si lásku. Všechny tyto faktory je dosaženo prostřednictvím vzájemné komunikace.

# Návrh výzkumu

## 5 Cíle výzkumu

Výzkumné projekty zabývající se souvislostí kvality partnerského vztahu a komunikace mezi partnery jsou doménou spíše zahraničních studií. V České republice přichází prakticky veškerá pozornost, věnovaná tomuto tématu, ze strany psychologů a manželských poradců. To s sebou přináší pohled na dysfunkční projevy komunikace v partnerských vztazích, které chřadnou. Zaměření na nedostatky je jistě důležité, ale za stejně podstatné považují také odhalení funkčních komunikačních projevů, které můžeme pozorovat u manželství, která vzkvétají. Z tohoto důvodu se zaměřím na páry, jejichž partnerský vztah lze považovat za spokojený. Vzhledem k tomu, že v České republice nebyla tomuto tématu věnována velká pozornost, rozhodla jsem se pro kvalitativní design návrhu výzkumu, abych nezamezila objevení nových poznatků, které by byly pro české páry ojedinělé, kvůli vlastním předpokladům a svázanosti hypotézami.

Cílem výzkumu je popis komunikačních projevů partnerů, kteří spolu žijí ve kvalitním partnerském vztahu, v situacích, které vyžadují spolupráci.

## 6 Design výzkumného projektu

Návrh výzkumu bude mít kvalitativní charakter. Bude probíhat pozorováním dvojic v kvalitním partnerském vztahu. Páry budou pozorovány během řešení obtížné situace, která vyžaduje spolupráci. Tuto situaci bude představovat úniková hra. Během únikové hry jsou její účastníci (v našem případě muž a žena v partnerském vztahu) uzavřeni v místnosti, kde se musí dobře zorientovat, hledat stopy a indicie, vyřešit sérii hádanek a uniknout z místnosti ven v předem stanoveném čase. Hry mají různé tematické zaměření.

Jako vyhovující úniková hra se pro naše účely jeví *Útěk ze žaláře* společnosti The Chamber, a to především vzhledem k důrazu, který je kladen na spolupráci členů týmu. Z místnosti nelze uniknout, pokud se na řešení hádanek podílí pouze jeden hráč. Další výhodou této hry je lokace místnosti v Praze a možnost sledování komunikace mezi partnery pomocí kamer, které přenášejí jak audio, tak i videozáznam. Hra je svou tematikou umístěna do středověkého žaláře, ze kterého musí hráči uniknout, protože jim jako vězňům hrozí trest smrti. Hra může u některých účastníků vzbuzovat strach, z toho důvodu bude účastníkům ještě před začátkem hry nabídnuta možnost zvolení „light“ verze a možnost ukončení své

účasti na výzkumu kdykoli v průběhu hry. Hra bude účastníkům hrazena v plné výši, zážitek z této hry by mohl partnery motivovat k účasti na výzkumu.

Na začátku hry jsou partneři umístěni v oddělených celách, jeden z nich je připoután pouty a má zavázané oči, druhý z nich je zamčený za mříží, ale vidí. Úkolem vidoucího partnera je navigovat zaslepeného partnera tak, aby prošel pouty bludištěm a tak se osvobodil. V této aktivitě lze najít podobnost se situací, kdy partner telefonuje své partnerce, jak se zapíná pračka a partnerka ho naviguje, jak to udělat. Aktivitu tedy lze do jisté míry připodobnit k situacím, které partneři zažívají v běžném životě.

Po celou dobu hry jsou partneři pod tlakem času. Vědí, že mají hodinu na únik z místnosti, ale netuší, kolik úkolů ještě musí splnit. Tlak času partneři zažívají velmi často i v reálném životě. Například dva manželé, kteří společně provozují cestovní agenturu, vědí, že jim zbývá hodina do začátku pracovní doby, vědí, že za tento čas musí stihnout osobní hygienu, snídani, přípravu do zaměstnání a následně i odjezd do kanceláře. Během těchto příprav mohou nastat různé situace, které nepředpokládali (zaspí, nepodaří se nastartovat auto, zdrží se v dopravní zácpě). Záleží na vzájemné komunikaci, jaké důsledky tato situace přinese.

