

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Obor: Studium humanitní vzdělanosti

Bakalářská práce



Lucie Kunartová

Komunikační vzorce v partnerském vztahu a jejich souvislost s délkou vztahu

Praha 2024

Vedoucí práce: doc. Mgr. Et Mgr. Jitka Lindová, PhD.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně. Všechny prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 28.6.2024

Lucie Kunartová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat především své vedoucí paní docentce Jitce Lindové za její cenné rady a podporu při psaní této práce.

Obsah

Abstrakt

Teoretická část	7
1. Úvod	7
2. Konflikty v partnerských vztazích.....	8
3. Komunikační vzorce	9
3.1 Konstruktivní vzorce.....	10
3.2 Destruktivní vzorce.....	11
3.3 Analýza komunikačních vzorců	12
3.4 Ostatní způsoby analýzy konfliktů	14
4. Vývoj partnerských konfliktů v čase	16
4.1 Iniciační a euforická fáze vztahu	17
4.2 Fáze definování vztahu.....	18
4.3 Ustálená fáze vztahu	19
4.4 Další faktory ovlivňující úspěšnost vztahu.....	20
5. Shnutí teoretické části.....	20
Empirická část.....	21
6. Cíle práce	21
7. Výzkumné otázky.....	21
8. Metodologie.....	21
8.1 Výzkumný design	21
8.2 Participanti.....	22
8.3 Metoda sběru dat	23
8.4 Postup sběru dat	24
8.5 Nástroje sběru dat	25
8.6 Etické aspekty	27
9. Analytické postupy.....	28
9.1 Zakotvená teorie.....	28
9.2 Přepis partnerského dramatu.....	29
9.3 Kódovací systém	30
9.4 Tvorba komunikačních vzorců.....	31
10. Výsledky	32
10.1 Páry, které jsou spolu 1 rok.....	33
10.2 Páry, které jsou spolu 5 let.....	42
10.3 Páry, které jsou spolu 10 a více let	46
11. Diskuse.....	52

12. Závěr.....	56
Literatura.....	57

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na komunikační vzorce v romantických vztazích a jejich souvislost s délkou trvání vztahu. Zkoumá, jak se komunikace v průběhu času vyvíjí a jak ovlivňuje kvalitu a stabilitu vztahu. Teoretická část se věnuje konfliktům v partnerských vztazích, různým komunikačním vzorcům (konstruktivním a destruktivním) a vývoji konfliktů v čase. Praktická část zahrnuje analýzu komunikačních vzorců u párů s různou délkou trvání vztahu (1 rok, 5 let a 10 a více let) s využitím kvalitativních metod. Zjištění ukazují, že pro vztahy v raných fázích jsou typičtější destruktivní komunikační vzorce, zatímco pro delší vztahy jsou to konstruktivní komunikační vzorce. Výsledky poskytují cenné informace pro zlepšení terapeutických postupů a poradenských metod s cílem zlepšit komunikační dovednosti a celkovou kvalitu vztahů.

Klíčová slova: komunikační vzorce, partnerský vztah, konflikt, kompromisní styl, délka vztahu

Teoretická část

1. Úvod

Romantické vztahy jsou důležitým aspektem lidského života, který ovlivňuje nejen emocionální a psychické zdraví jedinců ale i jejich sociální a fyzickou pohodu. Tyto vztahy poskytují jedincům pocit sounáležitosti, podpory a bezpečí, což jsou faktory, které mohou významně přispět k celkové kvalitě života (Hudson a kol. 2020). Z tohoto důvodu jsou partnerské vztahy často předmětem vědeckého zkoumání v oblasti psychologie, sociologie a dalších vědních disciplín. Výzkum v této oblasti se zaměřuje na různé aspekty partnerských vztahů, od počátečních fází přitažlivosti a formování vztahu, přes udržování vztahu, až po řešení konfliktů a případné ukončení vztahu.

Jedním z možných způsobů, jak analyzovat a pochopit dynamiku těchto vztahů, je studium komunikačních vzorců mezi partnery (Christensen a Sullaway 1984). Komunikační vzorce zahrnují specifické způsoby, jakými partneři interagují, řeší konflikty a vyjadřují své myšlenky a pocity. Tyto vzorce mohou mít zásadní vliv na kvalitu vztahu, protože efektivní komunikace je klíčová pro udržení vzájemného porozumění a spokojenosti ve vztahu. Výzkum ukazuje, že konstruktivní komunikační vzorce, které zahrnují vzájemné naslouchání, empatii a konstruktivní řešení problémů, mohou přispět k vyšší spokojenosti ve vztahu a dlouhodobé stabilitě. Naopak, destruktivní komunikační vzorce, jako je kritika, pohrdání, obhajování a stažení se, mohou vést k častým konfliktům, a nakonec i k rozpadu vztahu.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání, jak se komunikační vzorce mezi partnery mění v závislosti na délce trvání jejich vztahu. Cílem této práce je poskytnout hlubší vhled do toho, jak se komunikace ve vztazích vyvíjí v čase a poukázat na to, jak tyto změny ovlivňují kvalitu a stabilitu partnerských vztahů. Tento výzkum je důležitý, protože komunikační vzorce se mohou v průběhu času měnit v důsledku různých faktorů, jako jsou změny v životních podmínkách, růst a vývoj jednotlivců ve vztahu, nebo vliv vnějších stresorů. Pochopení těchto změn může poskytnout cenné informace o tom, jak udržet zdravé a uspokojivé vztahy.

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na sledování komunikačních vzorců párů při konfliktu. Tímto způsobem bude možné lépe pochopit, jak konflikty ovlivňují dynamiku vztahů a jak se komunikační vzorce proměňují v různých fázích vztahu. Získané poznatky mohou přispět k lepším terapeutickým postupům a poradenským metodám, které mohou pomoci párům zlepšit jejich komunikační dovednosti a tím i celkovou kvalitu jejich vztahu.

2. Konflikty v partnerských vztazích

Konflikt v kontextu partnerských vztahů lze definovat jako interakci mezi partnery, která zahrnuje neshody, rozdílné názory nebo cíle vedoucí k napětí a stresovým situacím. Konflikt je přirozenou součástí jakéhokoli blízkého vztahu a může se objevit v různých formách a intenzitách. Konflikty mezi partnery jsou obvykle vyvolávány frustrací z nenaplněných potřeb partnerů (Vanhee a kol., 2018). Důvody, kvůli kterým v partnerských vztazích může docházet ke konfliktům jsou různé. Mezi nejčastější patří problematické chování partnera, výchova dětí, finance a provoz domácnosti (Olson a Golish, 2002). Problematické chování partnera může zahrnovat například žárlivost, nevěru nebo přehnanou kontrolu (Arikewuyo a kol., 2022).

Partnerské konflikty jsou obecně vnímány jako velmi stresující události, které mohou narušit životní pohodu partnerů a v případě delšího trvání konfliktu i zhoršit celkovou kvalitu vztahu (Fincham, 2003). Konflikty ale nemusí být v partnerských vztazích nutně jen negativní. Některé průzkumy v posledních letech ukázaly, že konflikty jsou důležité pro budování vztahu, jelikož stres způsobený konfliktem aktivuje systém citové vazby (Feeney a Karantzas, 2017). Na konflikt se tak dá nahlížet jako na stresor, který formuje podobu partnerského vztahu.

Z evolučního hlediska je konflikt mezi muži a ženami často interpretován jako výsledek střetu jejich reprodukčních strategií. Ženy totiž obvykle investují více do potomstva a jsou vybíravější při výběru partnera, zatímco muži mají tendenci být méně selektivní a více agresivní v prosazování svých potřeb (Buss a kol., 1989). Obě pohlaví mají při konfliktu rozdílné strategie. Ženy jsou více nepřátelské a muži se více stahují (Woodin, 2011). Mezi pohlavími se liší také to, jak muži a ženy při konfliktu vnímají svého partnera. Ženy například obvykle lépe chápou, jakou jejich partner při konfliktu využívá strategii a jsou celkově empatičtější (Hojjat, 2000).

Výzkum konfliktů v partnerských vztazích je významnou oblastí studia v rámci psychologie a sociálních věd (Gottman a Washington, 2000). Tento výzkum se zaměřuje na pochopení, jak konflikty ovlivňují kvalitu a stabilitu vztahů, a na identifikaci faktorů, které přispívají k úspěšnému řešení konfliktů. Významné množství literatury se věnuje studiu interakčních vzorců, komunikačních praktik a emocionální dynamiky, které ovlivňují průběh a výsledek konfliktů mezi partnery. Jedním z důležitých přístupů k problematice jsou komunikační vzorce.

3. Komunikační vzorce

Komunikační vzorce jsou specifické opakující se interakce ve vztazích. Jsou klíčové pro pochopení, jak partneři společně komunikují a řeší konflikty. Tento pojem je definován na základě práce amerických psychologů Andrew Christensena a Megan Sullawayové (1984) a zahrnuje různé strategie interakce, které páry používají během konfliktů. Existuje velké množství popsaných komunikačních vzorců a jejich názvy a definice se u různých autorů a v různých kontextech do značné míry liší. Je proto vhodné je rozdělit do kategorií podle charakteristických vlastností.

Interakce mezi partnery může být symetrická, nebo asymetrická (Christensen a Sullaway 1983). Při symetrické interakci hrají oba partneři v konfliktu stejnou roli. Příkladem takového jednání je střídání stížností (cross-complaining), při kterém partneři navzájem reagují na stížnosti druhého další stížností (Gottman a Notarius 1977). Asymetrické interakční vzorce naopak zahrnují situace, kdy partneři zaujímají různé, vzájemně doplňující se role. Příkladem může být situace, kdy jeden partner obviňuje a druhý se snaží uklidnit sebe i obviňujícího partnera (Satir, Stachoviak a Taschman, 1975). Asymetrické vzorce mohou být buď funkční, pokud partneři efektivně řeší své rozdíly, nebo dysfunkční, pokud vedou k polarizaci a narůstajícímu napětí ve vztahu.

Komunikační vzorce lze dále rozdělit podle dopadu na vztah na konstruktivní a destruktivní. Konstruktivní komunikační vzorce jsou ty, které podporují pozitivní interakce mezi partnery a přispívají k řešení konfliktů zdravým a efektivním způsobem. Destruktivní komunikační vzorce naopak zhoršují konflikty a narušují vztahovou stabilitu. Feeney (1994) ve své studii ukázala, že konstruktivní komunikační vzorce, jako je vzájemnost, jsou silně spojeny s vyšší spokojeností ve vztahu. Naopak destruktivní komunikační vzorce, jako je nátlak a destruktivní procesy, jsou spojeny s nižší spokojeností

a vyšší mírou konfliktů. Tyto vzorce mohou vést k eskalaci problémů a zvýšené pravděpodobnosti rozvodu nebo rozchodu. Komunikační vzorce jsou klíčovým prvkem dynamiky partnerských vztahů. Pochopení těchto vzorců a jejich vlivu na kvalitu a stabilitu vztahů je nezbytné pro efektivní řešení konfliktů a udržení zdravého vztahu. Práce Christensena a Sullawayové (1984) poskytuje důležitý rámec pro měření a analýzu těchto vzorců, což umožňuje hlubší vhled do interakčních strategií, které páry používají během konfliktů.

3.1 Konstruktivní vzorce

Vzájemnost (mutuality) je konstruktivní komunikační vzorec, který zahrnuje vzájemný projev a pochopení mezi partnery, kde klíčovými prvky jsou vzájemné naslouchání a empatie (Christensen a Sullaway, 1984). Tento vzorec podporuje pozitivní emocionální spojení a snižuje napětí během konfliktů. Partneři, kteří vykazují vysokou míru vzájemnosti, mají tendenci být ve svých vztazích spokojenější (Feeney, 1994).

Vzájemný komunikační vzorec se častěji objevuje u lidí s vyšší mírou sebeovládání (Davola a kol., 2018). Kromě toho výběr komunikačních vzorců souvisí i s osobnostními rysy jedince podle Digmana (1990). S vzájemností je obvykle silně spojená přívětivost (A) a otevřenost (O) (Heaven a kol., 2006). Konstruktivní komunikační vzorce se také častěji vyskytují u lidí s bezpečným typem citové vazby k partnerovi (Domingue a Mollen, 2009).

Za konstruktivní komunikační vzorec je považováno aktivní naslouchání (supportive listening). Jedná se o komunikační vzorec, který zahrnuje plnou pozornost, empatii a pochopení toho, co druhá osoba říká, jak verbálně, tak neverbálně. Aktivní naslouchání je základem efektivní komunikace ve vztazích a může vést k lepšímu řešení konfliktů a vyšší vztahové spokojenosti (Jones, 2011).

V kontextu romantických vztahů méně popisovaný ale v mezilidské komunikaci významný konstruktivní komunikační vzorec je potvrzování pocitů (validating), který zahrnuje uznání a potvrzení pocitů druhé osoby, aniž by byly souzeny nebo zlehčovány. Tento přístup pomáhá vytvářet bezpečné a podpůrné prostředí pro otevřenou komunikaci a může výrazně posílit emocionální spojení mezi partnery (Krupat a kol., 2006).

3.2 Destruktivní vzorce

Jedním z nejčastějších destruktivních komunikačních vzorců je cyklení negativity (negative reciprocity). Vyznačuje se opakovanými výměnami negativních interakcí mezi partnery. Tento vzorec zahrnuje negativní reciproční chování, kdy každý negativní komentář nebo akce jednoho partnera vyvolává podobnou negativní reakci od druhého partnera. Tento cyklus může vést k eskalaci konfliktů a zhoršení vztahové spokojenosti (Ramos-Salazar, 2015).

Nátlak (coercion) je destruktivní vzorec, který zahrnuje hrozby, obviňování a agresí. Partneri používající tento vzorec se často snaží dominovat a kontrolovat situaci prostřednictvím negativních a konfliktních způsobů komunikace. Tento vzorec je spojen s vyšší mírou stresu a nižší spokojeností ve vztahu (Feeney, 1994). Destruktivní procesy zahrnují vzorce požadavků a stažení, tlak a odpor. V tomto vzorci jeden partner často vyvíjí tlak nebo klade požadavky, zatímco druhý partner se stahuje nebo se brání. Tento vzorec může vést k eskalaci konfliktů a zhoršení vztahu (Givertz a Safford, 2011). Destruktivní procesy jsou často spojeny s osobnostním rysem neuroticismus (N) (Heaven a kol., 2006).

Postkonfliktní proces (postconflict process) se týká pocitů viny, zranění a stažení po konfliktu. Partneri, kteří často zažívají postkonfliktní stres, mohou mít problémy s obnovením emocionální blízkosti a důvěry po konfliktech, což může negativně ovlivnit dlouhodobou stabilitu vztahu (Futris a kol., 2005).

Další známý destruktivní komunikační vzorec je požadavek-stahování (demand-withdraw). Tento vzorec je charakterizován tím, že jeden partner (demand) neustále požaduje změnu, řešení nebo diskusi o problému, zatímco druhý partner (withdraw) se stahuje, vyhýbá se konfliktu nebo odmítá spolupracovat na řešení problému (Christensen a Heavey, 1990). Partner, který požaduje, často vyjadřuje frustraci nebo nespokojenost s aktuálním stavem věcí. Tento partner může použít kritiku, nátlak nebo naléhání, aby přiměl druhého partnera k reakci nebo změně chování. Partner, který se stahuje, se vyhýbá konfliktu tím, že se distancuje emocionálně nebo fyzicky (Christensen a Shenk, 1991). Tento partner může mlčet, odcházet z místnosti, odmítat komunikovat nebo se chovat pasivně.

Požadující partner bývá v heterosexuálním vztahu obvykle žena. Historicky se předpokládalo, že toto pravidlo vychází z inherentních psychologických nebo biologických

rozdílů. V současné době se však ukazuje, že je to způsobeno spíše rozdílem v moci. Muži mají totiž obvykle ve vztahu větší moc než ženy, což jim umožňuje udržet status quo a vyhýbat se změnám, zatímco ženy musí použít konfrontaci, aby dosáhly změny (Holley a kol., 2010). V některých případech je požadujícím partnerem muž. To bývá spojeno s vysokou mírou neuroticismu (N) (Heaven, 2006).

Se vzorcem požadavek-stahování úzce souvisí vyhýbavý (avoidance) komunikační vzorec. Tento vzorec zahrnuje situace, kdy se partneři záměrně vyhýbají diskusi o problémech nebo konfliktech, které ve vztahu vznikají. Ze své povahy je problém vyhýbavý vzorec rekonstruovat v laboratorních podmínkách, kde zúčastněným párům obvykle není umožněno během hádky fyzicky opustit místnost. Vyhýbání se komunikaci může mít různé podoby, včetně ignorování tématu, změny tématu rozhovoru nebo fyzického odchodu z místnosti, když nastane konflikt. Vyhýbavý přístup ke konfliktům často vede k frustraci druhého partnera a v některých případech může vyústit v úzkost nebo deprese (Londahl a kol. 2005). Tento vzorec se stejně jako požadavek-stahování objevuje zejména v déle trvajících vztazích a ve vztazích mezi staršími lidmi (Bodenmann a kol. 1998).

3.3 Analýza komunikačních vzorců

3.3.1 Dotazníky

Komunikační vzorce partnerů se odhalují pomocí různých dotazníků. První takový dotazník vytvořili Christensen a Sullawayová (1984). Tento dotazník se jmenuje "Communication Patterns Questionnaire" (CPQ). CPQ je sebehodnotící dotazník, který nezávisle na sobě vyplňují oba partneři. Respondenti jsou instruováni, aby ohodnotili každou položku na devítibodové Likertově škále podle toho, zda by bylo velmi nepravděpodobné (1) až velmi pravděpodobné (9), že by se tento vzorec objevil, když se respondenti pokoušeli řešit problém ve svém vztahu. Dotazník celkem obsahuje 35 položek ve třech oddílech. První oddíl se zabývá konstruktivními vzorci, druhý řeší destruktivní vzorce a třetí zkoumá komunikační vzorec demand-withdraw. Původní dotazník CPQ později revidovali Noller a White (1990) kteří definovali komunikační vzorce, mezi které patří vzájemnost (mutuality), nátlak (coercion), destruktivní procesy (destructive process) a postkonfliktní stres (postconflict process).

Originální dotazník CPQ je pro analýzu partnerských konfliktů mezi partnery využíván zejména psychology a psychoterapeuty ve Spojených státech Amerických. V evropských zemích jsou pak k dispozici různé varianty původního dotazníku přeložené do lokálních jazyků (např. Velotti a kol., 2021), případně se využívají jiné způsoby analýzy interakcí mezi partnery jako je německý Kategoriensystem für Partnerschaftliche Interaktion (Remen a kol., 2000).

