

# Mezilidské vztahy



# AFILIACE

**= potřeba člověka navozovat kladné a těsné vztahy s jinými lidmi**

***„Lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí podle některých zjištění déle a disponují celkem lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb.“***

*L.F. Berkman a L. Breslov*



# Proč lidé navazují vztahy s druhými lidmi?

- » ověření našeho chápání sociální reality
- » přítomnost blízké osoby umocňuje pocity štěstí v radostných chvílích a naopak poskytuje úlevu při zármutku, bolesti a zklamání.
- » podněty pro srovnávání, osvojování nových poznatků a zpětnou vazbu pro akty našeho vlastního chování
  - » pocit bezpečí, vědomí, že se má na koho obrátit ve složitých životních situacích
  - » sdílení

# SAMOTA A OSAMĚNÍ

1. Únik do samoty
2. Osamění
  - Sociální izolace
  - Emocionální izolace



# Vztah mezi lidmi

Má-li přitažlivost přerůst v dlouhodobý vztah je důležitá podobnost osobnostního nastavení, postojů a názorů.



# Dimenze vztahu

**OBSAH** – co lidé ve vztahu spolu dělají

**ROZMANITOST** – různost činností účastníků vztahu

**KVALITA** – přístup účastníků k obsahu vztahu

**FREKVENCE A ORGANIZACE** – kdy se lidé účastní společné činnosti a zda je jejich konání systematické

# Dimenze vztahu

**RECIPROCITA A KOMPLEMENTARITA** – zda vztah zahrnuje střídání rolí nebo vzájemně se doplňující chování

**INTIMITA** – do jaké míry si partneři sdělují svá tajemství a hovoří o osobních věcech

**INTERPERSONÁLNÍ PERCEPCE** – jak partneři navzájem vnímají svou povahu a jak interpretují činnost druhého

**ZÁVAZEK** – jak silně se partneři cítí oddáni jeden druhému

# Vývoj vztahu

**Hledání podnětů**

**Vytvoření kontaktu**

**Určování vlastností**

**Budování intimity**

**Udržení pouta**



# Teorie vztahů

EKONOMICKÁ TEORIE

EVOLUČNÍ TEORIE

TEORIE UČENÍ

# EKONOMICKÁ TEORIE

- » Vztah je vysvětlován jako ekonomická transakce.
- » Člověk hodnotí výnosy a náklady plynoucí z interakcí s partnerem.
- » Přitažlivost partnera závisí na zisku, který nám přináší (stimulace, láska, peníze...).
- » Spokojenost závisí na vzájemném uspokojování potřeb.
- » Láska vzniká, když dostáváme to, co si přejeme.

# Podle ekonomické teorie vztah vydrží, pokud:

- » oba partneři jsou spokojeni s dohodnutým poměrem nákladů a výnosů ve vztahu,
- » srovnávací hladina alternativních vztahů je nízká,
- » cena odchodu ze vztahu je vysoká,
- » partneři jsou si podobní ve schopnosti vzájemně se odměňovat.

# EVOLUČNÍ TEORIE

- » Snaží se objasňovat vztahy z hlediska jejich funkce v evolučním přežívání.
- » Přátelství a spojenectví se vyvinuly díky ochraně a účinnějšímu lovu ve skupině.
- » Vazby muž-žena se tvořili kvůli péči o potomstvo.

# Rozpad vztahu podle evoluční teorie

- » Podle této teorie může být nevěra geneticky výhodná pro obě pohlaví.
- » Párové vazby u lidí se vyvinuly tak, aby trvaly tak dlouho jako péče o bezbranná lidská mláďata.

# TEORIE UČENÍ

- » Vysvětluje vztahy na základě podmiňování.
- » Klíčovou roli hrají podmíněné emoční reakce a důsledky interpersonálního chování.
- » Na vztah má vliv to, jaké základní potřeby může druhá osoba uspokojit (jídlo, láska, sex...).

# Podle teorie učení vztah vydrží, pokud:

- » jsou partneři spojeni příjemnými podněty a životními zážitky,
- » partneři se vzájemně odměňují příjemnými podněty.