## 7 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek bude tvořit 20 heterosexuálních párů (pokud nedojde k saturování teorie, počet může být vyšší). Tento počet byl stanoven na základě předchozích kvalitativních výzkumů. Páry budou osloveny na základě toho, že některá z jejich blízkých osob označí jejich vztah jako kvalitní („*Tomuto páru to klape.*“). Tato osoba se musí s oběma partnery současně osobně vidět alespoň jednou měsíčně. Následně bude použita metoda sněhové koule. Pokud se tímto způsobem nepodaří získat dostatek respondentů, bude sněhová koule „spuštěna“ z dalšího bodu. Spodní hranice délky vztahu partnerů (bez ohledu na délku manželství) bude stanovena na 10 let, po této době lze předpokládat, že odeznělo období zamilovanosti a partneři už byli nuceni řešit náročné situace, které před ně jejich vztah postavil (Kalousová, 2017). Další podmínky pro výběr respondentů jsou dány především povahou situace, které budou vystaveni. Oba partneři budou v takovém zdravotním a psychickém stavu, který jim nebude překážkou při absolvování únikové hry. Dolní hranice věku respondentů bude stanovena na 30 let, horní na 40 let a nejvyšší dosažené vzdělání respondentů bude minimálně středoškolské s maturitou, a to především z toho důvodu, že lze očekávat vliv těchto proměnných na výsledky. Vzhledem k místu konání výzkumu budou

osloveni pouze páry žijící v Praze. Preferováni budou účastníci, kteří se v minulosti nezúčastnili žádné únikové hry, partneři, kteří již absolvovali hru *Útěk ze žaláře* společnosti The Chamber, budou z výběru vyřazeni.

## 8 Výzkumné metody

Výzkum bude realizován za pomoci nezúčastněného pozorování, které bude zacíleno na komunikaci mezi partnery, přesněji na verbální, neverbální a paraverbální složku komunikace. Tyto tři kategorie budou předmětem zájmu pozorovatelů, u každé z nich bude nastíněno, čeho si mohou všimnout, ale toto nastínění bude velmi obecné. Základními kategoriemi v rámci verbální komunikace budou konflikt, hádka, naslouchání, dialog a komunikační manévrování. Dalšími zajímavými oblastmi by mohlo být vzájemné oslovování partnerů či komunikační převaha jednoho z nich. U neverbální komunikace se pozorovatelé budou zaměřovat na vzájemné dotyky partnerů, gestikulaci a mimiku. V případě paraverbální komunikace bude předmětem zájmu intonace a intenzita hlasu a různé mimoslovní projevy, jako jsou povzdechy či smích. Pro pozorování budou vybráni čtyři asistenti výzkumníka (dva heterosexuální muži a dvě heterosexuální ženy), kterým bude řečeno, že mají co nejpresněji zaznamenat komunikační projevy v interakci partnerů během únikové hry. Komunikace bude pozorována už před začátkem a následně po konci hry. Protože se tyto momenty odehrávají mimo kamery, bude pozorovatelem v těchto případech sám výzkumník.

Druhou použitou metodu tvoří dotazník, který bude sloužit ke zjištění demografických údajů respondentů, především pohlaví, věku, délky vztahu, délky manželství, doby společného bydlení, nejvyššího dosaženého vzdělání, velikosti místa bydliště a počtu a věku dětí, dále pak bude zjišťovat, zda již v minulosti partneři absolvovali únikovou hru a zda v minulosti absolvovali hru *Únik ze žaláře* společnosti The Chamber. Přesto, že některé charakteristiky budou omezeny již při výběru respondentů, jejich uvedení v dotazníku považují za důležité pro kontrolu uvedených proměnných. Administrace dotazníku bude probíhat online na připravených tabletech s mobilním internetem.

### 8.1 Proces sběru dat

Před začátkem výzkumu budou realizována dvě pilotní pozorování z důvodu zjištění potřebné časové dotace (úniková hra má maximální možnou dobu hraní stanovenou na jednu hodinu) a zácvičku pozorovatelů. Již při této příležitosti bude umožněno přidání dalších kategorií do oblasti zájmu pozorovatelů. V tomto období bude kladen důraz na komunikaci

s provozovatelem a obsluhou únikové hry, aby byl zajištěn co nejlepší možný průběh pozorování. Následně se spustí sběr dat, který bude probíhat po dobu zhruba 3 – 4 měsíců.