Existuje i zkrácená verze původního dotazníku, tzv. „Communication Patterns Questionnaire – short form“, která obsahuje 11 položek ve třech oddílech (Futris a kol., 2010). Cílem krátké verze dotazníku je poskytnout přesné výsledky konzistentní se zjištěními o rozdílech mezi pohlavími při využívání komunikačního vzorce požadavek-stahování. Nejaktuálnější verze zredukovala počet oddílů na dva, přičemž každý oddíl má více položek (Crenshaw a kol. 2017).

3.3.2 Rekonstrukce konfliktů

Kromě dotazníků je možné také pozorovat rekonstrukci konfliktu v laboratorním prostředí (například Holley a kol., 2010; Roberts, 2000). V takovém případě jsou páry pozvány do laboratorního prostředí, kde jsou požádány, aby diskutovaly o specifických tématech nebo řešily konflikty (typicky konflikty, které se odehrály v minulosti). O interakcích mezi partnery jsou pořízeny zvukové záznamy, případně jsou nahrávány na videokameru (například Holleman a kol., 2021) a následně analyzovány výzkumníky pomocí kódovacích schémat.

Kódovací schéma je sada předdefinovaných kategorií a pravidel, které výzkumníci používají k analyzování pozorovaných interakcí. Každá kategorie reprezentuje specifický typ chování nebo reakce, které jsou zaznamenávány a analyzovány podle daného schématu. Často využívané schéma je SPAFF (Specific affect coding system) také známé jako „čtyři jezdci apokalypsy“ ve vztahové komunikaci. Toto schéma totiž obsahuje čtyři destruktivní vzorce, které mohou vést k rozpadu vztahu. Tyto vzorce jsou: kritika (criticism), opovržení (contempt), obrana (defensiveness) a stavění zdí (stonewalling – chování, kdy partner odmítne dále komunikovat) (Gotmann a Coan, 2007). Další kódovací schémata využívaná pro analýzu partnerských konfliktů jsou například CACS (Conversation argument coding scheme) (Johnson, 2010) původně vyvinuté pro zkoumání skupinového rozhodování nebo VTCS (verbal tactics coding scheme) určené přímo pro analýzu mezilidských konfliktů

(Sillars, 1986). Kódovacích schémat využívaných pro analýzu konfliktů existuje mnoho různých typů s různými specifickými metodikami a využitími pro výzkum (přehledně jsou popsány v Brauner a kol., 2018).

Analýza konfliktu pomocí rekonstrukce v laboratorních podmínkách na rozdíl od dotazníků umožňuje sledovat verbální i neverbální komunikaci a vyhodnocovat další faktory jako například kontext v jakém konflikt vznikl (Roberts, 2000), dominance (Dunbar a kol. 2008), fyziologické reakce na průběh konfliktu (Gottman a Notarius, 2002), nebo délka trvání konfliktu (Hogan a kol., 2021). Tento přístup tak na rozdíl od dotazníků umožňuje zachytit mezilidské konflikty v jejich komplexitě a hledat různé faktory, které konflikty ovlivňují.

Rekonstrukce konfliktu v laboratorních podmínkách má ale i některé nevýhody. Například znemožňuje zachytit konflikty, které se odehrávají v různých prostředích nebo v různých časových úsecích (např. problém, který se vyskytl ráno, může být probírán až večer) (Furtis a kol., 2010). Problém může nastat i s detekcí některých komunikačních vzorců, jako je například vyhýbání, nebo požadavek-stahování. Není totiž pravděpodobné, že by se partneři uzavřeli do sebe, nebo se snažili vyhnout konfliktu, když dostali instrukce, aby s partnerem řešili nějaké téma (Furtis a kol., 2010). V neposlední řadě hraje významnou roli i fakt, že jednotlivé komunikační vzorce obvykle kódují sami výzkumníci, což může vést k určitému zkreslení.

Při provádění výzkumu mezilidských konfliktů pomocí rekonstrukce konfliktu v laboratorních podmínkách je důležité dbát na několik klíčových etických aspektů. Za prvé, je nezbytné zajistit dobrovolnost a informovaný souhlas účastníků, kteří by měli být plně informováni o povaze a cílech studie, včetně možných rizik a přínosů (Kynge a kol. 2020). Dále je třeba chránit soukromí a důvěrnost účastníků prostřednictvím anonymizace dat a bezpečného ukládání záznamů. V neposlední řadě je nutné minimalizovat škody, to zahrnuje navrhování experimentů tak, aby nevyvolávaly nadměrný stres nebo trauma, a poskytování podpory účastníkům během i po výzkumu (Pietilä a kol., 2020).

3.4 Ostatní způsoby analýzy konfliktů

Kromě CPQ existují i další nástroje, které je možné využít pro měření a interpretaci strategie řešení partnerských konfliktů. Mezi nejvýznamnější z nich patří Rahim

Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II) a Dyadic Adjustment Scale (DAS). Tyto nástroje nabízejí odlišné, ale komplementární pohledy na problematiku konfliktů a jejich řešení v párových vztazích, a jejich použití může být velmi užitečné pro hlubší porozumění vztahové dynamiky.

Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II) je nástroj zaměřený na měření stylů řešení interpersonálních konfliktů (Rahim, 1983). Na rozdíl od CPQ, který se specificky zaměřuje na komunikační vzorce v romantických vztazích během konfliktů, ROCI-II poskytuje širší pohled na různé styly řešení konfliktů. ROCI-II zahrnuje pět hlavních stylů: integrace/ spolupráce (Integration / Collaborating), zavázání/vyhovnění (Obliging/ Accommodating), dominance/soutěžení (Dominating/Competing), vyhýbání (Avoiding) a hledání kompromisů (Compromising). Tyto styly měří, jak jednotlivci přistupují k řešení konfliktů, a mohou být aplikovány nejen na osobní, ale i na organizační vztahy. ROCI-II je užitečný pro identifikaci preferovaných strategií řešení konfliktů, což může pomoci při navrhování intervencí a strategií pro zlepšení komunikace a řešení konfliktů v párových vztazích (Rahim, 1983).

Dyadic Adjustment Scale (DAS) je další důležitý nástroj, který měří celkovou kvalitu a úroveň přizpůsobení v párových vztazích. DAS zahrnuje čtyři subškály: Shoda (Consensus), Spokojenost (Satisfaction), Provázanost (Cohesion) a Afektivní projev (Affective Expression) (Spanier, 1976). Na rozdíl od CPQ, který se zaměřuje na specifické komunikační vzorce, DAS poskytuje celkové hodnocení vztahové kvality a spokojenosti. DAS měří širokou škálu aspektů, které ovlivňují vztahovou dynamiku, včetně emocionálního vyjadřování, shody v důležitých otázkách a celkové spokojenosti. Tento nástroj je užitečný pro poskytování komplexního obrazu o kvalitě vztahu, což může zahrnovat aspekty komunikace a řešení konfliktů, ale nezaměřuje se výhradně na ně (Spanier, 1976).

Použití ROCI-II a DAS vedle CPQ může poskytnout ucelenější pohled na konflikty a komunikaci v partnerských vztazích. Zatímco CPQ nabízí detailní vhled do specifických způsobů, jakými partneři komunikují během konfliktů, ROCI-II identifikuje širší strategie řešení konfliktů a DAS poskytuje celkový obrázek o vztahové kvalitě a spokojenosti. Pro hlubší analýzu a porozumění interpersonální dynamiky v romantických vztazích mohou být tyto nástroje kombinovány.

4. Vývoj partnerských konfliktů v čase

Délka vztahu je významným parametrem ovlivňujícím konflikty mezi partnery, protože se v čase postupně mění způsob komunikace (Kurdek, 1998). Jedním z klíčových aspektů výzkumu vývoje dynamiky partnerských vztahů v čase je identifikace různých fází, kterými vztahy procházejí, a pochopení, jak se vyvíjejí partnerské konflikty v těchto fázích. Každá fáze vztahu má své charakteristické rysy a typické způsoby řešení konfliktů, které odrážejí aktuální stav vztahu a zkušenosti partnerů.

V průběhu vývoje vztahu mohou partneři čelit různým výzvám, které ovlivňují jejich interakce a komunikační vzorce. Zatímco rané fáze vztahu jsou často charakterizovány vysokou mírou pozitivní komunikace a vzájemné podpory, pozdější fáze mohou zahrnovat zvýšenou míru stresu a konflikty vyplývající z každodenních životních tlaků. Studium těchto změn vyžaduje multidisciplinární přístup, který bere v úvahu různé faktory ovlivňující vztahovou dynamiku.

Různé teoretické modely a přístupy nabízejí různé pohledy na to, jak se partnerské konflikty vyvíjejí. Například Gottman a Notarius (2002) využívají moderní technologie ke sledování fyziologických, behaviorálních a kognitivních reakcí během manželských interakcí. Tyto metody jim umožňují podrobně studovat, jak partneři reagují na stresové situace a jak jejich interakce ovlivňují kvalitu vztahu. Na druhé straně Umphrey a Sherblom (2001) se zaměřují na modely, které zkoumají, jak vnímání vztahových alternativ, spokojenost, investice a závazek ovlivňují dynamiku vztahu. Výsledky jejich výzkumu naznačují, že vysoká míra investic ve vztahu je spojena s větší tolerancí ke konfliktům a vyšší stabilitou vztahu.

Další studie, například ta od Simpsona a kol. (1997), zkoumá dlouhodobé vlivy raných vztahových zkušeností na vývoj romantických vztahů v dospělosti, což ukazuje, že vztahy jsou formovány jak současnými interakcemi, tak minulými zkušenostmi. Jejich 20letá longitudinální studie zjistila, že pozitivní vztahy s rodiči a vrstevníky v dětství a dospívání jsou silným prediktorem zdravých a stabilních romantických vztahů v dospělosti. Tyto přístupy ukazují, že pochopení vývoje partnerských vztahů v čase vyžaduje komplexní pohled, který zahrnuje různé aspekty lidského chování, myšlení a emocí.

4.1 Iniciační a euforická fáze vztahu

Raná fáze, někdy také zvaná euforická nebo anglicky honeymoon fáze, je fáze romantického vztahu, která trvá přibližně jeden rok (Lorber a kol. 2014). V této fázi jsou partneři často zcela ponořeni do pozitivních interakcí, což vytváří silný základ pro budoucí vztah. První interakce mezi partnery totiž často rozhodují o budoucím vývoji vztahu (Sunnafrank a Ramirez, 2004). Počáteční fáze vztahu je klíčová i pro utváření citové vazby. Partner se s rozvojem vztahu postupně stává hlavní osobou citové vazby, kterou před začátkem vztahu obvykle bývají rodiče (Furman a Winkles, 2011). Rodina partnera má důležitý dopad na partnerský vztah v rané fázi i jako vzor toho, jak má partnerský vztah vypadat. Zejména u adolescentů a mladých dospělých výzkumy ukazují, že jedinci pocházející z rozvedené rodiny mají v rané fázi méně kvalitní vztahy (Heifetz a kol., 2010).

Klíčovou roli při prvních interakcích hraje komunikace, protože otevřenost a sdílení osobních informací vedou k rozvoji intimity (Vangelisti, 2002). Dalšími významnými faktory při výběru partnera a iniciaci vztahu jsou fyzická atraktivita a podobné hodnoty, názory či zájmy (Vangelisti, 2002). Důležitost těchto faktorů se významně liší mezi muži a ženami. Muži si vybírají partnery zejména podle fyzické atraktivity, zatímco ženy spíše volí vhodné partnery na základě shodných hodnot, či zájmů (Todd, 2007).

Partneři v raných fázích vztahu aktivně hledají situace, které přinášejí vysokou spokojenost, a postupně snižují nejistotu ohledně budoucnosti vztahu. Opakované pozitivní zkušenosti vedou k rozvoji stabilní orientace na vztah, zatímco negativní zkušenosti mohou vést k ukončení vztahu (Arriga, 2001).

Konflikty jsou proto obvykle vzácné a pokud se vyskytnou, jsou často rychle vyřešeny prostřednictvím efektivní komunikace a vzájemné podpory (Noller a kol., 1994). Ani raná fáze vztahu se však neobejde úplně bez konfliktů. Konflikty jsou v rané fázi důležité kvůli testování hranic. Testování hranic pomáhá partnerům lépe se poznat a zjistit, zda jsou jejich očekávání a hodnoty kompatibilní. Tyto konflikty začínající vztah ale obvykle ustojí, protože lidé v rané fázi vztahů obvykle zvýhodňují pro-vztahová rozhodnutí (Joel a MacDonald, 2021).

V rané fázi vztahu jsou při konfliktech využívány zejména konstruktivní vzorce, které zahrnují aktivní naslouchání, otevřenou diskusi a vzájemné potvrzování pocitů, destruktivní

vzorci zahrnující kritiku a vyhýbání se v této fázi vyskytují podstatně méně (Noller a kol., 1994). To je způsobeno tím, že v prvotních fázích vztahu jsou partneři obvykle více tolerantní k chybám druhého (Reese-Weber, 2015).

4.2 Fáze definování vztahu

Po euforické fázi nastává fáze definování (Reese-Weber, 2015) někdy také zvaná nejistá fáze nebo turbulentní fáze (Solomon a Knobloch, 2004). Ve fázi definování se obvykle partneři začnou definovat jako pár a vystupují tak i na veřejnosti. V této fázi oslabuje citová vazba k rodině a přátelům, zatímco citová vazba k partnerovi posiluje (Umemura et al., 2017).

V této fázi jsou vzájemná komunikace, intimita a schopnost řešit konflikty klíčové pro udržení kvality vztahu. Pro úspěšnost vztahu je ve fázi definování velmi důležité mít společné zájmy a být schopný navrhnout nové zajímavé aktivity jako je cestování nebo zkoušení nových koníčků. Tyto aktivity totiž docílí dalšího sblížení s partnerem, které je pro fázi definování potřebné (Aron a kol., 2000).

Chování typického pro euforickou fázi jako je vyhýbání se konfliktům a přehlížení chyb u partnera ve fázi definování ubývá a intimita se prohlubuje (Umemura a kol., 2017). Role intimity se v této fázi prohlubuje nejen fyzicky, ale i emocionálně, což je klíčové pro vytváření hlubokého emocionálního spojení (Reis, 1990).

Konflikty v této fázi mohou být intenzivnější, protože partneři začínají řešit hlubší a složitější otázky, jako jsou budoucí plánování, finance a rodinné vztahy. To obvykle zahrnuje i první opravdu vážný konflikt ve vztahu (Reese-Weber, 2015). Přestože konflikty v této fázi vztahu mohou být náročné, úspěšné zvládnutí těchto situací může vztah posílit a vést k hlubšímu porozumění a intimitě (Solomon a Knobloch, 2004). Efektivní řešení konfliktů vyžaduje otevřenou komunikaci a schopnost naslouchat potřebám druhého. Velmi významný vliv na úspěšné zvládnutí závažných konfliktů má i podpora přátel a rodiny a celkový emoční kapitál (Feeney a Lemay, 2012).

Ve fázi definování se v konfliktech více objevují destruktivní vzorce jako je nátlak, zatímco konstruktivních komunikačních vzorců postupně ubývá (Noller, a kol., 1994).

4.3 Ustálená fáze vztahu

Po fázi definování obvykle nastává ustálená fáze (Reese-Weber, 2015) někdy také nazývaná fáze vážného vztahu (Solomon a Knobloch, 2004). Tato fáze je charakterizována vysokou úrovní intimity, efektivní a konstruktivní komunikací a schopností řešit konflikty způsobem, který posiluje vztah. Partneři v této fázi jsou velmi propojeni, cítí se bezpečně a pracují na udržení a posílení svého vztahu prostřednictvím otevřené komunikace a vzájemné podpory (Reese-Weber, 2015).

Jak se partneři stávají více závislími jeden na druhém, zvyšuje se pravděpodobnost, že budou narušovat své každodenní činnosti. Tato interference může způsobit narušení předchozích zvyků a rutin a případně vyústit v konflikt (Solomon a Knobloch, 2004).

Některé dlouhodobé vztahy mohou zaznamenat nárůst konfliktů, snížení intimity a zhoršení komunikace. V déle trvajících vztazích také může dojít k nárůstu psychologického násilí, jako je trivializace, lhostejnost a zastrašování. Dlouhodobé vztahy jsou více náchylné k těmto negativním projevům (Alonso a kol., 2012). Tyto negativní jevy ale nejsou nevyhnutelné. Některé faktory jako například pozitivní interakce v rodině, ze které partner pochází, mohou přispět k lepším schopnostem dlouhodobě udržovat kvalitní vztahy (Bryant & Conger, 2002).

Konflikty v této fázi mohou být více zakořeněné a těžší k řešení, protože partneři mohou mít ustálené vzorce chování a reakce na stresové situace (Noller a kol., 1994). Schopnost adaptace a společné řešení problémů je klíčová pro udržení zdravého vztahu (Appel a Shulman, 2015).

V konfliktech v pozdních fázích vztahu převládají destruktivní komunikační vzorce, jako je vyhýbání nebo požadování-stahování (Noller a kol., 1994). Zároveň se ale mnohem častěji vyskytují konstruktivní komunikační vzorce jako aktivní naslouchání, než tomu bylo v předchozí fázi (Solomon a Knobloch, 2004).

4.4 Další faktory ovlivňující úspěšnost vztahu

Vývoj vztahu je velmi komplexní a závisí na mnoha faktorech, nejen na délce jeho trvání. Přítomnost podpurného rodinného prostředí v dětství je například spojena s lepšími vztahy v dospělosti, což ukazuje na důležitost raných vztahových zkušeností (Bryant a Conger, 2002). Socioekonomické znevýhodnění, na druhou stranu, může vést k problémům ve vztazích, zatímco lepší socioekonomický status a vyšší vzdělání jsou spojeny s pozitivnějšími vztahovými výsledky, což naznačuje, že materiální a vzdělanostní podmínky hrají významnou roli (Bryant a Conger, 2002). Kritické přechody, jako je přechod k rodičovství nebo změny v zaměstnání, mohou významně ovlivnit dynamiku vztahů a způsob, jakým partneři řeší konflikty, což ukazuje na důležitost adaptability a flexibility ve vztazích. Některé studie dále ukazují, že vnější stresory mají výrazný vliv na úspěšnost či neúspěšnost partnerských vztahů, což zdůrazňuje potřebu efektivního zvládnání stresu a podpory v náročných obdobích (Cohan a Cole, 2002). Celkově je schopnost přizpůsobit se těmto změnám zásadní pro dlouhodobou stabilitu a kvalitu vztahu. Přestože je délka trvání vztahu dobrým prediktorem jeho kvality a způsobu komunikace mezi partnery, není možné vztah posuzovat pouze na základě tohoto kritéria.