# Udržování vztahu

- » Různé vztahy vyžadují různě velkou pozornost a „údržbu“.
- » Př. velmi dobrá přátelství většinou přetrvávají i bez většího úsilí zúčastněných stran.
- » Manželské páry mají daleko více udržovacích strategií (dlouhodobé x krátkodobé).



# Faktory vedoucí k rozpadu vztahu

## FAKTORY PROSTŘEDÍ

**Fyzické prostředí** – vzdálenost, strádání

**Sociální prostředí** – pole dostupných, rodina a přátelé

## INTERPERSONÁLNÍ FAKTORY

**Nuda** – nedostatek podnětů, omezení podnětů

**Konflikt** – porušování pravidel, obtíže s kompromisy, udržování konfliktů

# Faktory vedoucí k rozpadu vztahu

## INDIVIDUÁLNÍ FAKTORY

**Původ** – rozdílný demografický, brzký sňatek, nedostatek předcházejících vztahů, nižší socioekonomické a vzdělanostní poměry

**Sociální dovednosti** – různé strategie zvládání stresu, vyhýbání se konfliktům, emocionální expresivita

# Fáze rozpadu vztahu

1. Intrapsychická fáze
2. Dyadická fáze
3. Sociální fáze
4. Fáze úpravy hrobu

# Rozdílná očekávání mužů a žen ve vztahu

## OČEKÁVÁNÍ ŽEN

- » Posedět a popovídat
- » Duševní porozumění
- » Vycítit co žena potřebuje
- » Vyjadřovat lásku celým svým životem



# Rozdílná očekávání mužů a žen ve vztahu

## OČEKÁVÁNÍ MUŽŮ

- » Uvařeno uklizeno
- » Sex, kdykoliv se mu zachce
- » Obdiv stále
- » Nezatěžovat starostmi



# Vliv primární rodiny na partnerský vztah

- » vliv rodičovského modelu
- » vliv sourozeneckého modelu
- » komplementární vztah
- » identifikační vztah



# Faktory primární rodiny důležité pro vztah

- » rozdělení rolí
- » otevřenost či uzavřenost vůči okolí
- » distribuce financí
- » styl komunikace



# Falešná očekávání a mýty ve vztazích

**Mýtus shody ve všem**

**Mýtus harmonie a štěstí**

**Mýtus naprosté upřímnosti**

**Mýtus lásky, mocné čarodějky**

**Mýtus stálého klidu a odpočinku**

**Mýtus obětního beránka**

**Mýtus přehnané soudržnosti**

**Mýtus o vnější determinaci emocí**

**Mýtus o absolutnosti věcí**

**Mýtus „oko za oko, zub za zub“**

**Mýtus o „zlém osudu“**





# Interkulturní rozdíly ve vztazích

## ZÁPADNÍ KULTURY

### Individualistické

- » zaměření na první známosti, blízké přátelé a intimní partnerství dvou jedinců
- » silné sociální normy pro monogamní vztahy a manželství
- » důraz na volbu ve vztazích

### Nespojité

- » více preferovány dočasné vztahy a rozvody
- » pravidla ve vztahu mohou být méně důležitá

### Dobrovolné

### Nestálé

# Interkulturní rozdíly ve vztazích

## VÝCHODNÍ KULTURY

### **Kolektivistické**

- » větší důraz na dlouhodobé vztahy příbuzenské a v soc. skupině
- » vyšší četnost polygamních vztahů
- » nedostatečná možnost volby vztahů

### **Spojité**

- » na změnu je pohlíženo s nedůvěrou – větší stabilita ve vztazích
- » pravidla ve vztazích jsou přísně a formálně dodržována

### **Nutnost**

### **Trvalost**

# Dokumenty o vztazích

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10169534665-partnerske-vztahy-aneb-navod-na-preziti/208572231000002-co-muzi-a-zeny-od-vztahu-ocekavaji/>

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10169534665-partnerske-vztahy-aneb-navod-na-preziti/>