Partnerům bude před začátkem výzkumu řečeno, že se účastní studie, která zkoumá chování lidí během únikové hry, a to z toho důvodu, aby se příliš nesoustředili na komunikaci a nedošlo tak k ovlivnění výsledků. Následně budou požádáni o vyplnění dotazníku, který je zaměřen na demografické údaje. Posléze jim bude vysvětlen princip únikové hry z úst zaměstnance provozovatele a oba partneři budou požádáni o podepsání kontraktu, jehož součástí bude možnost aktivitu kdykoli ukončit a oznámení o audiovizuálním záznamu průběhu únikové hry, který nebude přístupný osobám mimo výzkumný tým. Součástí kontraktu bude oznámení o anonymizaci získaných dat a žádost k partnerům, aby nehovořili o průběhu výzkumu s dalšími účastníky, kteří únikovou hru ještě neabsolvovali. Po skončení únikové hry proběhne s partnery rozhovor o tom, jak se během hry cítili, jak se jim dařilo a s čím odcházejí, aby bylo možné zachytit a ošetřit případné negativní prožitky. Ozřejnění skutečných cílů studie proběhne až po absolvování únikové hry všemi páry, aby nedošlo k přenosu informací o přesném zacílení výzkumu.

## **9 Způsob zpracování dat**

Veškeré záznamy o účastnících výzkumu budou anonymizovány, a to tak, že každé partnerské dvojici bude přiřazeno číslo, v případech, kdy bude třeba odlišit pohlaví partnerů (dotazník), bude k číslu umístěna navíc zkratka pohlaví (F = female, M = male). Například Gertrúda Nováková a Evžen Novák budou zakódováni pod číslem 15, toto číslo bude u záznamu o pozorování. V případě dotazníku bude paní Nováková zakódována pod kódem 15F a pak Novák pod kódem 15M. Tento systém umožní setrvání účastníků studie v anonymitě a párování získaných dat.

Zpracování dat proběhne jedním z přístupů obsahové analýzy – zakotvenou teorií. Záznamy o pozorování budou podrobeny otevřenému, axiálnímu a selektivnímu kódování. Tímto způsobem vzniknou podkategorie se stejným obsahem nebo klíčovým slovem, které budou následně sloučeny do kategorií na základě souvislosti nebo podobnosti. Bude přihlédnuto k již vytvořeným kategoriím Specific Affect Coding System (SPAFF; Coan & Gottman, 2007). Tento postup bude konzultován i s dalšími nezaujatými osobami, aby nedocházelo k ovlivnění výsledků předpoklady výzkumníka. Sám výzkumník by se měl snažit neustále zpochybňovat své kroky, aby si udržel nadhled. Výsledkem bude teorie o

komunikaci partnerů v kvalitním vztahu v zátěžové situaci zakotvená v záznamech o pozorování.

## 10 Etika navrhovaného výzkumu

Výzkum komunikace mezi mužem a ženou v partnerském vztahu zasahuje do intimního prostředí dvojice, z tohoto důvodu je třeba zdůraznit etické principy. Cílem bylo navrhnout takový výzkum, který nebude nutné provádět v domově partnerů a nebude tak narušeno jejich osobní prostředí. Z obdobného důvodu bude partnerům nabídnuta možnost okamžitého ukončení účasti na výzkumu v případě, že jim některá z činností bude působit nepříjemné pocity. K tomuto kroku stačí žádost pouze jednoho z partnerů, výzkum bude ukončen, i pokud druhý z nich bude chtít pokračovat ve hře. Respondenti dostanou instrukci, jak o ukončení požádat, a to ještě před zahájením výzkumu.

Během únikové hry může dojít ke konfliktu mezi partnery, případně k dalším problematickým situacím. Aby byl dodržen princip nonmaleficence, proběhne ihned po ukončení studie rozhovor partnerů s výzkumníkem, který bude sloužit k odhalení a ošetření negativních pocitů. Další rozhovor bude respondentům nabídnut v době, kdy jim budou zaslány výsledky studie. Partneři budou mít možnost ozvat se výzkumníkovi s jakýmkoli dotazem nebo připomínkou, která se týká studie, a zároveň budou požádáni o vyplnění zpětné vazby k výzkumu. Naplnění principu beneficence bude spočívat v uhrazení únikové hry všem párům.

Povaha výzkumu vyžaduje experimentální klam ve formě zatajení informace, na co konkrétně je výzkum zaměřen. Respondentům bude řečeno, že se jedná o výzkum chování lidí během únikové hry. To, že byl výzkum zaměřen na komunikaci v partnerské dvojici, bude partnerům objasněno až po skončení výzkumu, aby se během hry komunikací příliš nezabývali. Zároveň za tímto úmyslem vězí snaha zabránit párům, aby mezi sebou hovořili o účelu výzkumu.

Veškerá data získaná během výzkumu budou anonymizována. Z etických důvodů budou audio a video záznamy k dispozici pouze výzkumníkům, a to jen během zpracování dat. Nikdo další k nim nebude mít přístup.