5. Shrnutí teoretické části

Studium komunikačních vzorců ve vztazích ukazuje, že tyto vzorce se významně mění v závislosti na délce trvání vztahu. Rané fáze vztahu jsou často charakterizovány vysokou mírou pozitivní komunikace a vzájemné podpory, zatímco ve středních a pozdních fázích vztahu mohou přibývat intenzivnější konflikty a různé destruktivní vzorce. Pozdější fáze vztahu jsou však obvykle spojeny s lepší schopností efektivně řešit konflikty a udržovat stabilitu vztahu prostřednictvím konstruktivních komunikačních strategií.

Na základě literatury lze očekávat, že analyzovaná data ukážou trend, kde v raných fázích vztahu převažují konstruktivní komunikační vzorce, zatímco ve středních fázích se objevují intenzivnější konflikty a více destruktivních vzorců. V pozdních fázích vztahu by měla být patrná lepší schopnost řešit konflikty konstruktivně, i když některé zakořeněné destruktivní vzorce mohou přetrvávat. Tato očekávání poskytují rámec pro analýzu a interpretaci dat, což může přispět k lepšímu porozumění dynamiky partnerských vztahů a efektivnímu řešení konfliktů.

Empirická část

6. Cíle práce

Cílem této práce je poskytnout ucelenější pohled na komunikační vzorce ve vztazích a jejich vývoj v průběhu času. Podrobněji rozepsané cíle jsou:

Analýza komunikačních vzorců: Identifikovat a analyzovat různé komunikační vzorce, které páry používají, a porozumět, jak se tyto vzorce liší v závislosti na délce vztahu.

Rozšíření teoretického rámce: Přispět k existujícím teoriím a modelům komunikace ve vztazích tím, že poskytnu nové empirické důkazy o vztahu mezi komunikačními vzorci a délkou vztahu.

7. Výzkumné otázky

Jak vypadají komunikační vzorce ve vztahu po jednom roce?

Jak vypadají komunikační vzorce ve vztahu po pěti letech?

Jak vypadají komunikační vzorce ve vztahu po deseti a více letech?

8. Metodologie

8.1 Výzkumný design

Tento projekt vznikl jako součást grantového projektu "Manipulativní a dominantní strategie v konfliktech partnerských dvojic s normálním osobnostním profilem a s úzkostnou osobností", vedeného paní doc. Mgr. et Mgr. Jitkou Lindovou, Ph.D. Projekt byl podpořen grantovou agenturou ČR (GA17-16622S) a byl součástí výzkumných aktivit Národního ústavu duševního zdraví. Základní myšlenkou projektu je, že situační dominance může být dosahována nejen přímými strategiemi, jako je nátlak, ale také manipulativním jednáním. Tento druh chování se vyskytuje častěji u lidí s osobnostními patologiemi, například s úzkostnou poruchou, kteří používají vyhýbavé strategie. Protože manipulativní strategie

významně ovlivňují spokojenost ve vztahu, projekt se zaměřil na analýzu chování dlouhodobých romantických párů s výskytem úzkostné poruchy osobnosti, identifikaci dominantních a manipulativních strategií a určení jejich souvislosti s patologickou osobností, partnerskou spokojeností, pohlavím a mocenskou dynamikou mezi partnery.

Grantový projekt využívá kombinaci kvalitativních pozorování a kvantitativních hodnocení. Klíčovými prvky výzkumu jsou dva laboratorní interaktivní úkoly, které slouží k analýze strategií partnerů při získávání kontroly během partnerských sporů. Prvním úkolem je řazení obrázků, které znázorňují strategie pro udržení a posílení partnerského vztahu podle preferencí obou partnerů. Druhým úkolem je metoda tzv. "partnerského dramatu", která obsahuje prvky terapeutického psychodramatu (Moreno a kol., 1955) a je založena na rekonstrukci typických konfliktních situací partnerů. Nedílnou součástí výzkumu je také polostrukturovaný rozhovor, který se provádí individuálně s oběma partnery.

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila konkrétně na identifikaci komunikačních vzorců u párů, které jsou spolu jeden rok, pět a deset let. Proto v této práci pracuji pouze s materiálem z partnerských dramát, dotazníku DAS a dotazníku na sociodemografické údaje, kde využívám zakotvenou teorii spolu s kódováním komunikačními strategiemi, což umožňuje identifikaci nových komunikačních vzorců.

8.2 Participanti

Získávání participantů probíhalo v letech 2016-2019 v rámci grantového projektu vedeného doc. Mgr. et Mgr. Jitkou Lindovou, Ph.D. Kritéria pro zařazení do výzkumu zahrnovala věk mezi 18-45 lety, heterosexuality obou partnerů, českou či slovenskou národnost, trvání vztahu déle než 6 měsíců a soužití partnerů ve společné domácnosti po dobu minimálně 3 měsíců. Celkem se grantového výzkumu zúčastnilo 151 párů české nebo slovenské národnosti. Pro svůj výzkumný záměr jsem však nepracovala se všemi nasbíranými daty.

Cílem této práce je zmapovat proměnu komunikačních vzorců u párů po jednom, pěti a deseti a více letech. Proto podmínkami zařazení do mého výzkumu byla délka vztahu, která musela být buď jeden rok, pět let anebo deset + let. Nejprve jsem prošla všech 151 párů

a zaznamenala si všechny, co spolu byly požadovanou dobu, tedy 12-23 měsíců, 60-71 měsíců a 120 a více měsíců. Mým cílem bylo vybrat deset párů z každé skupiny.

Dále jsem vyloučila páry, ke kterým neexistovala nahrávka dramatu, či dotazník DAS a dotazník na sociodemografické údaje. Mezi další důvody k vyřazení z výzkumu patřil věkový rozdíl partnerů, který přesahoval deset let a velká nevyrovnanost ve výsledcích dotazníku na partnerskou přizpůsobivost (DAS). V kategorii, kdy jsou spolu partneři rok tyto podmínky splnilo 11 párů. V kategoriích, kdy jsou spolu partneři pět a deset a více let to bylo přesně 10 párů.

8.3 Metoda sběru dat

Oslovování participantů probíhalo prostřednictvím sociálních sítí, kde byl vytvořen informační leták ve formátu PDF s kontaktními údaji pro zájemce o účast. Tyto letáky byly zveřejněny nejen v různých facebookových skupinách, ale také v tištěné podobě na pracovištích výzkumníků. Pokud zájemce splňoval podmínky účasti a kontaktoval výzkumníka prostřednictvím uvedeného emailu, byl mu zaslán informovaný souhlas a sada dotazníků (měřící partnerskou spokojenost, přizpůsobení, komunikaci, attachment a moc v partnerství). Tyto dotazníky měl participant přinést vyplněné na další krok výzkumu, který probíhal v laboratoři.

Po příchodu do laboratoře ve smluveném termínu byl předán informovaný souhlas a vyplněné dotazníky. Byl vytvořen kód participanta, který zajišťoval anonymizaci dat. Kódy byly tvořeny prvními třemi písmeny z křestního jména a příjmení, a každému kódu bylo přiřazeno číslo odpovídající datu konání rozhovoru. Toto opatření předcházelo problémům se spojením rozhovorů dvou jedinců, kteří nebyli v partnerském vztahu.

Rozhovory a interaktivní úkoly probíhaly v laboratorním prostředí za přítomnosti vyškolených výzkumníků/psychologů/terapeutů v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech. V laboratoři byly umístěny židle a stůl pro rozhovory s participanty, zatímco v jiné části byl barový stůl a na zdi zavěšená volejbalová síť pro úkol řazení obrázků. Místnost obsahovala také stolky, skříňky, postel a křesla, které mohli participanté používat při rekonstrukci typických konfliktů během partnerského dramatu.

Ze všech částí výzkumu byl pořizován zvukový i vizuální záznam pomocí dvou kamer umístěných na opačných stranách místnosti. Videozáznamy umožňují opakované přehrávání rozhovorů a detailní analýzu, což by při pouhém pozorování nebylo možné. Nahrávky mi jistě pomohly lépe porozumět emocím a verbálním projevům participantů.

Po přepsání konfliktních scén, následovalo kódování jednotlivých replik pomocí vytvořeného kódovacího schématu. Každá replika byla nahrazena komunikační strategií, a po okódování všech replik v rozhovorech jsem začala s hledáním společných komunikačních vzorců v jednotlivých kategoriích.

8.4 Postup sběru dat

V rámci této bakalářské práce byl použit dotazník na sociodemografické údaje (pohlaví, věk, národnost, vzdělání, rodinný/partnerský stav, délka vztahu, děti, nemoci atd.) a dotazník partnerské přizpůsobivosti (DAS). Tyto dotazníky, spolu s dalšími, které nejsou v této práci využity, byly vyplňovány v domácím prostředí participantů. Dotazníky a informovaný souhlas byly zasílány online před samotným testováním, aby se minimalizovala časová náročnost spojená s vyplňováním dotazníkových sad a laboratorními procedurami. Vyplňování velkého množství dotazníků v laboratoři by také mohlo vést k únavě a snížení kognitivních schopností při řešení laboratorních úkolů.

Další části výzkumu probíhaly v laboratoři Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech. Partneři byli rozděleni, přičemž jeden z nich vyplňoval další dotazníky a druhý absolvoval rozhovor s vyškoleným výzkumníkem (terapeutem), který byl vždy stejného pohlaví jako dotazovaný participant, aby se zvýšila otevřenost při hovorech o partnerském vztahu. Po rozhovoru přišel výzkumník opačného pohlaví, než byl participant, a spolu se účastnili obou interaktivních úkolů (řazení obrázků a partnerského dramatu). Poté si partneři vyměnili role, takže ten, kdo vyplňoval dotazníky, absolvoval rozhovor a interaktivní úkoly a naopak. Nakonec se oba partneři společně účastnili řazení obrázků a partnerského dramatu. Pro tuto bakalářskou práci byla klíčová poslední fáze sběru dat, která zahrnovala přehrávání typického konfliktu s oběma partnery.

8.5 Nástroje sběru dat

8.5.1 Sociodemografický dotazník

Pro získání sociodemografických údajů byl použit dotazník, který se zaměřoval na informace jako pohlaví, věk, délka vztahu, počet dětí, zdravotní stav, subjektivní úzkost a klinicky diagnostikovaná úzkost. Já jsem však pracovala pouze s údaji týkajícími se délky vztahu pohlaví a věku. Tyto informace byly využity k rozřazení participantů do příslušných kategorií.

8.5.2 Partnerská dramata

Abychom získali detailní informace o typických konfliktních situacích a jednotlivých replikách mezi partnery, vyvinuli jsme interaktivní úkol nazvaný „partnerská dramata“. Tento úkol je inspirován metodou psychodramatu od Jacoba L. Morena (Moreno a kol., 1955), která se využívá jako efektivní nástroj v terapeutických sezeních. Metoda je odvozena od improvizovaného divadla a dramatu. Psychodrama se vyvíjelo postupně, původně spočívalo v řešení bolestivých zkušeností skrze přehrávání situací, kde se jedinec vcítil do role druhé osoby. Tento přístup podporuje hlubší empatické porozumění druhé osobě a umožňuje vidět situaci jejím pohledem.

Psychodrama využívá pět nástrojů, které odpovídají divadelnímu prostředí – jeviště, protagonista, režisér, tým terapeutických asistentů a publikum (Moreno, 1953). Jeviště představuje životní prostor jedince, protagonista ztvárňuje svůj život, režisér (hlavní terapeut) řídí přehrávání situací, pomocný tým ztvárňuje další osoby a publikum může poskytnout zpětnou vazbu nebo požádat o pomoc.

Tento projekt se zaměřoval na ztvárnění typických nebo nedávno proběhlých konfliktních situací mezi partnery. Každý z partnerů hrál sám sebe. Před začátkem přehrávání si partneři vybrali konfliktní situaci k rekonstrukci, kterou si dobře pamatovali. Partneři mohli využít prostředí laboratoře jako jeviště a uspořádat nábytek tak, aby co nejvíce odpovídal skutečné situaci.

Po celou dobu byl v místnosti přítomen výzkumník, který v původním psychodramatu plní funkci pomocného týmu. Pokud bylo třeba ztvárnit další osobu, která se účastnila konfliktu, výzkumník tuto roli sehrál podle instrukcí partnerů.

Důležitou změnou oproti tradičnímu psychodramatu byla možnost přehrávat scénku několikrát, dokud partneri nebyli spokojeni s její věrohodností. Během prvního přehrání diskutovali partneri nad jednotlivými replikami, aby zajistili co největší přesnost. Po každém přehrání hodnotili věrohodnost scénky na škále od jedné (nevěrohodné) do pěti (věrohodné). Pokud scéna nebyla věrohodná, například kvůli prostředí laboratoře, partneri ji nemuseli přehrávat znovu. Pokud však byla věrohodnost snížena z jiného důvodu, byli partneri požádáni o opětovné přehrání.

Z původního psychodramatu byla také vypuštěna role režiséra, který plní funkci terapeuta a tazatele. Cílem bylo minimalizovat zásahy do průběhu konfliktu, proto výzkumník zůstal tichým pozorovatelem a nezasahoval do interakce mezi partnery, aby nenarušil jejich přirozený průběh konfliktu.

8.5.3 Dotazník partnerské přizpůsobivosti

DAS (Dyadic Adjustment Scale) byl vytvořen v roce 1976 Grahamem B. Spanierem a slouží k hodnocení kvality partnerských vztahů bez ohledu na to, zda jsou respondenti manželé či nikoliv. Tento stručný dotazník obsahuje 32 otázek, které se zaměřují na různé aspekty partnerské spokojenosti a kvality vztahu. Z 32 otázek lze na dvě odpovědět pouze "ANO" nebo "NE", zatímco ostatní otázky využívají škálu od 0 do 5, s výjimkou jedné otázky, která má škálu od 0 do 6. Některé otázky mají reverzní škálu. Celkové skóre odpovědí, které může být maximálně 151 bodů, indikuje kvalitu a fungování vztahu, přičemž vyšší skóre znamená lepší kvalitu vztahu.

Dotazník DAS lze rozdělit do čtyř subškál, které mohou být analyzovány nezávisle na celkovém skóru. První subškálou je Shoda v partnerském vztahu (Dyadic Consensus), která obsahuje 12 otázek zkoumajících míru shody a souhlasu v obecných životních postojích a prioritách, například ve výběru přátel, nakládání s rodinnými příjmy, životních cílech a trávení volného času. Druhou subškálou je Partnerská spokojenost (Dyadic Satisfaction), která zahrnuje 10 otázek týkajících se obecného hodnocení vztahu, vnímání společné budoucnosti, četnosti hádek a myšlenek na ukončení vztahu. Třetí subškálou je Partnerská soudržnost (Dyadic Cohesion) obsahující 5 otázek zaměřených na společně strávený čas a emocionální prožitky, jako jsou společné aktivity a podnětné výměny názorů. Poslední subškálou je Vyjadřování emocí (Affectional Expression), která se skládá ze 4 otázek

týkajících se množství neshod v citové a sexuální oblasti. Dvě otázky v této subškále mají odpovědi "ANO" nebo "NE", zatímco zbylé dvě se hodnotí na škále od 0 do 5.

Celkové skóre dotazníku DAS se získává prostým sečtením bodů všech odpovědí, přičemž vyšší dosažené skóre značí lepší kvalitu a fungování partnerského vztahu. Pro každou subškálu lze také spočítat dílčí skóre prostým součtem bodů relevantních otázek. V této studii byl použit český překlad dotazníku, který ve své knize uvedl Kratochvíl (2006).

8.6 Etické aspekty

Projekt byl navržen s důrazem na dodržování etických kodexů, které jsou pro výzkumníky závazné. Každý z účastníků obdržel informovaný souhlas. Tento dokument je informoval o účelu výzkumu, jeho očekávaném trvání a průběhu, a také o jejich právech, včetně možnosti kdykoliv ukončit svou účast, a to i po skončení studie. Účastníkům byla rovněž sdělena možná rizika a nepříjemnosti spojené s jejich participací.

Protože rozhovory mohly odhalit citlivé informace a osobní témata, probíhaly pod vedením vyškolených odborníků, psychologů nebo terapeutů. Aby se předešlo případným psychickým obtížím, mohli účastníci po skončení výzkumu využít služby terapeuta.

Data získaná během výzkumu byla digitalizována, což umožnilo současný přístup více výzkumníků. Dotazníky byly vyhodnoceny a zapsány do sdíleného souboru na Google disku, stejně jako přepsané rozhovory a konfliktní scénky. Přístup k těmto souborům byl omezen a umožněn pouze po schválení správcem souborů. Videá byla uložena v systému Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ) a přístup k nim byl možný pouze prostřednictvím VPN pro zaměstnance NÚDZ.

Anonymizace dat byla klíčovým krokem při převádění audiovizuálních záznamů do psané podoby. Každý účastník si vytvořil kód, který spojoval dotazníky s pozdějšími záznamy z laboratoře. Při přepisu byly jakékoliv zmínky o jménech nahrazeny pseudonymy, aby nebylo možné identifikovat konkrétní osoby.

Vzhledem k časové náročnosti výzkumu byly informace z informovaného souhlasu opakovaně připomínány během druhé části výzkumu v laboratoři. Účastníci byli znovu seznámeni s jednotlivými aspekty výzkumu a připomenuta jim byla možnost kdykoliv

výzkum opustit. Byly jim také vysvětleny experimentální techniky, průběh sběru dat a nahrávání zvukových i vizuálních záznamů pro pozdější analýzu. Na základě těchto informací účastníci udělili další souhlas s pokračováním ve výzkumu. Po ukončení partnerských dramát obdrželi účastníci odměnu ve výši 500 Kč na osobu.

9. Analytické postupy

9.1 Zakotvená teorie

Zakotvená teorie, vyvinutá Barneyem Glasserem a Anselmem Straussem v roce 1967, je metodologický přístup v kvalitativním výzkumu, zaměřený na systematické získávání a analýzu dat za účelem vytváření teorií přímo z empirického materiálu. Tato metoda umožňuje objevování nových vzorců a teorií, které jsou pevně zakotveny v datech, a je považována za jeden z nejpoužívanějších přístupů v kvalitativním výzkumu.

Cílem zakotvené teorie je vytvořit teorii, která nejen pojmenuje a popíše zkoumaný jev, ale také umožní jeho lepší pochopení, předpověď a ovlivnění. Proces začíná formulací výzkumné otázky, která by měla být dostatečně široká, aby umožnila objevit nové teorie či pracovní modely. Data se nejčastěji získávají prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, pozorování nebo analýzy dokumentů a textů, jako jsou deníky či novinové články (Glasser a Strauss, 1967).

Metoda zakotvené teorie zahrnuje několik klíčových kroků: výzkumnou otázku, sběr dat, kódování (počáteční analýza), psaní poznámek, propojení kategorií (základní analýza), hledání teoretických vztahů mezi koncepty a tvorbu základních konceptů, které vedou k výsledkům. Kódování může probíhat otevřeným, axiálním nebo teoretickým způsobem, avšak v praxi je často přizpůsobeno specifickým potřebám výzkumu (Strauss a Corbin, 1999). Toho využívá tato bakalářská práce, která pracuje s již vytvořenými komunikačními strategiemi.