## 11 Diskuse

V minulosti byla především v zahraničí uskutečněna řada studií, které se věnovaly souvislosti komunikace a kvality vztahu. Většina výzkumníků využila k měření spokojenosti ve vztahu a mnohdy i k posouzení komunikace sebeposuzovací dotazníky. Toto považuji za riskantní, vzhledem k tomu, že partneři svůj vztah mohou prožívat jinak, než jak to zaznamenají na papíře. K tomuto klamu se mohou uchýlit z různých důvodů, například ve snaze nerozhněvat partnera. V kvalitativních studiích může hrát jistou roli pohlaví a osobnost výzkumníka, který je v přímém kontaktu s pozorovanými jedinci. Samotný efekt pozorování může mít vliv na chování partnerů, kteří jsou si vědomi, že jsou pozorováni a komunikace mezi nimi nemusí být autentická.

Vzorek populace, se kterým autoři studií pracovali, byl ve všech případech nereprezentativní, není tedy možné zobecnit výsledky na širší populaci. Ve výzkumech je často uvedena délka partnerského vztahu ve smyslu délky manželství. Za směrodatnější považuji zjišťovat délku partnerského vztahu jako takového, tedy bez ohledu na manželství. Dále pak délku společného bydlení. Podobně významným milníkem jako sestěhování se, může být narození dítěte. Tyto události mohou působit změny v komunikaci mezi partnery.

V návrhu výzkumu, který je součástí této práce, jsem se snažila vyhnout nedostatkům, které jsem odhalila v předchozích studiích. Sebeposuzovací dotazníky týkající se kvality vztahu jsem nahradila prohlášením blízké osoby o kvalitě vztahu partnerů. Tato volba je taktéž limitující, protože ačkoli je daná osoba partnerům blízká, nemá do vztahu takový vhled jako samotní partneři, na druhou stranu nemá důvod zkreslovat dojem, který ze vztahu těchto jedinců má. Dotazníky zaměřené na společnou komunikaci partnerů jsem vyměnila za pozorování. V souvislosti s pozorováním jsem si vědoma vlivu pohlaví a osobnosti výzkumníka. Tomuto efektu se snažím zabránit alespoň u pozorovatelů, kteří jsou čtyři kvůli možnosti porovnání zápisů z pozorování a jsou genderově vyváženi kvůli možnému vlivu pohlaví pozorovatele na hodnocení komunikace. Zároveň se tímto přístupem snažím eliminovat působení stereotypů (například o neochotě mužů naslouchat). Přesto nelze vyloučit, že dojde ke konfirmačnímu zkreslení. Lze předpokládat, že partneři budou ovlivněni tím, že jsou pozorováni, může se tedy projevit Hawthornský efekt. Pozornost byla věnována i možnému ovlivnění respondentů ze strany zaměstnance únikové místnosti. Tyto okolnosti však nelze eliminovat v absolutní míře. Přestože partnerům bude zatajeno, že pozorování je zaměřeno na komunikaci mezi nimi, nelze vyloučit, že prohlédnou skutečný účel výzkumu.

V dotazníku byl kladen velký důraz na zjištění charakteristik partnerů, které chyběly v předchozích výzkumech. Především na délku partnerského vztahu bez ohledu na manželství, délku bydlení ve společné domácnosti a dobu narození dětí. Charakteristiky partnerů byly značně omezeny. Jednalo se o heterosexuální jedince, výzkum homosexuálních dvojic by zřejmě mohl přinést jiné výsledky. Výzkum probíhal na jedincích, kteří nemají zdravotní potíže, které by výrazně omezovaly jejich život. Komunikace mezi partnery může vypadat odlišně v případě, kdy jsou oba nebo jeden z nich zdravotně omezeni. Úniková hra je totožná v případě všech párů, aby byly zajištěny stejné podmínky pro všechny. Přesto hra pravděpodobně nebude pro všechny stejně obtížná, kvůli charakteristikám jedinců, kteří ji absolvují. Omezila jsem alespoň ty charakteristiky, u kterých to bylo možné, a to věk a minimální vzdělání respondentů, nicméně převážnou část vlastností jsem kontrolovat nemohla. Při volbě počtu párů jsem se rozhodovala především podle předchozích výzkumů, které reflektovaly účast 20 párů ve studii jako dostatečnou (došlo k nasycení teorie).

Dalším slabinou výzkumu je pozorování partnerů v prostředí, které jim není přirozené. Domácí prostředí by zřejmě bylo vhodnější, ale nepřímé pozorování by v něm bylo obtížnější a bylo by narušeno soukromí partnerů. Vzhledem k designu výzkumu lze předpokládat, že projekt bude finančně náročný. V návrhu je počítáno s hrazením plné ceny únikové hry pro každý pár. Dále bude nutné zapojit minimálně čtyři asistenty výzkumníka, kteří budou pozorovateli chování partnerů při únikové hře. Výzkum neřeší kauzalitu komunikace a kvality vztahu, pouze popisuje komunikační projevy u partnerů v kvalitním vztahu. Nelze usuzovat na příčinnost těchto jevů. Kauzalita může být námětem dalších studií zkoumajících tuto problematiku. Návazné studie by se dále mohly zaměřit například na využití únikové hry jako diagnostického prostředí pro zjištění kvality komunikace mezi partnery. Validizace by v tomto případě mohla proběhnout s využitím některého z dotazníků, jež byly zmíněny v literárně přehledové části.

## **Závěr**

Bakalářská práce se věnovala komunikaci, jako jedné z důležitých součástí partnerského vztahu. Pozornost byla věnována především souvislosti komunikace mezi partnery a kvality jejich vzájemného vztahu. Důležitými aspekty tohoto tématu jsou především očekávání ohledně komunikace, se kterými partneři vstupují do vztahu, dále motivace, která je vede ke komunikaci, a v neposlední řadě konkrétní komunikační projevy, které vlivem dalších okolností mohou komunikaci mezi partnery usnadňovat, nebo naopak blokovat.

Řada zahraničních kvantitativních výzkumů se věnovala souvislosti komunikace a kvality vztahu. Tyto výzkumy došly k závěru, že tato souvislost bezpochyby existuje. Výzkum, který se snažil zjistit kauzalitu obou jevů, přišel s poznatkem, že v prvních třech letech manželství komunikace není prediktorem kvality vztahu. Kvalitativní výzkumy uskutečněné v této oblasti však došly k poznatku, že komunikace je u dlouhodobě spokojených párů jedním z aspektů, který sami partneři považují za důležitý pro kvalitu jejich vzájemného vztahu.

Hlavním limitem těchto studií je volba metod, které byly využity k posouzení kvality vztahu a komunikace mezi partnery. Kvantitativní výzkumy většinou vycházely ze sebeposuzovacích dotazníků, které vždy nemusí ukázat přesný obraz skutečnosti. Kvalitativní výzkumy pak často využívaly metodu pozorování nebo rozhovorů. Tímto způsobem se výzkumníci snažili nahlédnout do soukromí partnerů, tedy do prostředí, které není možné úplně odhalit v jeho nejpřirozenější podobě. Jediný způsob, jak vidět komunikaci mezi partnery v jejich domácím prostředí v nezměněné podobě, je dle mého názoru pozorování bez vědomí partnerů. Tento způsob je však eticky sporný, a z toho důvodu budou výzkumníci zřejmě i nadále nuceni využívat způsoby, které sice neodhalí skutečnost v plném světle, ale ani nepovedou k poškození pozorovaných.

Ačkoli toto téma bylo zkoumáno řadou především zahraničních odborníků, jedná se o širokou oblast, kterou je třeba zkoumat i nadále. Pozornost je nutné věnovat možnostem dlouhodobého ovlivnění kvality vztahu za pomoci komunikace, které by mělo velký význam pro manželské a partnerské poradenství. V této oblasti by našly uplatnění také poznatky, které budou specifické pro české páry. Pokud by bylo možné najít odlišnosti českých párů, oproti párům, na kterých byla zkoumána úspěšnost terapeutických přístupů, bylo by možné upravit a zpřesnit práci českých manželských a partnerských poradců.

Partnerský vztah mezi dvěma jedinci je základním kamenem každé rodiny. Potomci, kteří se narodí této dvojici, získávají základní informace o fungování vztahu právě od svých rodičů. Mělo by být v zájmu nás všech, aby tato první zkušenost byla pozitivní a dítě chtělo jednou mít takový vztah jako jeho rodiče a mělo kompetence, které mu umožní tento vztah vytvořit a udržet. Komunikujme mezi sebou s úctou a citem.