Jedním z hlavních přínosů zakotvené teorie je její schopnost minimalizovat subjektivní interpretace výzkumníka. Teorie vznikající z tohoto přístupu jsou pevně zakotveny v datech, což snižuje riziko, že by byly výsledky ovlivněny předpojatostmi výzkumníka. Tento přístup se liší například od interpretativní analýzy, která je více založena na intuici a subjektivním vnímání (Glasser a Strauss, 1967).

Prezentace výsledků zakotvené teorie může být jak textová, tak grafická. Textová část obsahuje vysvětlení nalezeného konceptu a jeho základních myšlenek, doplněná o narativní příklady. Grafická podoba pak umožňuje vizuálně vyjádřit podstatu celého konceptu a teorie (Řicháček a Hytych, 2013).

9.2 Přepis partnerského dramatu

Při dokumentování konfliktů mezi partnery byla celá situace zaznamenávána pomocí několika kamer rozmístěných v místnosti. Tyto nahrávky jsou klíčové pro zachycení drobných detailů, které jsou zásadní pro identifikaci komunikačních vzorců. Důležité jsou například hlasová intonace nebo výraz obličeje, které pomáhají rozlišit sarkasmus od submise. Vzhledem k tomu, že ve výzkumu využíváme i tyto detaily, je kvalitativní metoda zkoumání nezbytná, protože poskytuje prostor pro interpretaci výzkumníka.

Videonahrávky konfliktů byly přepsány do textové podoby pomocí aplikace Microsoft Excel, což umožňuje udržovat všechny rozhovory na jednom místě a snadno je upravovat. Pro lepší orientaci byly do excelové tabulky vždy nejprve zapsány datum rozhovoru a kód účastníků, který jim byl přidělen na začátku testování pro administraci vyplněných dotazníků. Kromě verbální komunikace byly do přepisu zahrnuty i poznámky k neverbálním projevům (např. „hodí po něm knížku“, „dá jí pusu“, „vstává“), paralingvistickým projevům (např. „šeptem“) a emocionálním projevům (např. „naštvaně“).

Pro každý pár byla vytvořena samostatná tabulka složená ze šesti sloupců: tři sloupce vlevo pro muže a tři vpravo pro ženy. První sloupec obsahoval repliky muže, tedy jednotlivé výroky použité v konverzaci, jako například „Já vím, že nemáš ráda, když sem naši chodí, ale mohla by ses aspoň v tu chvíli tvářit, že ti to tolik nevadí?“. Šestý sloupec byl vyhrazen pro repliky ženy, jako například „Já sem se fakt snažila.“. Druhý a pátý sloupec obsahovaly jednotlivé kódy přiřazené k replikám. Prostřední dva sloupce obsahovaly zaznamenané komunikační strategie pro každou repliku. Každá konfliktní situace byla stručně popsána, a na závěr byla zaznamenána replika toho partnera, který konflikt vyhrál.

9.3 Kódovací systém

Analýza přepisů partnerských dramát se skládala ze tří fází. První dvě fáze byly součástí jiných projektů navazujících na grantový projekt doc. Mgr. et Mgr. Jitky Lindové, Ph.D. Třetí fáze, zaměřená na tvorbu komunikačních vzorců, je jádrem mé práce.

První fází bylo vytvoření kódovacího systému, který slouží k identifikaci významu jednotlivých komunikačních výroků mezi partnery. Druhá fáze se zaměřila na tvorbu komunikačních strategií, zatímco třetí fáze, která navazuje na předchozí dvě, se zaměřila na identifikaci komunikačních vzorců v konfliktních situacích mezi partnery.

Pro lepší pochopení komunikace mezi partnery a efektivní práci s daty byl použit kódovací systém. Tento systém může být buď standardizovaný, převzatý z předchozích výzkumů, nebo zcela nový, vytvořený speciálně pro potřeby konkrétního výzkumu (Lindová, 2019). V našem případě jsme vytvořili nový seznam kódů, protože existující standardizované seznamy neodpovídaly našim specifickým potřebám.

Proces začal otevřeným kódováním, kde byly na základě analýzy nasbíraných dat navrženy nové kódy bez předchozí znalosti jiných kódovacích systémů. Tyto kódy zahrnovaly specifické komunikační momenty z hlediska obsahu i formy, které mohou ovlivnit průběh komunikace nebo vztah mezi partnery. Během analýzy byly kódy formulovány tak dlouho, dokud nebylo možné všechny repliky přiřadit k existujícím kódům. Výsledný kódovací systém obsahoval 258 kódů, které byly dále rozděleny do 60 tříd podle podobnosti ve významu, např. Ponižení, Výčitka, Omluva, Nesouhlas, Pokyn, Příkaz, Vyhovění, Žádost, Otázka, Návrh a tak dále. Konečná podoba seznam kódů obsahovala nejen jednotlivé třídy a do nich spadající příslušné kódy, ale také byl ke každému kódu přiřazen příklad komunikační repliky.

Po vytvoření seznamu kódů následoval proces kategorizace, kde byly všechny kódy rozděleny do komunikačních kategorií. Osm kategorizátorů mělo za úkol vytvořit 5 až 30 kategorií, přičemž každá kategorie musela obsahovat alespoň pět kódů. Konečné komunikační strategie vznikly sloučením kategorií od všech kategorizátorů, přičemž byly eliminovány kategorie s méně než pěti kódy a sloučeny kategorie s podobnými názvy. Výslednými komunikačními strategiemi tedy jsou ponižující strategie, obviňující strategie,

agresivní strategie, manipulace, vyhýbavá strategie, racionální strategie, asertivní strategie, odmítavá strategie, submisivní strategie a empatická strategie.

9.4 Tvorba komunikačních vzorců

Hledání komunikačních vzorců lze rozdělit do tří hlavních částí. První část zahrnuje kódování jednotlivých replik, kde každé replice byl přiřazen kód z již vytvořeného seznamu 258 kódů. Druhá část spočívala v transformaci těchto okódovaných replik do komunikačních strategií a ve třetí části byly identifikovány samotné komunikační vzorce, které se v partnerské komunikaci objevily. Tento proces analýzy byl součástí zakotvené teorie, kde kódování představuje počáteční fázi analýzy a tvorba vzorců základní fázi analýzy.

9.4.1 Kódování

Před samotným hledáním komunikačních vzorců jsem si k jednotlivým párům připsala kódy a důležité poznámky k tónu hlasu, postoji..., které nebyly očividné ze samotného textu. Vzhledem ke kvalitativní povaze této bakalářské práce, bylo důležité pochopit konflikt hlouběji než jen přepsaný na papíře. Z důvodu shlednutí nahrávek, jsem párkrát upravila přiřazené kódy, protože neodpovídali reálnému záměru účastníka. Každá replika mohla mít přiřazeno více kódů, protože se skládala z několika vět a občas bylo potřeba více kódů i v jedné větě.

9.4.2 Transformace okódovaných replik na komunikační strategie

Po okódování všech rozhovorů a přidání poznámek jsem použila seznam komunikačních strategií a příklady kódů pro každou kategorii. Pro každý pár jsem na papír přepsala záznam partnerských sporů, kam jsem místo konkrétních výroků zapisovala pouze komunikační strategie. Na tom samém papíru jsem z druhé strany měla seznam všech párů dané kategorie, jejich délku vztahu, jejich věk, zda mají děti, zda jsou svoji a výsledky dotazníku DAS (jak celkové, jak jen z části partnerské spokojenosti). Takto mi tedy vznikly tři papíry s podrobnými informacemi o párech a z druhé strany přiřazené komunikační strategie, které již braly v potaz poznámky z nahrávek a tím pádem neodpovídaly úplně přesně přiřazeným kódům, ale vypovídali lépe o realitě konfliktu.

9.4.3 Hledání komunikačních vzorců

Pro samotné hledání komunikačních vzorců jsem přiřadila každé komunikační strategii číslo a barvu. Za použití zvýrazňovačů jsem vybarvila každou strategii přiřazenou barvou, pro lepší přehled jejich následnosti. I přes to, že toto mi pomohlo, jsem se bála, že by mi mohlo něco uniknout, a proto jsem každé strategii přiřadilo číslo od 1 do 10 a na další papír přepsala strategie jen v číselné podobě a opět použila zvýrazňovače. Tím mi pro každou skupinu vznikly dva papíry.

Číslo byla strategiím přiřazena takto: 1- agresivní strategie 2- asertivní strategie 3- ponižující strategie 4- vyhýbavá strategie 5- racionální strategie 6- empatická strategie 7- submisivní strategie 8- odmítavá strategie 9- manipulativní strategie 10- obviňující strategie. Pro příklad, jak to vypadalo, mohu použít přepsaný konflikt páru 12, kdy / značí použití strategie v jednom výroku a – znamená, že se jedná o výrok druhé osoby. Př. pár 12= 5/6-5/6-7-5-4-5-8/4-2-4-7-6/7-5/6.

Dále jsem hledala všechny komunikační vzorce o délce alespoň čtyř výroků, které se vyskytovali alespoň u dvou párů v jedné kategorii. Poté jsem analyzovala, zda mají tyto komunikační vzorce opravdu nějakou vypovídající hodnotu o konfliktu. Nebo zda se jedná jen o vedlejší strategii, a tím pádem by nebyla tako strategie tou, která vypovídá o realitě konfliktu, a proto by se nejednalo o skutečný komunikační vzorec.

10. Výsledky

V další části budou popsány výsledky empirické části, které jsou řazeny do třech kategorií podle délky vztahu na jeden rok, pět let a deset a více let. Jako první bude v každé části popsáno, jaké jsem našla komunikační vzorce, čím jsou význačné a krátké shrnutí, které bude dále více rozvedeno u popisu jednotlivých komunikačních vzorců. Pro každý komunikační vzorec jsem vymyslela, dle mého názoru nejlépe odpovídající název. Po definování a popsání jednotlivých vzorců budou následovat popisy konfliktů párů, které tento komunikační vzorec používají. Pro lepší ilustraci budou za popisy konfliktu také graficky zobrazeny přepsané úseky z jejich konfliktu obsahující uvedený komunikační vzorec.

10.1 Páry, které jsou spolu 1 rok

U párů, které jsou spolu jeden rok jsem identifikovala tyto komunikační vzorce:

- Cyklický obviňující-rationální vzorec – vyskytující se u párů 4, 20 a 55
- Odmítavý vzorec – vyskytující se u párů 16 a 75
- Vzorec přehození viny – vyskytující se u párů 16 a 20

Pro páry, které jsou spolu jeden rok jsou typické tři komunikační vzorce. Prvním z nich je obviňující-rationální-obviňující-rationální-rationální strategie (dále jako Cyklický obviňující-rationální vzorec), tento komunikační vzorec se také v kratší verzi (obviňující-rationální-obviňující-rationální strategie) vyskytuje u párů, které jsou spolu 10 let. Tento vzorec střídá konfrontační a logické přístupy, což vede k cyklickému charakteru konfliktu, kde obviňování eskaluje napětí, ale racionální řešení přináší snahu o logické vyřešení problémů. Druhým je racionální-odmítavá-odmítavá-rationální-odmítavá-rationální strategie (dále jako odmítavý vzorec). Tento vzorec nastavuje logické a klidné naladění konfliktu, které je pravidelně přerušováno odmítavým chováním. Třetím je obviňující-vyhýbavá-vyhýbavá-obviňující-assertivní-obviňující (dále jako Vzorec přehození viny). Při použití tohoto vzorce dochází k přenesení viny na druhou osobu.

10.1.1 Cyklický obviňující-rationální vzorec

Mezi páry, které jsou spolu jeden rok, se opakuje komunikační vzorec složený z obviňující strategie, následuje racionální strategie, poté opět obviňující strategie a racionální strategie, a končí znovu racionální strategií. Tento vzorec střídá obviňování a logické řešení konfliktu, což může vést k dynamickému průběhu, kde obviňování často narušuje pokusy o racionální řešení (Holman & Jarvis, 2003). Typické pro tento vzorec je, že obviňování eskaluje napětí, zatímco racionální řešení přináší snahu o logické vyřešení problémů (O'Leary a kol., 2012). Tento vzorec se vyskytuje také u párů, co jsou spolu 10 let, jen zde již není poslední použití racionální strategie.

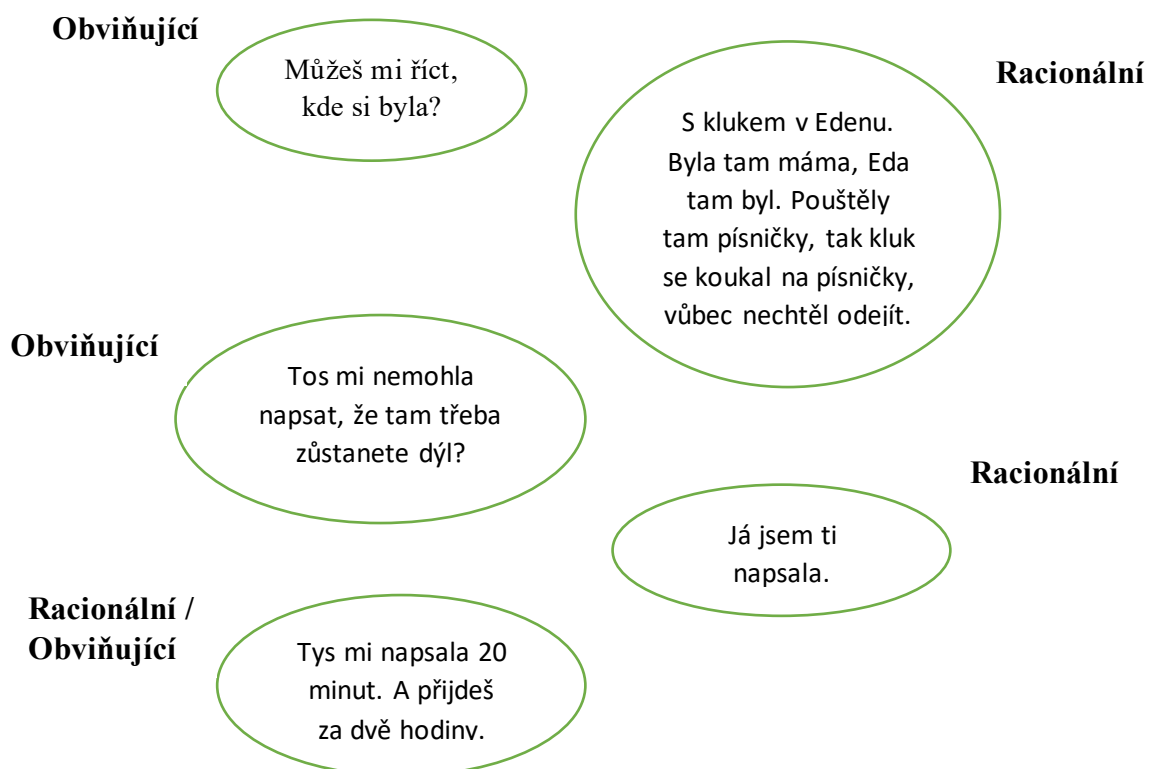
Často používanými strategiemi spolu s tímto komunikačním vzorcem jsou obviňující a vyhýbající strategie. Mezi výhody tohoto vzorce patří klidný a racionální přístup jedné ze stran a jasné definování problému a ventilování frustrace obviňující stranou. Nevýhodami tohoto vzorce jsou možnost cyklení konfliktu a zvýšení napětí a eskalace konfliktu

v důsledku opakovaného obviňování (Coleman a kol., 2014). U páru 4 se tento vzorec vyskytuje na úplném začátku a u páru 55 zase na konci konfliktu. U páru 20 se nachází v první polovině konfliktu, také se u tohoto páru tento vzorec protíná se Vzorcem přehození viny. Podle dat z dotazníku DAS (dotazník partnerské přizpůsobivosti), není u párů používajících tento komunikační vzorec žádný patrný rozdíl od ostatních párů v této kategorii.

V následující části je popsáno, jak Cyklický obviňující-rationální vzorec vypadá u jednotlivých párů.

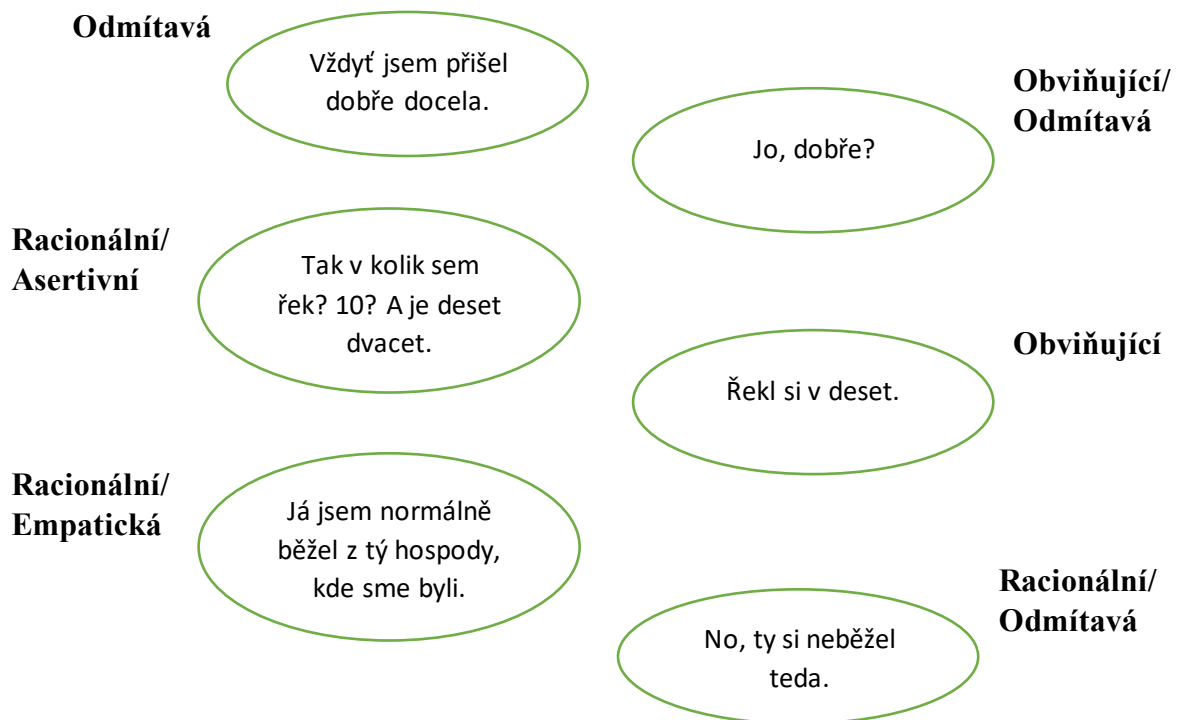
Pár 4:

Konflikt začíná tím, že se jí ptá, kde byla, protože jde pozdě. Ona odpovídá, že s jejich synem a svou matkou v Edenu. On jí vyčítá, že mu měla napsat, že přijde pozdě. Ona tvrdí, že mu psala, což on uzná, ale vyčte jí, že psala zpoždění 20 minut, ne 2 hodiny. Ona namítá, že to byly dvě hodiny, načež od odpovídá jen hm. Ona ho poté označí velmi nevybíravým způsobem, načež on jí řekne ať si jde za maminkou. Ona ho poté posílá za jinou ženou a říká mu ať bouchne jako balonek. On ji označí za mamánka a ona mu opakuje ať bouchne jako balonek, tím konflikt končí. Na konci konfliktu je použita mnoho krát ponižující a obviňující strategie. V první polovině konfliktu jsou používány hlavně obviňující, odmítavá a racionální strategie.



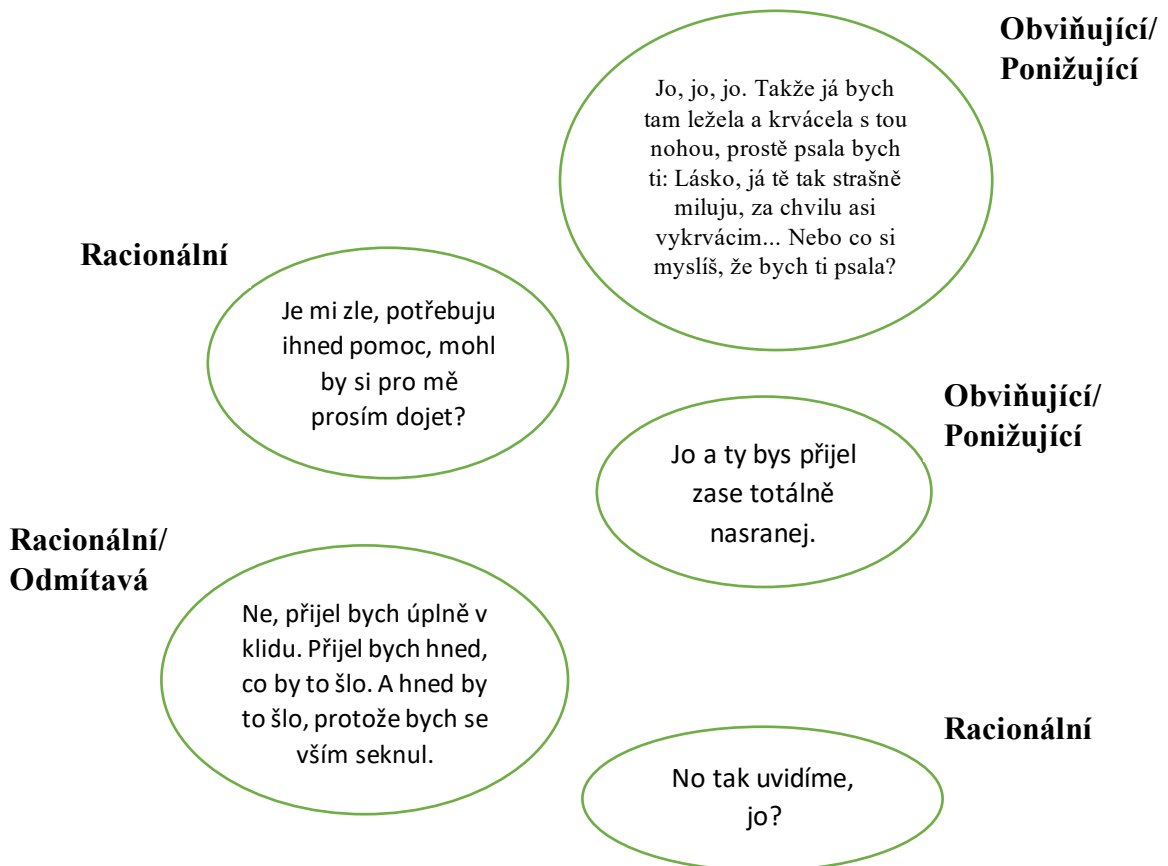
Pár 20:

Konflikt začíná, když on přichází domů a zdraví ji a současně se ptá na její výraz ve tváři. Ona jakékoli obličeje popírá, on na to reaguje tím, že nepřišel tak pozdě, což ona odmítne. On trvá na tom, že zpoždění 20 minut není hodně s čímž ona nesouhlasí. On tvrdí, že běžel, což ona popírá. On sice tvrdí, že byl v hospodě jen chvíli, ale ona namítá, že jí slíbil, že tam nepůjde vůbec. Jeho obhajoba je to, že měl jen spritu, což ona označí za irelevantní, on dále argumentuje tím, že po dlouhé době potkal kamaráda. Ona říká, že se tohle opakuje pořád dokola a on připomíná, že to bylo jen 20 minut. Dále pokračuje konstatováním, že mu to dnes na fotbale šlo, což odlehčí atmosféru. Ona ale stejně namítá, že by neměl chodit pozdě, on na to reaguje obviněním, že ani ona nechodí vždy včas, to ale ona popře. On se zajímá o to, proč jí na tom vůbec tolik záleží a ona mu vysvětluje, že na něj čeká. Ještě třikrát se zopakuje argument, zda chodí, či nechodí pozdě pořád a konflikt končí jeho otázkou po odpuštění. Ona používá hlavně obviňující a odmítavou strategii, zatímco on převážně vyhýbající a racionální strategii s občasnou odmítavou a empatickou strategií.



Pár 55:

Tento pár nechtěl rekonstruovat konflikt, protože byl velmi vypjatý, a tak vytvořili nový konflikt v reakci na ten původní o tom, kdo byl vítěz. Ona tvrdí, že je vítěz, protože zjistila, jak by se v té chvíli zachoval. On jí na to odpovídá, jestli myslí to, že by se na ní vykašlal. Ona reaguje, že ano, načež on odpovídá jen hm. Dále ona přiznává, že ví, že by se na ní nevykašlal, jen přijel naštvaný. On ale tvrdí, že kdyby se opravdu něco dělo, tak dorazí hned a nebyl by naštvaný. Ona argumentuje tím, že by sice přijel, ale byl by na ni zlý, on ale říká, že si za to může sama, protože mu celý den psala. Ona si z něj začne dělat legraci a ptá se ho, jestli by mu měla se zlomenou nohou psát milostné zprávy. On reaguje racionální odpovědí a říká jí, co by mu měla napsat. Ona opět tvrdí, že by byl zase naštvaný, což on popírá. Nakonec argument končí tím, že ona řekne, že uvidí, jak to bude dál a on rezignuje na argument. Oba používají agresivní strategii, on se snaží používat hlavně racionální a vyhýbavou. Ona používá hlavně ponižující, obviňující a racionální strategii.



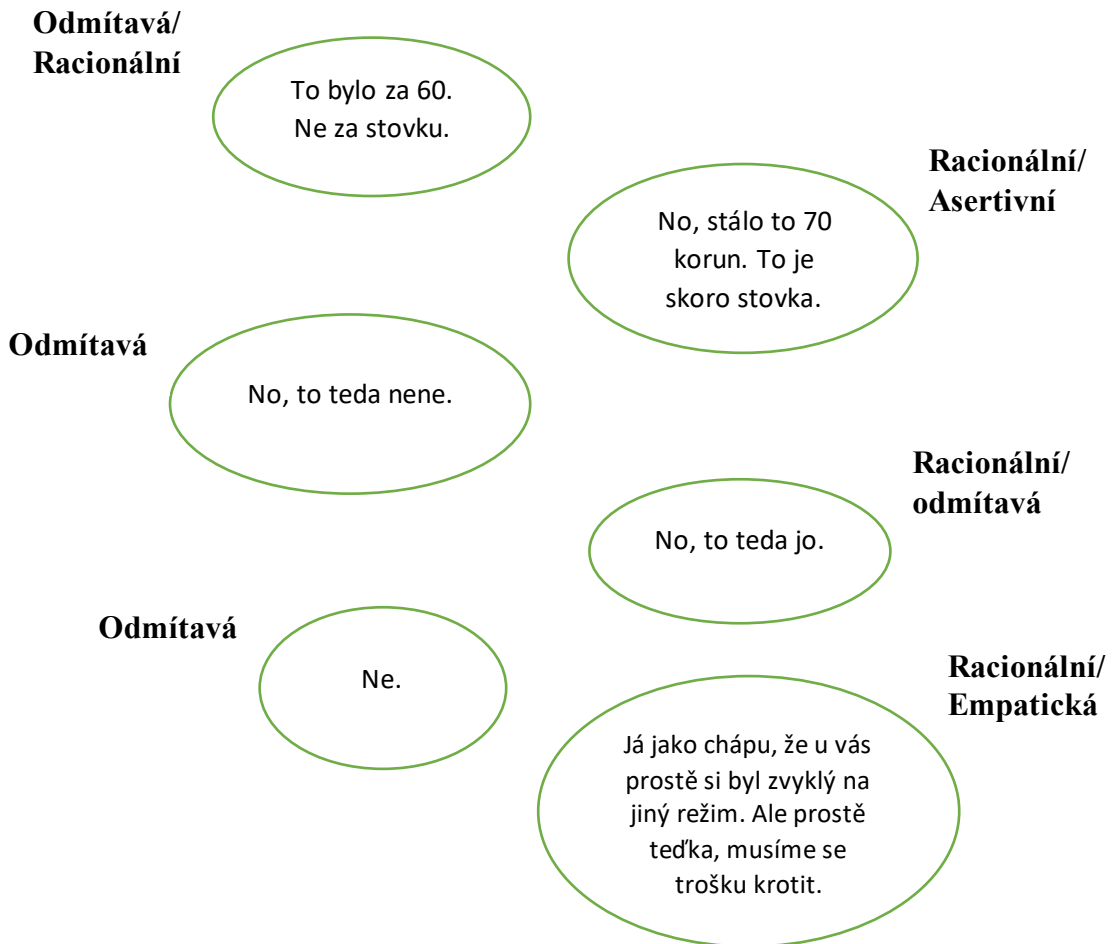
10.1.2 Odmítavý vzorec

Druhý opakující se komunikační vzorec pro páry, které jsou spolu jeden rok je složený z racionální strategie na začátku konfliktu, následované dvěma odmítavými strategiemi, poté se vrací k racionální strategii, opět následované odmítavou strategií a znovu racionální strategií na konci konfliktu. Zajímavé je, že oba páry používající tento vzorec vedou konflikt o financích. Celkově je v tomto vzorci evidentní snaha o logické řešení problému, i když je tato snaha opakovaně narušována, což ukazuje na jejich odhodlání řešit problém. Tento přístup může vést k frustraci a stagnaci konfliktu, protože snaha o racionální řešení je pravidelně přerušována odmítáním (Miller, 2020). Mezi často používané strategie s tímto komunikačním vzorcem patří asertivní a racionální strategie. Pár 75 tento komunikační vzorec používá na začátku a pár 16 uprostřed konfliktu. Z dat sebraných v dotazníku DAS (dotazník partnerské přizpůsobivosti), jehož součástí je i partnerská spokojenost, vychází, že páry používající tento komunikační vzorec jsou ve vztahu méně šťastné než ostatní páry v této kategorii.

V následující části je popsáno, jak Odmítavý vzorec vypadá u jednotlivých párů.

Pár 16:

Konflikt začíná žena s tím, že by měli víc šetřit. On namítá, že šetří pořád a že je to jen jedno kafe. Ona namítá, že pořád něco kupují. Jeho argument je, že je unavený a tu kávu potřebuje. Jí se to nelíbí a říká mu ať si koupí levnější, on argumentuje tím, že si někdy něco koupit může, jenže ona říká, že kupují něco pořád. Poté se hádají, kolik vlastně ta káva stojí a ona mu říká, že se prostě musí uskromnit. On namítá, že to není zase tolik, jí vadí, že je to každý den, což on popírá. Jeho argument je, že protože mají společné peníze, tak se uskromnil, ale ona mu to stejně vyčítá. Pak se dohadují, za co vlastně utrácí a jak často kam chodí. A nakonec se dohodnou na tom, že se navzájem jen nepochopili, že chtějí šetřit oba a on jen chce 2-3x měsíčně kávu. Na začátku je konflikt složen hlavně z racionální a asertivní strategie. Později přechází hlavně v obviňující a odmítavou strategii.



Pár 75:

Konflikt začíná on s tím, že se mu nelíbí, platit dva nájmy ve dvou zemích. Její argument je takový, že on dříve platil nájem v Česku a teď ho platí v Holandsku a ona v Česku, takže se pro něj situace nezměnila. On říká, že sem šli vydělat peníze, ale takhle vyhazují z okna jeden nájem, její argument je to, že sem původně šli na měsíc a neměla by kam dát věci. On se jí snaží vysvětlit, že za měsíc nevydělají na vše, co chtějí. Ona namítá, že sehnat byt v Praze by bylo těžké, a že tu nechce být dlouho, zároveň chce mít domov, kam se může vrátit. On namítá, že to mohli rovnou zůstat v Čechách, pro ni je ale důležité mít se kam vrátit. Jeho argument je to, že platí moc peněz na to, aby tam nikdo nebyl, tak ona nabízí, že by tam mohla jít bydlet jeho sestra. To mu přijde jako narušení soukromí a ona mu znovu připomíná, že nemají, kam dát věci. On argumentuje tím, že si můžou dát věci k jejímu tátovi, ale ona namítá, že tam nemá domov. Následuje diskuze o tom, jak dlouho v Holandsku ještě budou, protože teď jsou tam dva měsíce a ona chce domů, protože není šťastná. Jejím dalším argumentem je to, že stejně tu nemá dost práce a chybí ji přátelé. On ale namítá, že mají práci slíbenou. Nakonec se dohodnou, že počkají ještě měsíc.

Racionální

No tak sme tady v Holandsku,
platíme prostě nájem v
Čelakovicích, platíme prostě tam
stejně nájem jako tady v
Holandsku, takže tisícovka jde
do prdele, tisíc eur za dva nájmy.

**Odmítavá/
Racionální**

No ale předtím si přece
platil taky jako ten byt a to
si jako byl v česku a pořád
prostě ten byt si platil.

Obviňující

No to jo, ale...

**Racionální/
Asertivní**

Ted' sme na to dva,
tak to vyjde prostě
úplně nastejno.

Obviňující

No to jo...

**Racionální/
Asertivní**

Akorát každej platí
prostě jeden nájem. To
je jako úplně normální.

10.1.3 Vzorec přehození viny

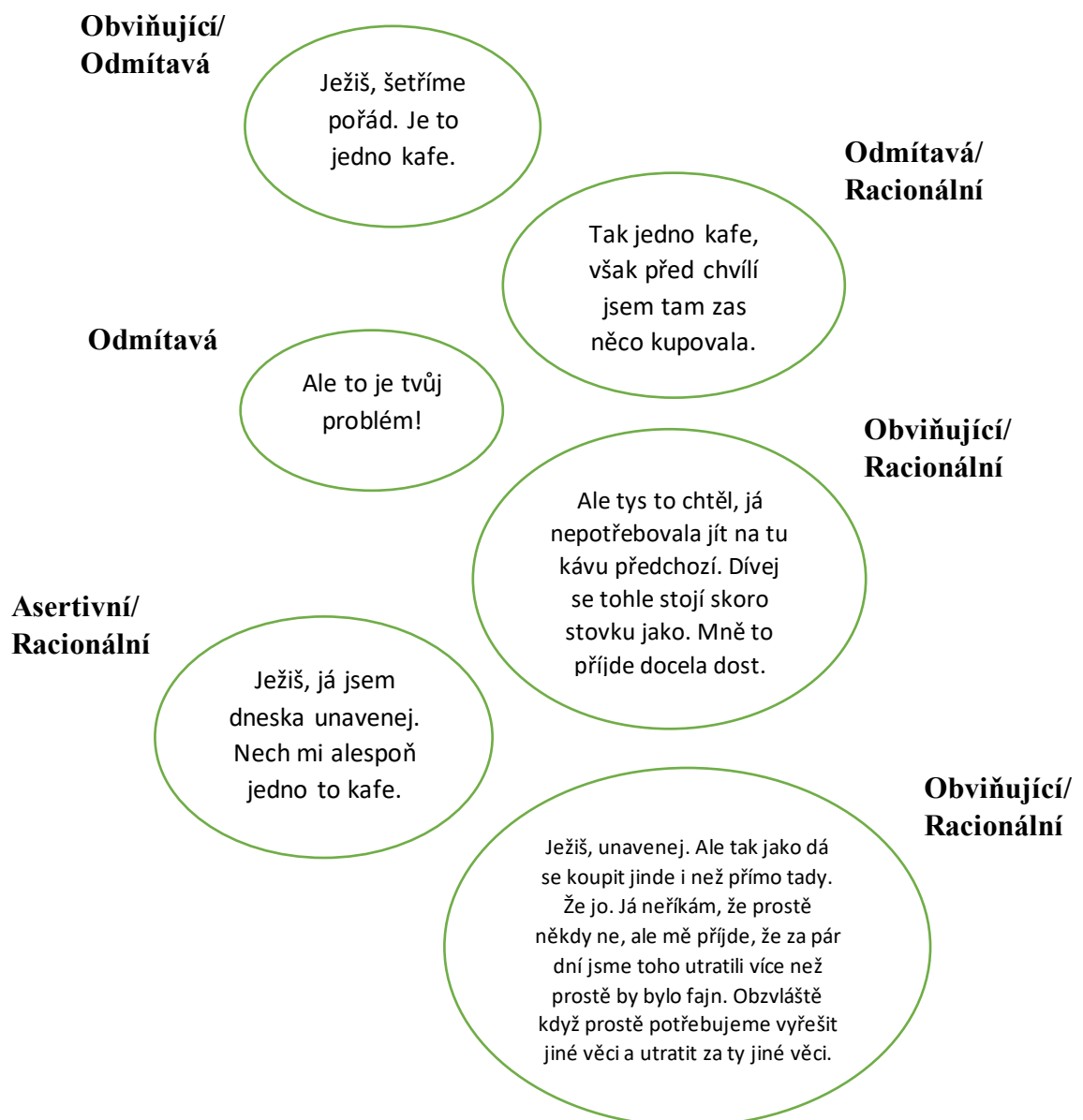
Mezi páry, které jsou spolu jeden rok, se opakuje komunikační vzorec složený z obviňující strategie, dvakrát odmítavé strategie, následované znovu obviňující strategií, asertivní strategií a znovu obviňující strategií. Na začátku konverzace, obviňující strategie nastavuje konfrontační tón konfliktu, který je dále podporován odmítavým chováním. Po dalších obviňováních přichází asertivní pokus o řešení, který však rychle ustupuje dalším obviňováním. Tento vzorec ukazuje na vysokou míru konfrontace s občasnými pokusy o konstruktivní řešení. U párů, které tento komunikační vzorec používají, je patrná tendence k přímému konfrontačnímu stylu s častým obviňováním a odmítáním, což může vést k eskalaci konfliktů a frustraci (Miller, 2020). Asertivní pokusy o řešení jsou příliš krátkodobé na to, aby přinesly trvalé zmírnění napětí. Zároveň ale může přímá konfrontace napomoci k jasnému definování problému. Obviňování a odmítání ztěžují dosažení shody, zatímco asertivní přístup nabízí konstruktivní a efektivní způsob řešení konfliktu.