## Seznam použité literatury

- Allendorf, K. (2012). Marital Quality from a Rural Indian Context in Comparative Perspective. *Journal of comparative family studies*, 43(4), 527-544.
- Allhoff, D., & Allhoff, W. (2008). *Rétorika a komunikace*. Praha: Grada.
- APA (2010). *Publication manual of the American Psychological Association*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that Bind: A Qualitative Study of Happy Long-term Marriages. *Contemporary Family Therapy*, 23(1), 105-121.
- Berckhan, B. (2012). *Komunikace bez zábran: Jak se naladit na společnou vlnovou délku*. Praha: Protál.
- Bischoff, R. J. (2008). Recent Research on Couple Communication. *Journal Of Couple & Relationship Therapy*, 7(1), 71-76.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2014). *Intimate Relationships*. New York: W. W. Norton & Company.
- Busby, D. M., Holman, T. B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship Evaluation of the Individual, Cultural, and Couple Contexts. *Family Relations*, 50(4), 308-316.
- Carey, M. R., Spector, I. P., Lantinga, L. J., & Krauss, D. J. (1993). Reliability of the Dyadic Adjustment Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 238-240
- Clymer, S. R., Ray, R. E., Trepper, T. S., & Pierce, K. A. (2006). The Relationship Among Romantic Attachment Style, Conflict Resolution Style and Sexual Satisfaction. *Journal Of Couple & Relationship Therapy*, 5(1), 71-89.  
doi:10.1300/J398v05n0104
- Coan, J., & Gottman, J. M. (2007). The Specific Affect Coding System (SPAFF). In J. A. Coan, & J. J. Allen (Eds.). *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp. 267-285). New York: Oxford University Press.

- Cole, T. (2006). Intimacy, Deception, Truth and Lies: The Paradox of Being Close. *Entelechy* [vid. 2018-03-19]. Dostupné z: <http://www.entelechyjournal.com/timcole.htm>
- Cramer, D. (2000). Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationships. *Journal of Psychology*, 134(3), 337-341.
- Daneshpour, M., Asoodeh, M. H., Khalili, S., Lavasani, M. G., & Dadras, I. (2011). Self Described Happy Couples and Factors of Successful Marriage in Iran. *Journal of Systemic Therapies*, 30(2), 43-64. doi:10.1521/jsyt.2011.30.2.43
- DeVito, J. A. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada.
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why Do Couples Seek Marital Therapy?. *Professional Psychology: Research & Practice*, 35(6), 608-614. doi:10.1037/0735-7028.35.6.608
- Doubravská, J. (1996). Komunikace v dysfunkčních a fungujících manželstvích. *Sborník Prací Filozofické Fakulty Brněnské Univerzity*, 45(P1), 75-87.
- Dupuy, E. (2002). *Úspěšný dialog*. Praha: Portál.
- Ekman, P. (1997). Lying and Deception. In: N. L. Stein, P. A. Orstein, B. Tversky, & C. Brainerd (Eds.), *Memory for Everyday and Emotional Events* (pp. 333-348). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eliáš, K., & Svatoš, M. (2017). *Občanský zákoník: Tučně zvýrazněné změny provedené zákonem č. 460/2016 Sb. : rejstřík : redakční uzávěrka 1.1.2017*. Ostrava: Sagit.
- Fontana, D. (2017). *Sociální dovednosti v praxi*. Praha: Portál.
- Formánková, L., & Křížková, A. (2014). Partnerství spolu, i když zvlášť. In H. Hašková, M. Vohlídalová, M. Maříková, R. Dudová, Z. Uhde, A. Křížková, & L. Formánková (Eds.), *Vlastní cestou? Životní dráhy v pozdně moderní společnosti* (pp. 131-156). Praha: Sociologické nakladatelství.
- Fulínová, R. (2015). *Manželství a nesezdané soužití: srovnání názorů a postojů mladých lidí a generace rodičů*. Diplomová práce. Praha: FFUK.

- George, J. F., & Robb, A. (2008). Deception and Computer-mediated Communication in Daily Life. *Communication Reports*, 21(2), 92–103.  
doi:10.1080/08934210802298108
- Gilbert, S. J. (1976). Self Disclosure, Intimacy and Communication in Families. *The family coordinator*, 25(3), 221-231.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce: The Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal Of Marriage & Family*, 60(1), 5-22.
- Gray, J. (1994). *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše: praktický návod, jak zlepšit vzájemné porozumění a dosáhnout v partnerských vztazích toho, co od nich očekáváme*. Praha: Práh.
- Guthrie, J., & Kunkel, A. (2013). Tell Me Sweet (And Not-So-Sweet) Little Lies: Deception in Romantic Relationships. *Communication Studies*, 64(2), 141-157.  
doi:10.1080/10510974.2012.755637
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hayes, N. (2013). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Mariage and The Family*, 50(1), 93-38.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2003). *For Better or For Worse: Divorce Reconsidered*. New York: W. W. Norton & Copany
- Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Chapman, G. D. (2016). *Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého*. Praha: Návrat domů.
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). Communication Patterns Questionnaire. Unpublished manuscript. University of California, Los Angeles.

- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-Cultural Consistency of the Demand/Withdraw Interaction Pattern in Couples. *Journal Of Marriage & Family*, 68(4), 1029-1044. doi:10.1111/j.1741-3737.2006.00311.x
- Janoušek, J. (2007). *Verbální komunikace a lidská psychika*. Praha: Grada.
- Janoušek, J. (2015). *Psychologické základy verbální komunikace*. Praha: Grada.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R. ... Bradbury, T. N. (2005). Problem-Solving Skills and Affective Expressions as Predictors of Change in Marital Satisfaction. *Journal Of Consulting & Clinical Psychology*, 73(1), 15-27. doi:10.1037/0022-006X.73.1.15
- Kaplar, M. E., & Gordon, A. K. (2004). The Enigma of Altruistic Lying: Perspective Differences in What Motivates and Justifies Lie Telling within Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 11(4), 489-507. doi:10.1111/j.1475-6811.2004.00094.x
- Knapp, M. L. (2006). Lying and Deception in Close Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 517-532). New York, NY: Cambridge University Press.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Nonverbal Communication and Marital Adjustment and Satisfaction: The Role of Decoding Relationship Relevant and Relationship Irrelevant Affect. *Communication Monographs*, 69(1), 33-51.
- Kouneski, E. F., & Olson, D. H. (2004). A Practical Look at Intimacy: ENRICH Couple Typology. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 117-133). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (1988). *Jak si navzájem lépe porozumíme: kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha: Svoboda.
- Křivohlavý, J. (1993). *Povídej – naslouchám*. Praha: Návrat.



- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?. *Journal Of Marriage & Family*, 78(3), 680-694. doi:10.1111/jomf.12301
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409-424. doi:10.1080/00926230591006719
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short Marital Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Matoušek, O., & Pazlarová, H. (2010). *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny*. Praha: Portál.
- McCubbin, H. I., & Dahl, B. B. (1985). *Marriage and Family: Individuals and Life Cycles*. New York: Macmillan.
- Morris, D. (2004). *Bodytalk*. Praha: Ivo Železný.
- Možný, I. (2008). *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Mynaříková, L. (2015). *Psychologie lži*. Praha: Grada.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- Norton, R. (1983). Measuring Marital Quality: A Critical Look at the Dependent Variable. *Journal of Marriage and Family*, 45(1), 141-151.
- Novák, T. (2007). *Hádky v manželství*. Praha: Grada.
- Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The Measurement of Meaning*. Urbana: University of Illinois Press
- Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací: přístupy, dovednosti, poruchy*. Praha: Grada.
- Plzák, M. (2002). *Manželský svár: zvládnete-li manželský dialog, zvládli jste manželství*. Šlapanice u Brna: Era.

- Prinsen, T., & Punyanunt-Carter, N. M. (2009). The Difference in Nonverbal Behaviors and How It Changes In Different Stages of A Relationship. *Texas Speech Communication Journal*, 34(1), 1-7.
- Satir, V. (2006). *Kniha o rodině: Základní dílo psychologie vztahů*. Praha: Práh.
- Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2010). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *Psychologie pro praxi*, 45(3-4), 9-19.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
- Spott, J., Pyle, C., & Punyanunt-Carter, N. M. (2010). Positive and Negative Nonverbal Behaviors in Relationships: A Study of Relationship Satisfaction and Longevity. *Human Communication*, 13(1), 29-41.
- Straus, M. A. (1979). Measuring Intrafamily Conflict and Violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family*, 41(1), 75-88.
- Šmolka, P. (2004). *Muž a žena - návod k použití*. Praha: Portál.
- Špaňhelová, I. (2010). *Dítě a rozvod rodičů*. Praha: Grada.
- Šulová, L. (2011a). Faktory ovlivňující trvalost partnerského vztahu a volba partnera. In L. Šulová, T. Fait & P. Weiss (Eds.), *Výchova k sexuálně reprodukčnímu zdraví* (pp. 183-190). Praha: Maxdorf.
- Šulová, L. (2011b). Trendy současné české rodiny. In L. Šulová, T. Fait & P. Weiss (Eds.), *Výchova k sexuálně reprodukčnímu zdraví* (pp. 171-175). Praha: Maxdorf.
- Tannen, D. (1995). *Ty mi prostě nerozumíš: jak spolu mluví ženy a muži*. Praha: Mladá fronta.
- Trélaün, B. (2005). *Překonávání konfliktů v rodině*. Praha: Portál.
- Tyrlík, M., Macek, P., & Stehlíková, J. (2008). Zdroje důvěry při řešení partnerských konfliktních situací. *Československá psychologie*, 52(3), 276-288.
- Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada.