V průběhu tohoto komunikačního vzorce dochází často k použití racionální strategie, vždy však na pozadí odmítání, či obviňování. U páru 16 i 20 se tento komunikační vzorec vyskytuje na začátku konfliktu. Z dat sebraných v dotazníku DAS (dotazník partnerské přizpůsobivosti), jehož součástí je i partnerská spokojenost, vychází, že pár 16 má podprůměrnou a pár 20 průměrnou spokojenost ve vztahu v porovnání s ostatními páry v této kategorii.

V následující části je popsáno, jak Vzorec přehození viny vypadá u jednotlivých párů.

Pár 16:

Podrobněji popsáno viz. podkapitola Odmítavý vzorec.



Pár 20:

Podrobněji popsáno viz. podkapitola Vzorec přehození viny.

**Obviňující/
Empatická**

Čau Ťufíku, už
jsem doma. (dá jí
pusu). Co zas děláš
tyhle výrazy?

Odmítavá

Vždyť jsem
přišel dobře
docela.

**Asertivní/
Racionální**

Tak v kolik sem
řek? 10? A je
deset dvacet.

Odmítavá

Ježíš, nedělám
žádný..

**Obviňující/
Odmítavá**

Jo, dobře?

Obviňující

Řekl si v
deset.

10.2 Páry, které jsou spolu 5 let

U párů, které jsou spolu pět let jsem identifikovala tento komunikační vzorec:

- Racionální vzorec – vyskytující se u párů 14, 18, 25, 73, 74 a 89.

10.2.1 Racionální vzorec

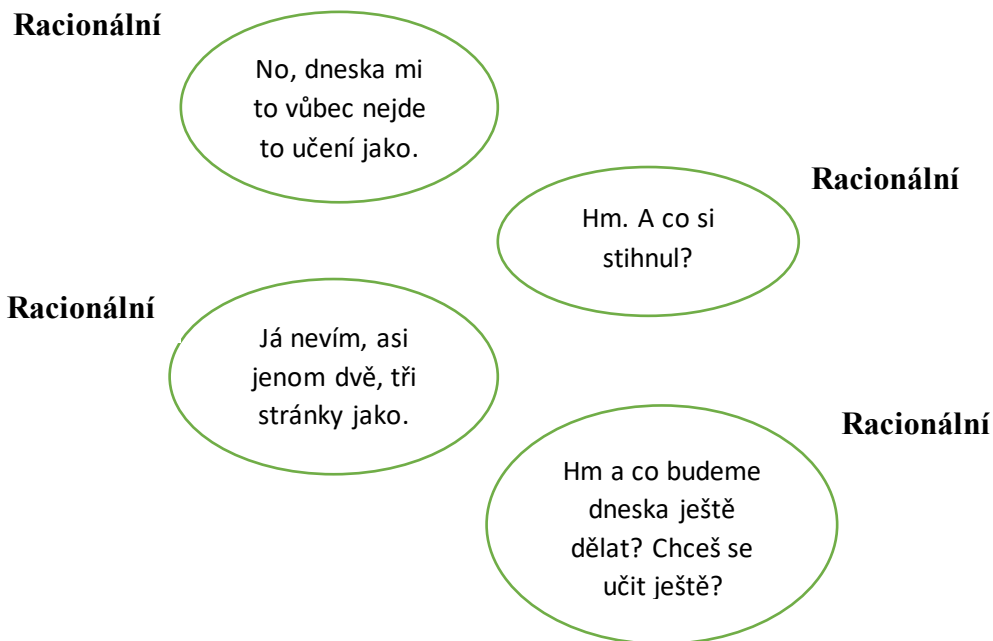
Mezi páry, které jsou spolu pět let se opakuje komunikační vzorec složený z čtyřnásobného opakování racionální strategie na začátku konfliktu, dále jako Racionální vzorec (tento vzorec se vyskytuje také u tří párů, co jsou spolu deset let). Na začátku konverzace, nastavuje Racionální vzorec logické a klidné naladění konfliktu a na konci jej zase do této klidné linie vrací, celkově je evidentní klidnější průběh celého konfliktu, což může vést k úspěšnému vyřešení problémů bez zbytečné eskalace, narozdíl od párů, které tento vzorec nepoužívají. U párů, které tento komunikační vzorec používají se nevyskytuje agresivní strategie, na rozdíl od tří párů v této kategorii, které Racionální vzorec nepoužívají. Použití tohoto vzorce může vypovídat o klidné povaze obou partnerů. Mezi nevýhody tohoto vzorce může patřit fakt, že přehnaný důraz na racionalitu může vést k potlačení emocí a nedostatku empatie, což může negativně ovlivnit kvalitu vztahů. (Giménez-Espert Prado-Gascó., 2023).

Racionální komunikační vzorec se v různých formách spolu s ostatními strategiemi vyskytuje u několika různých párů, nejčastěji spolu s asertivní a empatickou strategií. U párů 18, 25, 73, 74 a 89 se tento komunikační vzorec vyskytuje na začátku konverzace a u páru číslo 73 se vyskytuje také na konci. Tento komunikační vzorec se v průběhu konverzace také vyskytuje u páru 14 spolu s ostatními strategiemi. Páry, které používají tento komunikační vzorec, dosahují v dotazníku DAS (dotazník partnerské přizpůsobivosti), jehož součástí je i partnerská spokojenost, vyšších výsledků než-li páry, které tuto strategii při konfliktu nepoužívají.

V následující části je popsáno, jak Racionální komunikační vzorec vypadá u jednotlivých párů.

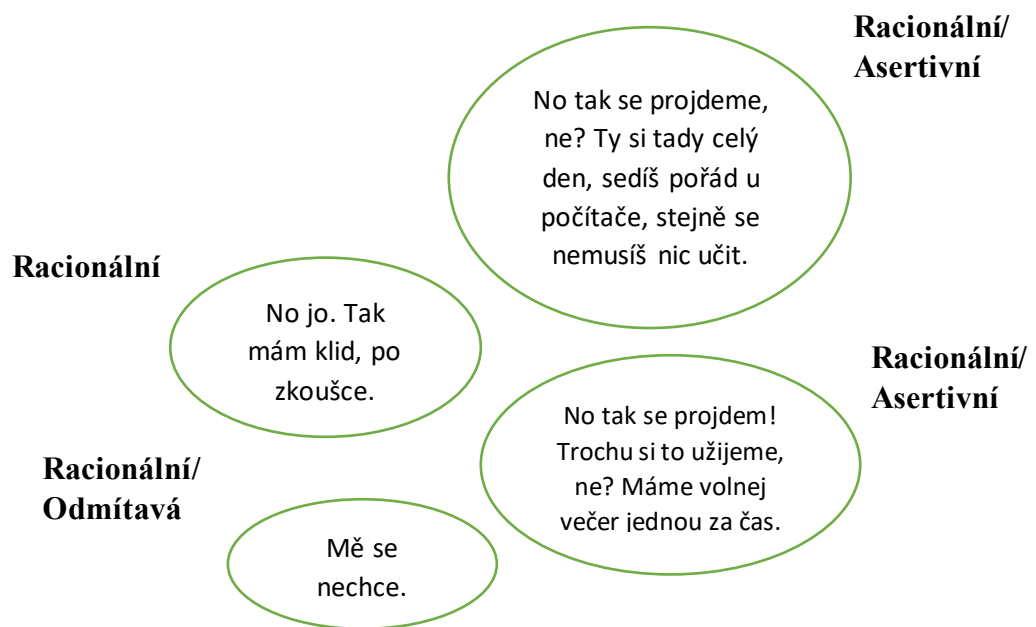
Pár 18:

Konflikt začíná v klidu tím, že muž říká, že je unavený a jeho partnerka se ptá kolik toho dnes udělal. Po jeho odpovědi se ptá, jestli se chce ještě učit na což od vyhýbavě odpovídá, že neví. Poté následuje čtyřnásobná odmítavá strategie spolu s obviňující z její strany, kdy ona očekává odpověď a nelíbí se jí partnerův tón hlasu a dohadují se, zda s ní mluví či nemluví “normálně“. Dále následuje omluva z jeho strany a nabídka návštěvy kina, což vrátí konverzaci do racionální strategie. Ona chvíli váhá, a nakonec přijímá a dále pokračují na domlouvání, na co půjdou. I přes občasné použití odmítavá, vyhýbavé a obviňující strategie, konflikt začíná i končí racionální strategií za častého použití empatické strategie.



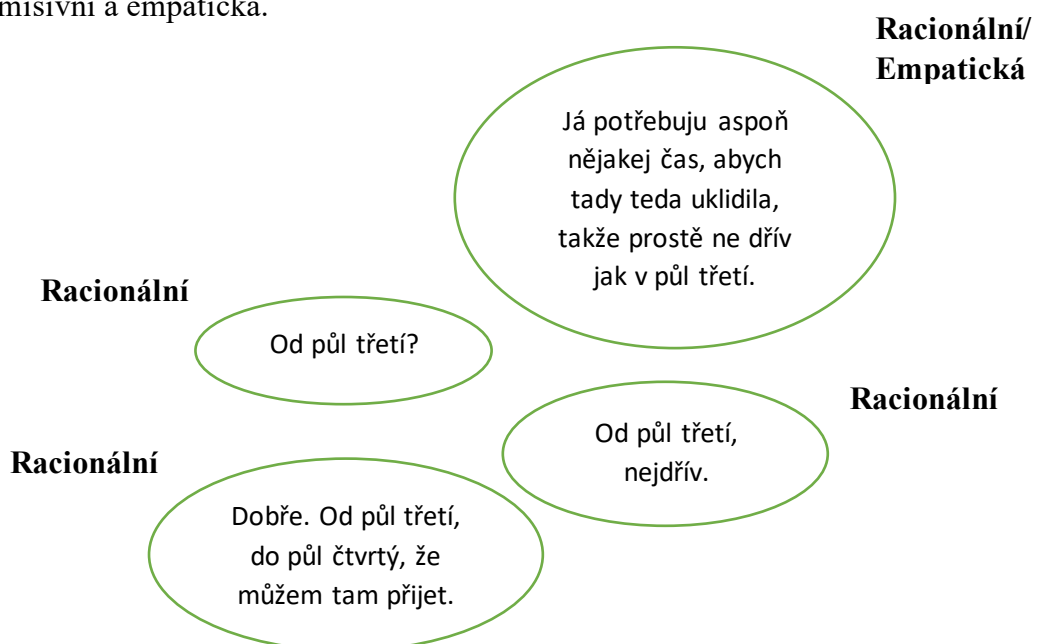
Pár 25:

Konflikt začíná tím, že žena chce jít ven a muži se nechce. Žena se ho snaží pomocí racionální a asertivní strategie přesvědčit, ale on ji vysvětluje, že je unavený. Ona navrhuje kino, ale jemu se nelíbí, co dávají, a tak odmítá. On navrhone, že se na něco podívají doma. Dále se ho žena snaží přesvědčit, aby s ní šel na nákup. On tvrdí, že nikam nemusí, že mají dost jídla, ale ona mu ukáže, že tomu tak není a vyčte mu, že včera vše snědl. Nakonec se dohodnou na tom, že spolu půjdou do obchodu a potom si pustí film. Celý konflikt provází hlavně asertivní a racionální strategie a odmítavá strategie ze strany muže a ke konci obviňující strategie ze strany ženy.



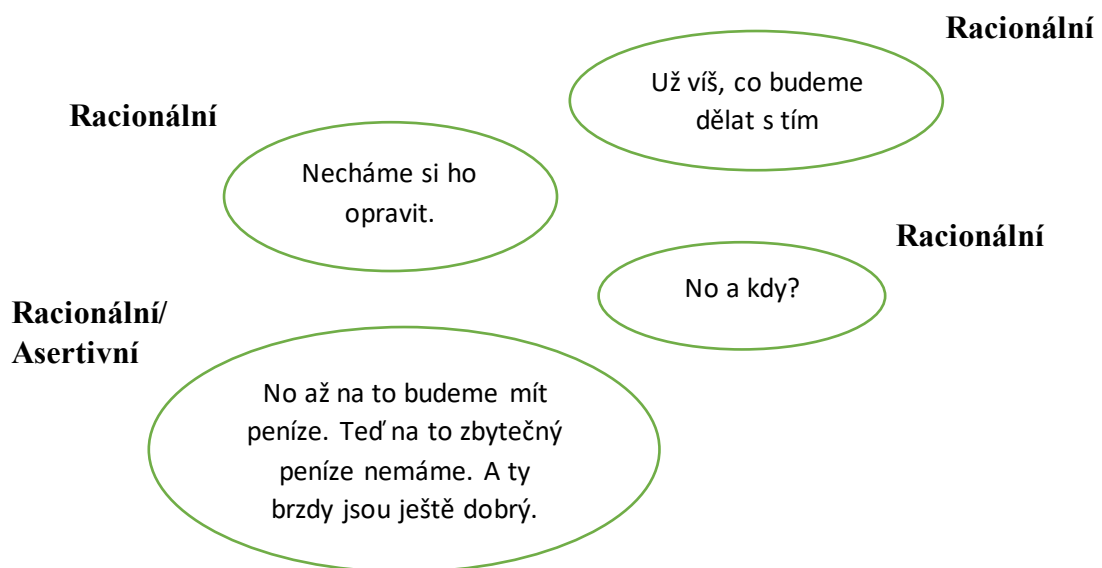
Pár 73:

Konflikt páru spočívá v domlouvání, kdy půjdou na předem domluvený výzkum. Ona má mít odpoledne volleyball a partner ji za použití racionální a submisivní strategie nabádá ke zjištění, zda tam půjde či ne. V druhé polovině konfliktu se žena dozvídá, že volleyball mít nebude a řeší již jen přesný čas příjezdu na výzkum, na kterém se dohodnou za použití racionální a empatické strategie. Partneři spolu komunikují v klidu a po čas celého konfliktu volí oba převážně racionální strategii. Velmi často používanými strategiemi jsou také submisivní a empatická.



Pár 74:

V konfliktu jde o opravu auta, žena chce nechat auto opravit, ale partner ji odmítavým způsobem sděluje, že momentálně nemá peníze. Ona argumentuje tím, že po novém roce peníze už vůbec mít nebudou, a že mu může půjčit. On ji ale sděluje, že brzdy ještě fungují, a proto není oprava potřeba. Dále následuje situace vzájemného odmítání, zda auto bylo či nebylo v nedávné době na kontrole. Nakonec se pomocí racionální strategie dohodnou na tom, že auto sice bylo na kontrole, ale ne na kompletní a že v tuto chvíli stačí koupit novou baterii. V průběhu tohoto konfliktu je používána převážně racionální a asertivní strategie s občasným použitím odmítavé strategie převážně uprostřed konfliktu.



10.3 Páry, které jsou spolu 10 a více let

U párů, které jsou spolu deset a více let jsem identifikovala tyto komunikační vzorce:

- Kratší cyklický obviňující-rationální vzorec - vyskytující se u párů 87 a 122
- Racionální-odmítavý přerušovaný vzorec – vyskytující se u párů 62 a 96
- Racionální vzorec - vyskytující se u pár 80

Pro páry, které jsou spolu deset let jsou, dle získaných dat, typické dva komunikační vzorce. Jedním z nich je racionální-rationální-rationální-odmítavá-rationální-rationální-rationální-rationální strategie (dále jako Racionální-odmítavý přerušovaný vzorec), která se vyskytuje u párů 62 a 96, součástí této strategie je čtyřnásobné opakování racionální strategie, které se vyskytuje u páru 80, blíže popsané u párů, které jsou spolu 5 let, jako Racionální vzorec. Druhým komunikačním vzorcem je obviňující-rationální-obviňující-rationální strategie (dále jako Kratší cyklický obviňující-rationální vzorec) vyskytující se u párů 122 a 87 a v delší podobě u párů, co jsou spolu jeden rok.

10.3.1 Racionální vzorec

Tento komunikační vzorec také typický pro páry, které jsou spolu pět let se vyskytuje u páru 80 a dále v rozšířené formě u párů 62 a 96 a bude více popsán v následující podkapitole. U páru 80 se vyskytuje na úplném konci konfliktu.

V následující části je popsáno, jak Racionální komunikační vzorec vypadá u páru 80.

Pár 80:

Konflikt je o nepořádku v pokoji jejího bratra. Jemu se vůbec nelíbí, jak to tam vypadá, jenže když ona řekne, že to chce uklidit, on namítá, že to má udělat paní na úklid, co si její bratr platí. Ona se mu snaží, v klidu vysvětlit, že už jde jen o maličkosti a chce mít uklizeno již dnes. Žena poté partnera odmítá a posílá ho domů. Poté se již pomocí racionální strategie domluví, že se sejdou, až žena douklidí. Velmi často používanými strategiemi jsou racionální, asertivní a odmítavá strategie. (U tohoto páru neuvádím grafické znázornění, protože se skládá jen z loučení.)

10.3.2 Racionální-odmítavý přerušovaný vzorec

Jedním z používaných vzorců pro páry, které jsou spolu deset let, je komunikační vzorec složený z třech racionálních strategií na začátku, následuje odmítavá strategie, a poté čtyři další racionální strategie. Tento vzorec nastavuje logické a klidné naladění konfliktu, které je dočasně narušeno odmítavým chováním, ale následně se vrací k opakovanému racionálnímu přístupu, což ukazuje na jejich odhodlání řešit problém. Celkově je evidentní snaha o logické řešení problému, i přes to, že je tato snaha narušována odmítavou či obviňující strategií, je racionální přístup rychle obnoven. Mezi nevýhody tohoto vzorce může patřit potenciální vznik frustrace, kvůli odmítání, a to může zároveň ztěžovat dosažení konce konfliktu (Ho a kol., 2018).

U páru číslo 96 tvoří tento vzorec celý jeho konflikt a vyskytuje se spolu s vyhýbavou a submisivní strategií. U páru číslo 62 se vzorec vyskytuje uprostřed konfliktu, ale racionální a odmítavá strategie jsou přítomny po celou dobu konfliktu. V průběhu tohoto komunikačního vzorce dochází také k použití odmítavé, submisivní, obviňující a empatické strategie. Páry, které používají tento komunikační vzorec, dosahují v dotazníku DAS (dotazník partnerské přizpůsobivosti), jehož součástí je i partnerská spokojenost, průměrné spokojenosti ve vztahu v porovnání s ostatními páry v této kategorii.

V následující části je popsáno, jak Racionální-odmítavý přerušovaný vzorec vypadá u jednotlivých párů.

Pár 62:

Celý jejich konflikt je o tom, že se jí nelíbí, že k nim chodí jeho rodiče bez pozvání. Konflikt začíná tím, že ji obviní z toho, že dává moc očividně jeho rodičům najevo, že je tam nechce. Ona se brání, že snažila, jemu ale nepříjde, že dost. Ona se mu snaží vysvětlit, že se musí ohlásit a on ji na to říká, že s ní souhlasí, ale jsou na to takhle zvyklí, a že už je to lepší, než bývalo. Na což ona namítá, že je to pořád moc často. Následně si ona začne stěžovat na to, že jim jeho táta pořád chodí za dveřmi, ale on ji připomene, že řekla, že jí to nevadí. Následně se vrací k tomu, jak jí vadí jeho matka, on se jí snaží vysvětlit, že to nemyslí špatně a mají jen jinak nastavené rodinné hodnoty. Ona nakonec navrhuje stěhování, což on hned odmítá. Často používanými strategiemi jsou racionální, obviňující a odmítavá strategie.

**Racionální/
Odmítavá**

To přeháníš.

Racionální

Racionální

A vždyť si tátovi
sama řekla, že ti
to nevadí...

A pořád je někdo za
dveřma, táta tady furt
něco stěhuje a mě to
hrozně stresuje.

Odmítavá

No dobře, ale..

Racionální

..když sem bude
chodit na tu půdu.

Racionální

Racionální

Tak má tam věci
a vyklízí. To si
taky chtěla, aby
to zmizelo.

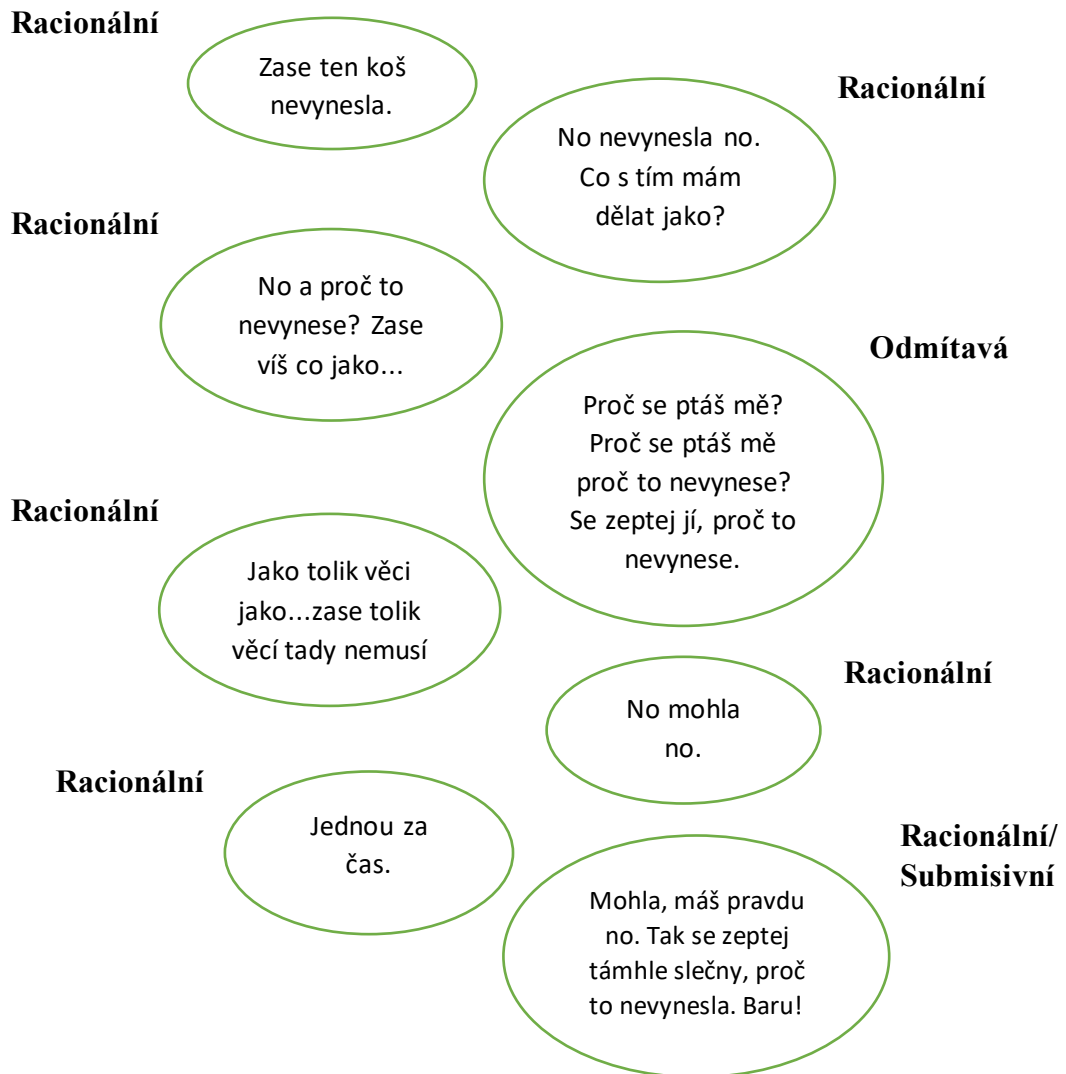
Jak často to ještě
bude? Vždyť tady
byl teďko každej
den posledních 14
dnů.

**Racionální/
Empatická**

Ale fakt se snažím, když
přijde tvoje máma tvářit se
aspoň neutrálně. Ale ona
se vždycky zeptá na
nějakou blbost, tak mě
hrozně rozladí.

Pár 96:

Konflikt je veden o to, že jejich dcera nevynešla koš. Muž konstatuje, že koš není vynesena, jeho žena s ním souhlasí a on se jí ptá, proč to jejich dcera neudělala. Ona odmítá tuto otázku s tím, že neví, proč se na to ptá jí. On konstatuje, že zase tolik povinností nemá a ona s ním souhlasí. Konflikt končí příchodem dcery. V průběhu konfliktu byla nejčastěji používána racionální strategie a jedenkrát submisivní a odmítavá strategie.



10.3.3 Kratší cyklický obviňující-rationální vzorec

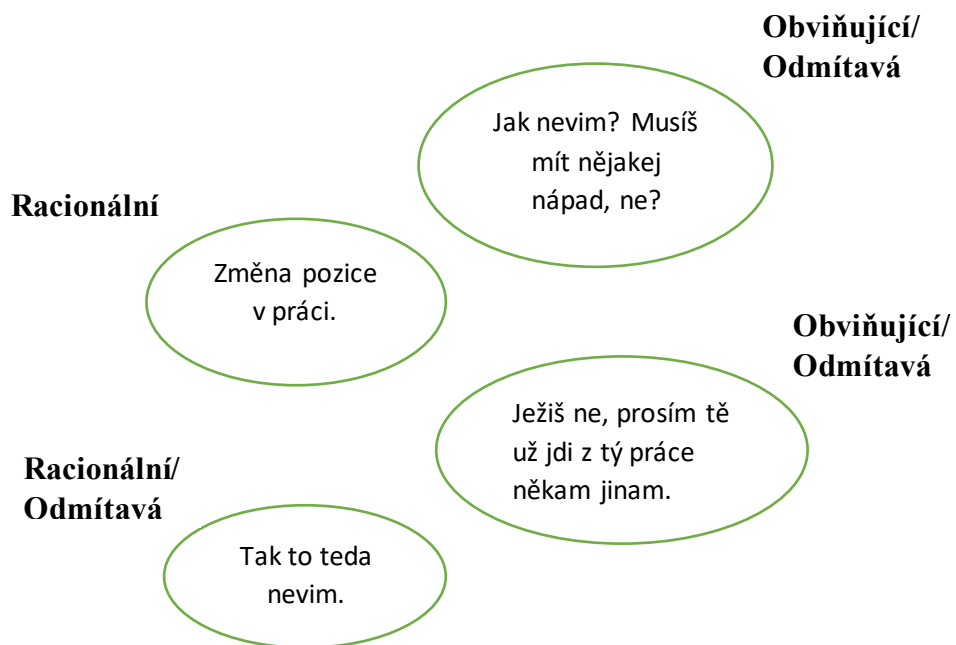
Druhým významným komunikačním vzorcem, který používají páry, co jsou spolu deset let je komunikační vzorec, který střídá obviňování s racionálními pokusy o řešení. To může vést k cyklickému charakteru konfliktu. U párů, které tento komunikační vzorec používají, je patrná tendence k přímému a konfrontačnímu stylu, ale zároveň i snaha o logické řešení problému. Racionální přístup přináší jasné definování problémů a frustrací, což může být užitečné pro jejich řešení, i když je tento proces často přerušován obviňováním a odmítáním (Golubeva, 2023). Podrobnější informace o tomto vzorci viz. Podkapitola, cyklický obviňující-rationální vzorec, u párů, jejichž délka vztahu je jeden rok.

Nejvýznamnější strategie používaná současně s tímto vzorcem je odmítavá strategie, která se vyskytuje jak u páru 87 tak u páru 122. Tento vzorec se u páru 87 i 122 vyskytuje uprostřed konfliktu. Páry, které používají tento komunikační vzorec, dosahují v dotazníku DAS (dotazník partnerské přizpůsobivosti), jehož součástí je i partnerská spokojenost, u páru 122 mírně nadprůměrných a u páru 87 průměrných výsledků v porovnání s ostatními páry v této kategorii.

V následující části je popsáno, jak Kratší cyklický obviňující-rationální vzorec vypadá u jednotlivých párů.

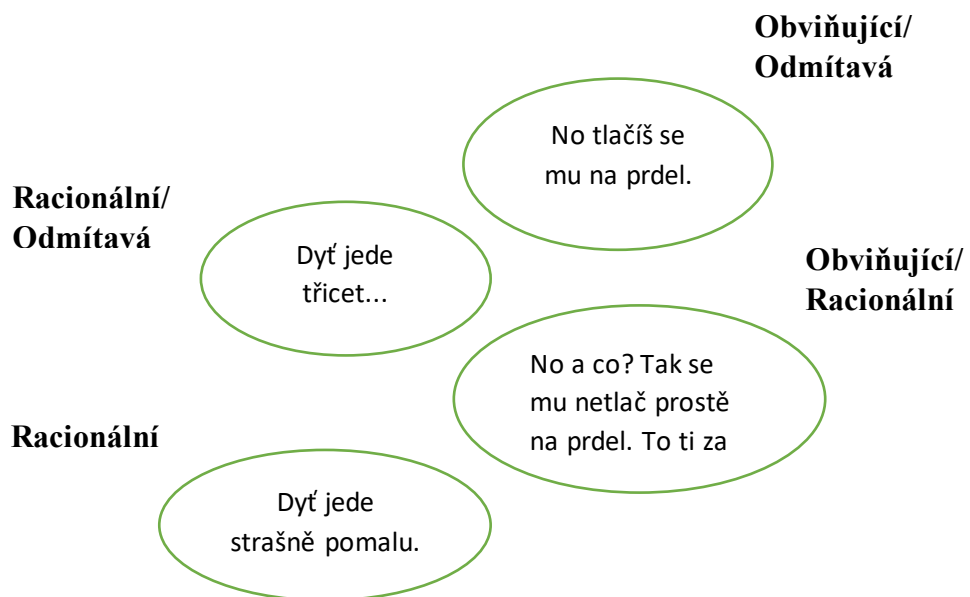
Pár 87:

Žena začíná tento konflikt dotazem, zda by muž neměl vydělávat více peněz. On nejdříve reaguje vyhýbavě, ale pak řekne, že se pokusí, načež se ho ona ptá jak. On nejdříve mlčí, na což ona reaguje tázavým hm a on říká hm a to se opakuje dvakrát. Nakonec se ho zeptá přímo na odpověď, on sděluje, že neví a asi bude měnit pozici. To se jí nelíbí, protože chce, aby šel jinam. On se snaží vyhnout odpovědi a ona se ho ptá, jestli tam chce vydělat ty miliony. On říká, že snad brzo a ona konstatuje, že je tam už čtyři roky. Ona nakonec od konfliktu ustupuje, protože nikam nevede. Z jeho strany je prakticky celý konflikt tvořen vyhýbavou strategií, ona používá hlavně obviňující, odmítavou a racionální strategii.



Pár 122:

Konflikt páru probíhá v autě, kvůli rychlé jízdě muže. Žena muže prosí, aby se nelepil na auto před nimi, on říká, že se nelepí, ona s ním nesouhlasí. On poté namítá, že to auto před nimi jede moc pomalu a ona stejně neví, o čem mluví, protože nemá řidičák. Prakticky celý konflikt se skládá z racionální, obviňující a odmítavá strategie.



11. Diskuse

Tato bakalářská práce se zaměřila na analýzu komunikačních vzorců u párů, které jsou spolu jeden rok, pět a deset a více let, s cílem pochopit, jak se tyto vzorce mění v závislosti na délce vztahu a jak ovlivňují řešení konfliktů. Na základě kvalitativní analýzy komunikačních interakcí mezi partnery byly identifikovány specifické vzorce chování a strategie používané při konfliktech. Výsledky ukazují, že délka vztahu hraje významnou roli v utváření a stabilizaci těchto vzorců, což má přímý dopad na efektivitu řešení konfliktů a celkovou spokojenost ve vztahu.

V teoretické části této práce byly analyzovány různé aspekty konfliktů v partnerských vztazích, včetně jejich příčin, dynamiky a komunikačních vzorců, které partneři používají při řešení těchto konfliktů. Konflikty v partnerských vztazích mohou vznikat z různých důvodů, jako jsou rozdílné názory, hodnoty, cíle nebo nesplněné potřeby partnerů (Vanhee a kol., 2018). Významnou roli hraje způsob, jakým partneři tyto konflikty řeší, což je ovlivněno jejich komunikačními styly a strategiemi.

Komunikační vzorce byly v teoretické části rozděleny na konstruktivní a destruktivní. Konstruktivní komunikační vzorce, které zahrnují vzájemné naslouchání, empatii a konstruktivní řešení problémů, mají pozitivní vliv na spokojenost a stabilitu vztahu (Feeney, 1994). Naopak destruktivní komunikační vzorce, jako je kritika, pohrdání, obhajování a stažení se, zhoršují kvalitu vztahu a mohou vést k jeho rozpadu (Gottman a Washington, 2000).

Délka vztahu se ukázala jako významný faktor ovlivňující komunikační vzorce. V raných fázích vztahu převažují konstruktivní vzorce komunikace, které podporují otevřenou a pozitivní interakci mezi partnery. V pozdějších fázích vztahu se mohou objevit intenzivnější konflikty a destruktivní komunikační vzorce, avšak partneři, kteří jsou spolu delší dobu, mají často lepší schopnost efektivně řešit konflikty a udržovat stabilitu vztahu pomocí konstruktivních strategií (Noller a kol., 1994).

Studium komunikačních vzorců je klíčové pro pochopení dynamiky partnerských vztahů a efektivního řešení konfliktů. Identifikace těchto vzorců může přispět k lepším terapeutickým postupům a poradenským metodám, které pomohou párům zlepšit jejich komunikační dovednosti a tím i celkovou kvalitu jejich vztahu.

Analýza dat ukázala, konflikty se podle fází vztahu lišily svou délkou, čtyři nejdelší konflikty se vyskytují u párů, které jsou spolu jeden rok. Tento náález naznačuje, že v počátečních fázích vztahu mohou být konflikty intenzivnější a trvat déle, což může být způsobeno neustálým procesem poznávání partnera a definováním hranic vztahu. Tento jev je v souladu s výzkumem, který ukazuje, že rané fáze vztahu, někdy nazývané také jako "honeymoon" fáze, zahrnují intenzivní emocionální interakce a testování hranic (Lorber a kol., 2014).

Významné zjištění je, že vyhýbavá strategie je typičtější u párů, které jsou spolu jeden rok, zatímco páry, které jsou spolu pět a deset let, tuto strategii používají méně často. To může naznačovat, že s rostoucí délkou vztahu se partneři stávají přímějšími a otevřenějšími ve své komunikaci. Vyhýbavá strategie, která může zpočátku pomoci zabránit eskalaci konfliktů, se v dlouhodobých vztazích může stát méně efektivní a méně častou (Driver a kol., 2003). Což odpovídá zjištěním v teoretické části práce.

Zajímavé je také zjištění, že některé komunikační vzorce se vyskytují napříč různými kategoriemi délky vztahu. Například Cyklický obviňující-racionální vzorec se vyskytuje jak u párů, které jsou spolu jeden rok, tak u párů, které jsou spolu pět let. Tento vzorec střídá obviňování s racionálními pokusy o řešení, což může vést k dynamickému a nejednoznačnému průběhu konfliktu. Obviňování může zvyšovat napětí, ale racionální přístup přináší snahu o logické vyřešení problémů. Tento cyklický charakter konfliktu může být jak výhodou, tak nevýhodou v závislosti na kontextu a konkrétní situaci (Holman a Jarvis, 2003).

Dalším důležitým aspektem je rovnováha v tom, kdo konflikt iniciuje. Data ukazují, že je celkem vyrovnané, zda konflikt začíná muž nebo žena. To naznačuje, že ve většině párů je komunikace rovnoměrně rozdělena a oba partneři mají podobnou míru vlivu na průběh konfliktů (Gottman, 1994). Což může být v rozporu se studii, které tvrdí, že konflikty začínají obecně spíše ženy (Holley a kol., 2010).

Pro vztahy trvající deset let je typický vývoj stabilních komunikačních vzorců, které reflektují hlubokou interakční dynamiku mezi partnery. Výsledky této studie ukazují, že konflikty u párů, které jsou spolu deset let, mohou být jak komplexní, tak předvídatelné, což potvrzují i různé studie (Noller a kol., 1994). Z analýzy všech tří kategorií vyplývá několik

klíčových závěrů, které ilustrují, jak se komunikační vzorce mění a jaký mají vliv na řešení konfliktů.

Racionální přístup k řešení konfliktů, jak ukazuje Racionální vzorec, má několik významných výhod. Opakované používání racionální strategie podporuje konzistentní, logické a klidné řešení konfliktů. Tento přístup umožňuje partnerům jasně definovat problémy a frustrace, což může být užitečné pro jejich řešení. Logický přístup, zaměřený na fakta, může vést k rychlému a efektivnímu vyřešení problémů. Například, když se partneři pravidelně vrací k racionálnímu přístupu, ukazuje to jejich vytrvalost a odhodlání řešit problém, což je důležité pro dlouhodobou stabilitu vztahu (Giménez-Espert a Prado-Gascó, 2023).

Kromě toho, racionální strategie přináší výhodu konzistence, která je klíčová pro budování důvěry a stabilní komunikace ve vztahu. Když partneři používají racionální přístup, mohou efektivněji sdělovat své myšlenky a potřeby, což vede k lepšímu porozumění a spolupráci mezi nimi. Tento přístup může také snížit emocionální napětí, protože se zaměřuje na řešení problémů namísto eskalace konfliktů (Gottman a kol., 1994).

Na druhé straně, kombinace obviňování a racionálního řešení, jak je vidět v Cyklickém obviňujícím-racionálním vzorci, může mít několik nevýhod. Opakované obviňování může eskalovat napětí a vést k cyklickému charakteru konfliktu, kde problém není plně vyřešen. Tento vzorec může způsobit stagnaci, protože obviňování narušuje pokusy o racionální řešení, což vede k tomu, že se partneři cítí frustrovaní a jejich snahy o řešení problému se zdají být zbytečné (Miller, 2020).

Opakované odmítání, jak je vidět v Odmítavém vzorci, může také vést k frustraci. Když jeden partner pravidelně odmítá pokusy o racionální řešení konfliktů, druhý partner se může cítit ignorován a nepochopen, což výrazně snižuje motivaci k dalším pokusům o vyřešení konfliktu. Tento cyklický charakter konfliktu může také vést k pocitu stagnace, protože problém se neřeší a partneři se vrací k původním bodům sporu (Holman & Jarvis, 2003).

Důležitým faktorem je také to, že přehnaný důraz na racionalitu může vést k potlačení emocionálních potřeb partnerů. Racionální přístup nemusí vždy zohledňovat emocionální aspekty konfliktu, což může vést k pocitu nepochopení a odcizení mezi partnery. Potlačení

emocí může vést k dlouhodobému narušení komunikace a vztahové spokojenosti, protože partneři se mohou cítit emocionálně zanedbáváni a nepochopeni (Goleman, 1996).

V souhrnu lze říci, že zatímco racionální přístup přináší mnoho výhod v podobě konzistence, racionality a vytrvalosti, je důležité také zohledňovat emocionální potřeby a dynamiku konfliktů, aby se předešlo frustraci a stagnaci. Porozumění těmto vzorcům a jejich důsledkům je klíčové pro efektivní zvládnání konfliktů a zlepšení kvality vztahů.

Jedním z potenciálních směrů výzkumu by mohlo být sledování dlouhodobého vlivu různých komunikačních strategií na celkovou spokojenost ve vztahu. Jaké strategie vedou k udržení vysoké úrovně spokojenosti a které naopak přispívají k nárůstu konfliktů a nespokojenosti? Výzkum by mohl zahrnovat longitudinální studie sledující páry po dobu několika let, aby se identifikovaly vzorce a jejich dopady na vztahovou spokojenost. Podobný přístup již byl použit ve studii Gottmana, která identifikovala klíčové faktory vedoucí k úspěšným a neúspěšným manželstvím (Gottman a kol., 1994).

Další oblastí, kterou by bylo vhodné prozkoumat, je role emocionální inteligence při řešení konfliktů ve vztazích. Jaký vliv má schopnost rozpoznávat a regulovat své emoce na efektivitu komunikačních strategií? Výzkum by mohl zkoumat, zda vysoká úroveň emocionální inteligence vede k lepšímu zvládnání konfliktů a vyšší spokojenosti ve vztazích. Studie naznačují, že emocionální inteligence může hrát klíčovou roli při předcházení eskalaci konfliktů a při podpoře efektivní komunikace (Goleman, 1996). Tato studie by mohla být zajímavá, také proto, že u žen bývá emoční inteligence obvykle vyšší než u mužů (Hojjat, 2000).

Zajímavým směrem pro budoucí výzkum by bylo zkoumat, jak kulturní rozdíly ovlivňují komunikační vzorce ve vztazích. Jak se liší strategie řešení konfliktů v různých kulturních kontextech? Jaké specifické kulturní faktory hrají roli při výběru a efektivitě komunikačních strategií? Tento výzkum by mohl přispět k lepšímu porozumění, jak kulturní pozadí partnerů ovlivňuje jejich komunikační styly a dynamiku konfliktů (Ting-Toomey, 1999).

S nárůstem používání digitálních technologií je důležité zkoumat, jak digitální komunikace ovlivňuje komunikační vzorce a řešení konfliktů ve vztazích. Jaký vliv má časté používání sociálních médií, textových zpráv a dalších forem digitální komunikace na kvalitu

vztahů? Výzkum by mohl zahrnovat srovnání tradiční a digitální komunikace a jejich dopady na řešení konfliktů a vztahovou spokojenost. Podobné studie, již probíhaly v zahraničí (Baym, 2015).

12. Závěr

Tato bakalářská práce poskytuje hlubší pohled na komunikační vzorce v závislosti na délce vztahu a jejich vliv na řešení konfliktů. Ukazuje, že s délkou vztahu se mění nejen typy používaných strategií, ale i jejich efektivita. Páry, které jsou spolu jeden rok, čelí delším a často složitějším konfliktům, zatímco páry, které jsou spolu pět a deset let, mají tendenci používat méně vyhýbavé strategie a více se zaměřují na racionální řešení problémů. Porozumění těmto vzorcům může partnerům pomoci lépe řešit své neshody a zlepšit kvalitu jejich vztahu.

Literatura

- Alonso, M. B., Manso, J. M. M., & Sánchez, M. E. G. B. (2012). Indicators of psychological abuse associated with the length of relationships between couples. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 772-779.
- Appel, I., & Shulman, S. (2015). The role of romantic attraction and conflict resolution in predicting shorter and longer relationship maintenance among adolescents. *Archives of sexual behavior*, 44, 777-782.
- Arikewuyo, A. O., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, 22(1). <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being Committed: Affective, Cognitive, and Conative Components of Relationship Commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190-1203. <https://doi.org/10.1177/0146167201279011>
- Aron, A., Aron, E. N., Norman, C. C., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age*. John Wiley & Sons.
- Brauner, E., Boos, M., & Kolbe, M. (Eds.). (2018). *Argument, Conflict, and Negotiations*. In *The Cambridge Handbook of Group Interaction Analysis* (pp. 459–500). part, Cambridge: Cambridge University Press.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. *Stability and change in relationships*, 57-82.
- Bodenmann, G., Kaiser, A., Hahlweg, K., & Fehm-Wolfsdorf, G. (1998). Communication patterns during marital conflict: A cross-cultural replication. In *Personal Relationships* (Vol. 5).
- Buss, D. M., Alexander, R., Betzig, L., Mulder, M. B., Botwin, M., Caporael, L., Caro, T., Ellis, B., Reis, H., Stewart, A., Symons, D., & Buss, M. (1989). Conflict Between the Sexes: Strategic Interference and the Evocation of Anger and Upset. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 56, Issue 5).
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1983). Assessment of Dysfunctional Interaction Patterns in Couples. In *Source: Journal of Marriage and Family* (Vol. 45, Issue 3).
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). Communication patterns questionnaire. *Journal of Marriage and the Family*.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and Social Structure in the Demand/Withdraw Pattern of Marital Conflict. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 59, Issue 1).

- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 59, Issue 3).
- Cohan, C. L., & Cole, S. W. (2002). Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 14–25. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.1.14>
- Coleman, P. T., Deutsch, M., & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Crenshaw, A. O., Christensen, A., Baucom, D. H., Epstein, N. B., & Baucom, B. R. W. (2017). Revised scoring and improved reliability for the communication patterns questionnaire. *Psychological Assessment*, 29(7), 913–925. <https://doi.org/10.1037/pas0000385>
- Dovala T, Hawrilenko M, Cordova JV (2018). Implicit Theories of Relationships and Conflict Communication Patterns in Romantic Relationships: A Dyadic Perspective. *Journal of Relationships Research* 9, e11, 1–9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.11>
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. In *Annu. Rev. Psychol* (Vol. 41). www.annualreviews.org
- Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2011). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y., & Gottman, J. M. (2003). Interactional patterns in marital success and failure: Gottman laboratory studies.
- Dunbar, N. E., Bippus, A. M., & Young, S. L. (2008). Interpersonal dominance in relational conflict: a view from dyadic power theory. In *Interpersona* (Vol. 2, Issue 1).
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. In *Personal Relationships* (Vol. 1).
- Feeney, B. C., & Lemay, E. P. (2012). Surviving Relationship Threats: The Role of Emotional Capital. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1004–1017. <https://doi.org/10.1177/0146167212442971>
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 13, pp. 60–64). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. In *Current Directions in Psychological Science* (Vol. 12, Issue 1, pp. 23–27). <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Furman, W., & Winkles, J. K. (2011). Transformations in Heterosexual Romantic Relationships Across the Transition Into Adulthood (pp. 191–211).

- Futris, T. G., Campbell, K., Nielsen, R. B., Burwell, S. R., Futris, T. G. ;, Campbell, K. ;, & Nielsen, R. B. ; (2005). The Communication Patterns Questionnaire-Short Form: A Review and Assessment. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/psychology-publications>
- Futris, T. G., Campbell, K., Nielsen, R. B., & Burwell, S. R. (2010). The communication patterns questionnaire-short form: A review and assessment. *The Family Journal*, 18(3), 275-287.
- Giménez-Espert, M. D. C., Maldonado, S., & Prado-Gascó, V. (2023). Influence of Emotional Skills on Attitudes towards Communication: Nursing Students vs. Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4798.
- Givertz, M., & Safford, S. (2011). Longitudinal Impact of Communication Patterns on Romantic Attachment and Symptoms of Depression. *Current Psychology*, 30(2), 148–172. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9106-1>
- Glasser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). The development of grounded theory. Chicago, IL: Alden
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.
- Golubeva, I. (2023). Raising Students' Self-Awareness of Their Conflict Communication Styles: Insights from an Intercultural Telecollaboration Project. *Societies*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/soc13100223>
- Gottman, J. M., Jacobson, N. S., Waltz, J., Rushe, R., Babcock, J., & Holtzworth-Munroe, A. (1994). Affect, verbal content, and psychophysiology in the arguments of couples with a violent husband. *Journal of consulting and clinical psychology*, 62(5), 982.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of marriage and family*, 62(4), 927-947.
- Gottman, J. M., & Washington, C. I. N. (2000). Decade Review: Observing Marital Interaction. In *Journal of Marriage and the Family* (Vol. 62).
- Gottman, J. M., Coan, J. A (2007). The specific affect coding system (SPAFF). *Handbook of emotion elicitation and assessment*, 267, 285.
- Heaven, P. C. L., Smith, L., Prabhakar, S. M., Abraham, J., & Mete, M. E. (2006). Personality and conflict communication patterns in cohabiting couples. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 829–840. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.09.012>
- Heifetz, M., Connolly, J., Pepler, D., & Craig, W. (2010). Family divorce and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Divorce and Remarriage*, 51(6), 366–378. <https://doi.org/10.1080/10502551003652157>
- Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). Psychological, relational, and emotional effects of self-disclosure after conversations with a chatbot. *Journal of Communication*, 68(4), 712–733. <https://doi.org/10.1093/joc/jqy026>
- Hojjat, M. (2000). Sex differences an perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 598–617.

- Hogan, J. N., Crenshaw, A. O., Baucom, K. J. W., & Baucom, B. R. W. (2021). Time Spent Together in Intimate Relationships: Implications for Relationship Functioning. *Contemporary Family Therapy*, 43(3), 226–233. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09562-6>
- Holleman, G. A., Hooge, I. T. C., Huijding, J., Deković, M., Kemner, C., & Hessels, R. S. (2023). Gaze and speech behavior in parent–child interactions: The role of conflict and cooperation. *Current Psychology*, 42(14), 12129–12150. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02532-7>
- Holley, S. R., Sturm, V. E., & Levenson, R. W. (2010). Exploring the basis for gender differences in the demand-withdraw pattern. *Journal of Homosexuality*, 57(5), 666–684. <https://doi.org/10.1080/00918361003712145>
- Holman, T. B., & Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10(2), 267–282.
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The Highs and Lows of Love: Romantic Relationship Quality Moderates Whether Spending Time With One's Partner Predicts Gains or Losses in Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 572–589. <https://doi.org/10.1177/0146167219867960>
- Joel, S., & MacDonald, G. (2021). We're Not That Choosy: Emerging Evidence of a Progression Bias in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 25(4), 317–343. <https://doi.org/10.1177/10888683211025860>
- Johnson, A. J., & Averbeck, J. M. (2010). Using the conversation argument coding scheme to examine interpersonal conflict: Insights and challenges. In *Communication Methods and Measures* (Vol. 4, Issues 1–2, pp. 114–132). <https://doi.org/10.1080/19312451003680673>
- Jones, S. M. (2011). Supportive listening. *International Journal of Listening*, 25(1–2), 85–103. <https://doi.org/10.1080/10904018.2011.536475>
- Krupat, E., Frankel, R., Stein, T., & Irish, J. (2006). The Four Habits Coding Scheme: Validation of an instrument to assess clinicians' communication behavior. *Patient Education and Counseling*, 62(1), 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.04.015>
- Kurdek, L. A. (1998). The Nature and Predictors of the Trajectory of Change in Marital Quality Over the First 4 Years of Marriage for First-Married Husbands and Wives. In *Journal of Family Psychology* (Vol. 12, Issue 4).
- Lindová, J. (2019). Strukturované pozorování. In Novotná, H., Špaček, O., & Jantulová, M. Š. (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. FHS UK.
- Londahl, E. A., Tverskoy, A., & D'Zurilla, T. J. (2005). The relations of internalizing symptoms to conflict and interpersonal problem solving in close relationships. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 445–462. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-4442-9>
- Lorber, M. F., Erlanger, A. C. E., Heyman, R. E., & O'Leary, K. D. (2015). The honeymoon effect: Does it exist and can it be predicted?. *Prevention Science*, 16, 550–559.

- Miller, S. R. (2020). Conflict Resolution Strategies and Their Impact on Relationship Dynamics. *Journal of Family Communication*, 20(3), 245-260. DOI: 10.1080/15267431.2020.1756654.
- Moreno, J. L. (1953). Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and socio-drama.
- Moreno, J. L., Moreno, Z., & Moreno, J. (1955). The discovery of the spontaneous man. *Sociometry*, 18(4), 155-182.
- Noller, P., & White, A. (1990). The Validity of the Communication Patterns Questionnaire. In *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 2, Issue 4).
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 233-252.
- O'Leary, K., Acevedo, B. P., Aron, A., Huddy, L., & Mashek, D. (2012). Is long-term love more than a rare phenomenon? If so, what are its correlates?. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 241-249. doi:10.1177/1948550611417015
- Olson, L. N., & Golish, T. D. (2002). Topics of conflict and patterns of aggression in romantic relationships. *Southern Communication Journal*, 67(2), 180–200. <https://doi.org/10.1080/10417940209373228>
- Pietilä, AM., Nurmi, SM., Halkoaho, A., Kyngäs, H. (2020). Qualitative Research: Ethical Considerations. In: Kyngäs, H., Mikkonen, K., Kääriäinen, M. (eds) *The Application of Content Analysis in Nursing Science Research*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30199-6_6
- Rahim, M. A. (1983). Rahim Organizational Conflict Inventory–II. *Journal of Applied Psychology*.
- Ramos Salazar, L. (2015). The negative reciprocity process in marital relationships: A literature review. In *Aggression and Violent Behavior* (Vol. 24, pp. 113–119). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.008>
- Remen, A. L., Chambless, D. L., Steketee, G., & Renneberg, B. (2000). Factor analysis of the English version of the Kategoriensystem für Partnerschaftliche Interaktion [Interaction Coding System]. *Behaviour Research and Therapy*, 73–81. www.elsevier.com/locate/brat
- Reese-Weber, M. (2015). Intimacy, communication, and aggressive behaviors: Variations by phases of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 22(2), 204–215. <https://doi.org/10.1111/per.12074>
- Reis, H. T. (1990). THE ROLE OF INTIMACY IN INTERPERSONAL RELATIONS. In *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 9, Issue 1).
- Roberts, L. J. (2000). Fire and Ice in Marital Communication: Hostile and Distancing Behaviors as Predictors of Marital Distress. *Journal of Marriage and the Family*, 693–707.
- Řiháček, T., & Hytych, R. (2013). Metoda zakotvené teorie.

- Satir, V., Stachowiak, J., & Taschman, H. (1975). *Helping Families to Change: A Theoretical and Practical Approach*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Sillars, A. L. (1986). Procedures for coding interpersonal conflict: The verbal tactics coding scheme (VTCS). Department of Communication Studies, University of Montana, Missoula, MT.
- Simpson, J.A., Collins, W.A., & Salvatore, J.E. (2011). The Impact of Early Interpersonal Experience on Adult Romantic Relationship Functioning. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 355 - 359.
- Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2004). A model of relational turbulence: The role of intimacy, relational uncertainty, and interference from partners in appraisals of irritations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 795–816.
<https://doi.org/10.1177/0265407504047838>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar. In *Source: Journal of Marriage and Family* (Vol. 38, Issue 1).
<http://www.jstor.org>URL:<http://www.jstor.org/stable/350547>
- Strauss, A., & Corbn, J. (1999). *Basics of Qualitative Research*. Boskovice: A
- Sunnafrank, M., & Ramirez, A. (2004). At first sight: Persistent relational effects of get-acquainted conversations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 361–379.
<https://doi.org/10.1177/0265407504042837>
- Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2018). *Communicating across cultures*. Guilford Publications.
- Todd, P. M., Penke, L., Fasolo, B., & Lenton, A. P. (2007). Different cognitive processes underlie human mate choices and mate preferences.
www.pnas.org<https://doi.org/10.1073/pnas.0705290104>
- Umemura, T., Lacinová, L., Macek, P., & Kunnen, E. S. (2017). Longitudinal changes in emerging adults' attachment preferences for their mother, father, friends, and romantic partner: Focusing on the start and end of romantic relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 136-142.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2001). The Role of Relational Interdependence, Relationship Thinking, and Relational Communication in Three Stages of Romantic Relationships.
- Vangelisti, A. L. (2002). Interpersonal processes in romantic relationships. *Handbook of interpersonal communication*, 3, 643-679.
- Vanhee, G., Lemmens, G. M. D., Stas, L., Loeys, T., & Verhofstadt, L. L. (2018). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy*, 40, S4–S23. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12126>
- Velotti, P., Busonera, A., Tambelli, R., & Zavattini, G. C. (2022). Communication Patterns Questionnaire: Expanding Reliability and Validity Evidence. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 21(4), 324–343. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1967825>

Woodin, E. M. (2011). A Two-Dimensional Approach to Relationship Conflict: Meta-Analytic Findings. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 325–335. <https://doi.org/10.1037/a0023791>