- Vybíral, Z. (2009). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.
- Vybíral, Z. (2015). *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál.
- Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Praha: Portál.
- Wilmot, W. W., & Hockerová, J. L. (2004). *Interpersonální konflikt*. Bratislava: Ikar.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Ganhamma, R. (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293.  
doi:10.1080/0092623X.2012.751072

# Příloha 1. Návrh obsahu a struktury demografického dotazníku

## Výzkum chování lidí během únikové hry

Dobrý den,  
před začátkem únikové hry, bych Vás ráda poprosila o vyplnění dotazníku. Bude to trvat jen několik málo minut. Dotazník zjišťuje Vaše demografické charakteristiky, abychom získali přehled o tom, jaká skupina lidí se našeho výzkumu zúčastnila. Dotazník je anonymní, bude zpracován pod kódovým označením.  
Děkuji za Váš čas,  
Petra Martinová

**\*Povinné pole**

1. **Jaký je Váš přidělený osobní kód? \***

---

2. **Jaké je Vaše pohlaví? \***

*Označte jen jednu elipsu.*

žena

muž

3. **Jaký je váš věk? (uvádějte v letech) \***

---

4. **Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? \***

*Označte jen jednu elipsu.*

základní

středoškolské bez maturity

středoškolské s maturitou

vyšší odborné

vysokoškolské - bakalářské

vysokoškolské - magisterské

vysokoškolské - doktorské

5. **Kolik obyvatel má obec ve které žijete? \***

*Označte jen jednu elipsu.*

do 1 000 obyvatel

do 5 000 obyvatel

do 20 000 obyvatel

do 100 000 obyvatel

nad 100 000 obyvatel

6. **Jak dlouho jste ve vztahu se současným partnerem? (uvádějte v letech a měsících) \***

---

7. **Jak dlouho žijete ve společné domácnosti? (uvádějte v letech a měsících, případně vepište "nežijeme spolu") \***

---

8. **Jak dlouho jste manželé? (uvádějte v letech a měsících, případně vepište "nejsme manželé") \***

---

9. **Kolik máte dětí? \***

*Označte jen jednu elipsu.*

0

1

2

3

Jiné: \_\_\_\_\_

10. **Jaký je věk dětí? (uvádějte v letech od nejmladšího po nejstarší) \***

---

11. **Absolvoval/a jste v minulosti únikovou hru? \***

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

12. **Absolvoval/a jste v minulosti únikovou hru Útěk ze žaláře společnosti The Chamber? \***

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

## **Příloha 2. Návrh kontraktu**

### **Informovaný souhlas**

**Oblast výzkumu:** Chování lidí během únikové hry

**Studium:** Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, obor Psychologie

**Výzkumník:** Petra Martinová

**Asistenti výzkumníka:** Jméno Příjmení, Jméno Příjmení, Jméno Příjmení, Jméno Příjmení

**Kontaktní údaje:** e-mail: martinovap@seznam.cz, tel. 723 771 591

Vážený pane, Vážená paní,

tímto bych Vás ráda požádala o vyjádření souhlasu s účastí na výzkumu při platnosti následujících podmínek:

- výsledky výzkumu budou součástí bakalářské práce, případně budou použity k dalším odborným účelům
- informace o Vaší osobě budou důvěrné, Vaše jméno bude zaměněno za číselný kód
- audio a video záznamy pořízené během únikové hry budou k dispozici pouze výzkumnému týmu, který zahrnuje osoby uvedené v hlavičce tohoto dokumentu
- účast na výzkumu můžete na vlastní žádost kdykoli přerušit
- máte možnost zvolit si „light“ verzi únikové hry
- maximální délka samotné únikové hry je 60 minut
- potvrzujete, že jste fyzicky i psychicky schopen/na zúčastnit se únikové hry
- rizika, kterým budete vystaven/a během hry nepřekročí rizika běžného života
- výzkumník Vás seznámí s průběhem akce, ale nelze vždy predikovat všechny události
- nemáte možnost mluvit o průběhu hry s dalšími účastníky výzkumu, kteří hru ještě neabsolvovali; pokud by k tomu došlo, máte povinnost o této skutečnosti informovat výzkumníka
- cena únikové hry bude uhrazena v plné výši výzkumným týmem

Děkuji za Vaši ochotu ke spolupráci.

Petra Martinová

**Souhlasím s účastí na výzkumu a následným zpracováním získaných dat.**

Datum:

Jméno a podpis účastníka:

Jméno a podpis výzkumníka:

Jméno a podpis asistenta výzkumníka: