

Blízké vztahy

(close relationships, partner relationships, romantic relationships)

- Přátelství a blízké vztahy je jedna z nejdůležitějších kvalit, která činí lidi šťastnými
- Lidé si přejí, aby je druzí měli rádi dokonce i v případě náhodných známostí
- Češi a ti druzí.....

Zisky z blízkých vztahů

Primární potřeby

- bezpečí,
- Poznávání

Emoční vazba (attachment)

Sociální integrace (potřeba „k někomu patřit“, „něco sdílet“
společné postoje a zájmy)

Ujištění o hodnotě („já jako partner/partnerka“ - ocenění vers.
sebeocenění)

Průvodce poznáváním („tak je to správně....“)

Spolehlivá aliance („nejsem v tom sám“...sdílení dobrého i
zlého, pomoc)

Příležitost pro péči („stojí o mě, potřebuje mě, umím se
postarat“)

Negativní aspekty interpersonálních vztahů

- Úzkost
(nespecifický strach o někoho, ke komu jsme připoutáni)
- Obava z neúspěchu, selhání
(jako muž/žena/partner/partnerka..... za nic nestojím)
- Zklamání očekávání
(ztráta víry a naděje, že život je spravedlivý a šťastný“)
- Odmítnutí druhým
(obava o svou cenu, uznání druhými...)
- Nebezpečí osamělosti

Samota a osamělost (aloneness vs. loneliness)

- Nutno rozlišit objektivní stav a pocit.
- Souvislost s:
časný attachment – jaký typ attachmentu bude evokovat osamělost/samotu?

Proč žijí někteří lidé jako singles?

- zatím nepotkali toho pravého (63%)
- se svým stavem jsou spokojení (44%)
- člověk, o kterého mají zájem, je už zadaný (34%)
- nevydařený předešlý vztah (26%)
- nejsou na vztah připravení (15%)
- v současné době pro ně vztah není hodný (14%)
- nejsou si jistí svou sexuální orientací (3%)

Kulturní zvláštnosti – trend v celé euroamerické kultuře

- V roce 1992 byl průměrný věk českého muže vstupujícího do manželství 24,2 let
- V r. 2003 byl věkový průměr na 28,4
- Ve Švédsku se průměrný věk změnil z 30,4 na 32,9 let.
- V roce 2001 bylo v ČR 43,2% mladých lidí (25 - 29 let) svobodných
- V Británii jich bylo 67,2%, ve Švédsku 81,5%

(zdroj: Mičoch, 2012)

Psychologické interpersonální charakteristiky a blízký vztah

- Vlastnosti temperamentu (protiklady se přitahují?)
- Intelekt (vrána k vráně sedá?)
- Hodnoty a zájmy
- Vztahové, interpersonální rysy

Dimenze chování a interpersonální vztah (T. Leary, 1957)

Dominance

Hostilita



Afiliace

Submise

Dimenze chování a interpersonální vztah

Afiliace

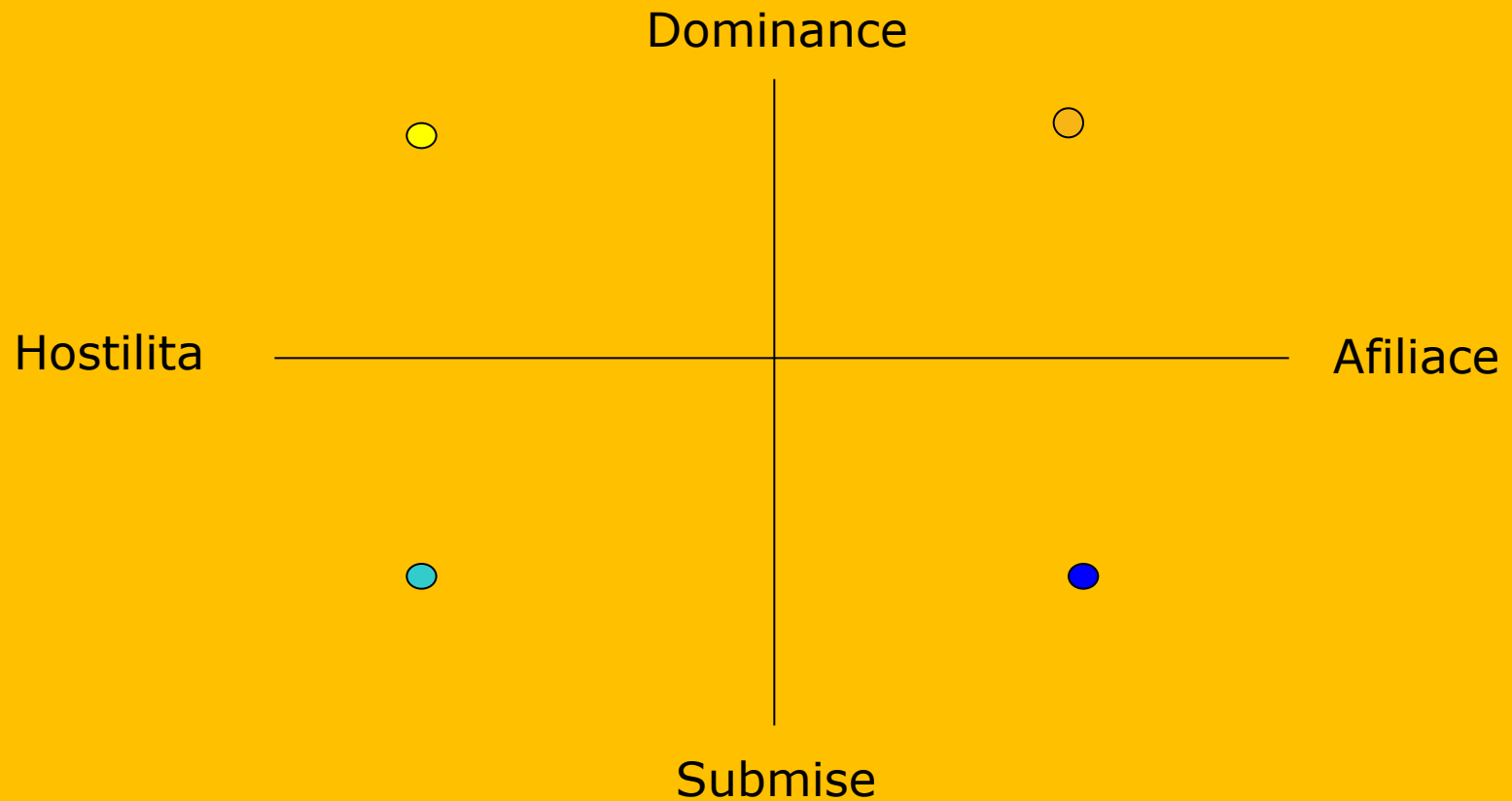
- Vyjadřuje potřebu člověka navazovat blízký vztah
- Podoba spolupráce, přátelství, lásky
- Důvěra

Sociální distance, odstup

Hostilita jako negativní postoj vůči

- konkrétnímu člověku
- vůči lidem

Dimenze chování a interpersonální vztah (T. Leary, 1957)



Teorie sociálního srovnávání (Festinger, 1954).

- Sociální srovnávání (úspěchu, neúspěchu, síly, slabosti) zvyšuje potřebu afiliace
- Potřeba afiliace stoupá v situacích nejistoty, obav, strachu, ohrožení.
- Přítomnost jiných v situaci strachu, ohrožení či nejistoty tyto pocity redukuje. Proč?
 - Možnost srovnávat vlastní pocity s prožíváním jiných, byť i zcela cizích lidí, výrazně snižuje zátěž těchto situací.
 - Lidé vyhledávají přítomnost jiných lidí stejně nebo podobně ohrožených také proto, že si mohou vzájemně poskytovat informace o tom, jak situaci zvládnout, jak se s ní vyrovnat, jak ji řešit,

Teorie interpersonálního chování

- **Teorie sociální směny** (Thibaut, Kelley, 1959).

Hledáme a setrváváme u toho, kdo je schopen nás odměnit, snažíme se maximalizovat zisk, důležitá je **reciprocita a odměna**.

Jedna z nejdůležitějších odměn je sociální schválení (social approval)

- Hodnocení vztahu, které je založeno na srovnávání s dosavadní zkušeností (tj. na měřítku určité průměrné hodnoty uspokojení) na srovnání s určitou alternativou (tj. možnosti lepších nebo horších vztahů).
- Jestliže např. vztah nepřináší ani průměrné uspokojení, ale jedinec nemá lepší alternativu, zůstává ve vztahu; jestliže má lepší alternativu, stává se tento jedinec atraktivnější.

Interdependence Theory (*Thibaut & Kelley*

1959, 1978)

Spokojenost a závislost jsou důležitými vlastnostmi blízkého vztahu.

spokojenost: zahrnuje subjektivní hodnocení pozitivních/negativních zážitků ve vztahu

stabilně vysoká míra spokojenosti je dosahována podporováním vyšší míry očekávání u jednoho nebo snižováním míry očekávání u druhého ⇒
sladění očekávání od vztahu

závislost: do jaké míry jsou pozitivní „outcomes“ interakce s partnerem způsobeny partnerovým jednáním

závislost může být zvyšována zlepšováním důsledků interakce nebo vytvořením dojmu, že důsledky interakce by v jiném případě mohly být horší

Interdependence Theory (*Thibaut & Kelley* 1959, 1978)

provztahová (prorelationship) orientace:

- partneři aktivně vyhledávají situace přispívající k vysoké míře spokojenosti ve vztahu
- osobní zájem je tedy podřízen zájmu partnerskému (vztahovému)
⇒ v situaci kognitivní disonance je důležitější vzájemný vztah než vztah k objektu, který proto musí být přehodnocen; pokud to není možné, partneři se z dané negativní interakce poučí a snaží se vyhnout podobnému negativnímu směřování v budoucnosti

Interdependence Theory (*Thibaut & Kelley* 1959, 1978)

Proměny úrovně spokojenosti a stabilita vztahu

- vztah trvá tehdy, pokud poměr sil podporujících vztah a sil rozrušujících vztah zůstává relativně stálý (*Kelley* 1983)
- stabilní úroveň spokojenosti je výsledkem stabilních „outcomes“, což umožňuje rozvoj provztahové orientace
- **značné kolísání v úrovni spokojenosti značí absenci provztahové orientace, což znemožňuje směřovat ke stabilnímu vztahu a většinou dochází k rozchodu**

Teorie interpersonálního chování

- **Teorie rovnosti** (E. Walster, W. Walster, E. Berscheid, 1978)
 - Lidé zvažují nejen vlastní možnosti a výsledky, ale také výsledky, které mohou získat jiní.
 - Chování ve vztahu se tedy neřídí jen vlastním uspokojením (ziskem, odměnou), ale také poskytováním rovnocenných zisků partnerům. Vztahy založené na rovnosti jsou popisovány jako stabilní a šťastné.
 - Za nerovnocenné (a tudíž ztrácející vzájemnou atraktivitu) jsou považovány vztahy, kdy jeden partner dostává více odměn při menších nákladech (energie, čas), stejně tak když získané odměny (výsledky) jsou menší než vynaložené náklady
 - Princip minimaxu: minimalizace nepříjemného, maximalizace příjemného – platí v počáteční fázi vztahu
 - Princip rovnosti: pozdější fáze vztahu

Blízký vztah a atraktivita

- Fyzická (vzhled, zevnějšek)
- Osobní (rysy, vlastnosti, postoje, názory, hodnoty, status)

Blízké vztahy – větší význam fyzické atraktivity
(součást dojmu, celkové sympatie)



Kdo je atraktivní?



Rozhodně tmavovlasý,
vysoký (resp. vyšší než dáma)
a starší (věkový rozdíl maximálně do
deseti let).

Barva očí nerozhoduje

Postava mírně vysportovaná,
ale velice mužná – široká ramena,
pevné paže

Zhruba třídní upravené strniště
vousů

Více méně upravený porost těla

Vůně ano, ale až na úrovni intimní
blízkosti

Sprchuje se denně

Kdo je atraktivní

Singh (1995) – výzkum preferencí postavy - poměr pasu a boků:

ženy upřednostňují u mužů 0,9
muži u žen 0,7

Výrazné, velké oči,

Vystouplé lícní kosti

Výrazná brada

Široký úsměv



Atraktivita

- *Hypotéza rovnocenných párů (Walster, 1974)* Lidé přitahováni druhými na přibližně stejné úrovni atraktivity.
- Funguje hlavně dlouhodobě, krátkodobě nás přitahují spíše ti atraktivnější
- Motivy: ochrana sama sebe, obava z odmítnutí.
- Jsou rozdíly v důležitosti ve fyzické atraktivitě u mužů a žen
- Přijde na to, jak to zkoumáme: na úrovni výpovědí - muži častěji vypovídají, že na tom záleží, nicméně, v chování se příliš obě pohlaví neliší
- P.Regan a E. Berschied (1997) žádaly muže a ženy, aby posuzovaly žádoucnost (atraktivitu) 23 vlastností (charakteristik) u potenciálního (a) sexuálního partnera (b) životního partnera – pohlaví se nelišila, u sexuálního partnera vůbec, u životního partnera muži trochu výše než ženy ale ne moc

Atraktivita

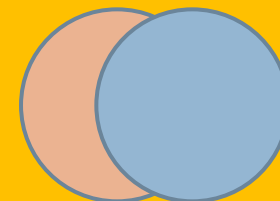
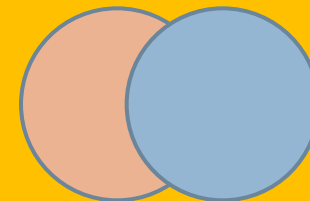
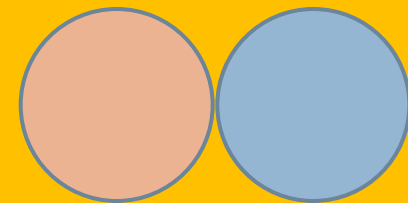
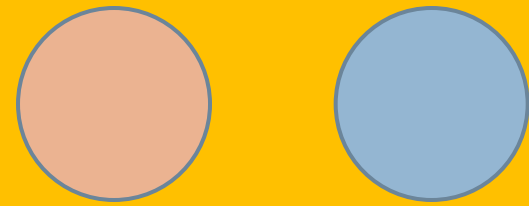
- Podobnost a komplementarita.
- Důvěrnost a blízkost
- Vzájemná oblíbenost (atraktivní je ten, pro koho jsme atraktivní my)
- Lidskost (vnímaná omylnost, pochopení)
- Self-esteem, síla, status

Párový vztah

Stupně vzájemné závislosti (Levinger, 1972)

- 1. Žádný kontakt
- 2. Vědomí druhého (dojem, přes jinou os., atd...)
- 3. Povrchní kontakt (povrch. řeči, dopisy, krátká zdvořilost)
- 4. Běžné sdílení (menšinový průnik - dlouhodobá spolupráce nebo soupeření)
- 5. Střední průnik (společ. aktivity, zájmy)
- 6. Většinový průnik (silné emoce, péče, láska)

4. - 6. uzavřený vzájemný vztah



Párový vztah

Fáze vztahu podle teorie sociální směny:

- 1. *Okoušení* - zkoumáme odměny, které dostáváme, a cenu, kterou za to platíme při vztahu s druhými tím, že pozorujeme druhé lidi a/nebo experimentujeme s různými vztahy.
- 2. *Dohadování* - na počátku vztahu experimentujeme s dáváním a přijímáním různých typů odměn (toto stadium zahrnuje faktory interpersonální atraktivity).
- 3. *Zavázání se* - začínáme se více zajímat o vztah samotný.
- 4. *Institucionalizace* - "usadíme se" ve vztahu a stanovíme si normy a vzájemná očekávání.

I když mnoho vztahů je nejspíše založeno na sociální výměně, nevypadá to, že by to bylo úplným vysvětlením. Mnoho lidí zůstává ve vztazích, které, zvláště pro pozorovatele, jsou zřetelně nevyvážené.

- Je to jeden z nejsympatičtějších lidí, které znám“
- Cítím, že mu (jí) mohu důvěřovat, ač se mi svěří s čímkoliv
- Je podobný (podobná) tomu, jaký bych chtěl(a) být
- Odpustil(a) bych mu (jí) v podstatě cokoliv
- Na jeho (její) mínění vždycky dám
- Udělám pro něj (pro ní) prakticky všechno na světě

Loving vers. Liking

Vášnivá láska vers. společnická

- vzrušení, intenzita, atraktivita, obava z odmítnutí, soupeření
- bezpečí, důvěra, spolupráce

Intimita

- *Intimus – skrytý před zraky druhých..*
- *Sdílení pocitů s druhým člověkem*
- Aron & Aron (1992): intimita jako integrování jiné osoby do vlastního sebeobrazu
- Indikátory (Franzoi , 2003):
 - 1. **atribuční chyba** (přisuzování příčin vlastního neúspěchu okolnostem, a neúspěchu jiných jejím osobním vlastnostem) se vůči osobám, ke kterým máme intimní vztah, uplatňují podobně jako k sobě samým;
 - 2. **alokace zdrojů** („jezení z jednoho talíře“, doslovně i v přeneseném smyslu) je dalším znakem intimních vztahů;
 - 3. **sociální výměna** ustupuje do pozadí a nahrazují ji společné (communal) zájmy, organizované podle principu, že lidé dostávají to, co potřebují bez uvažování o tom, co za uspokojení jejich potřeb dostaneme;
 - 4. **sebeobrazy osob** se prostřednictvím intimních vztahů přibližují, míra jejich podobnosti se zvyšuje;
 - 5. **transaktivní paměť** - lidé v tomto typu vztahů vytvářejí společnou paměť, která je rozsáhlejší než jejich individuální. Využívají tedy informace z paměťového uložení společně, ale existuje dělba, které údaje jsou v „agendě“ kterého z partnerů („kde jsou moje ponožky/boxerky...?“)

Narativní výzkum intimity

- Register & Henley (1992) : Popište specifickou událost, kdy jste zažívali intimitu:
- Fenomenologie intimity (jak je intimita vnímaná):
- **Přítomnost, aktuálnost druhé osoby** (nejen fyzická, ale i v mysli)
- **Přítomnost neverbální komunikace**: pohledy do očí, gesta, doteky
- **Uvědomění si času** stráveného s druhým člověkem
- „**Překračování hranic**“
- „**Význam těla**“ (vědomí druhého, dotyky)
- **Osud a překvapení** jako zážitky, které se vztahují k druhé osobě a ke vztahu
- **Vědomí změny, transformace, nová kvalita** vztahu

Intimita není nutně součástí pouze erotického vztahu

Mužská vers. Ženská intimita

Souvisí se stylem sebeodkrývání: ženy o tom více mluví, muži to častěji „ukazují“
vlastním jednáním

Intimita vers. Identita (Erikson, 1969)

Láska a sebeodkrývání (self-disclosure)

- Sdělování intimních pocitů a informací druhému

Příčiny(Derlega, Grzelak, 1979):

- p. vyjádření, sdělení, "ventilace"
- sebeobjasnění
- sociální validizace
- sociální regulace
- rozvoj vztahu

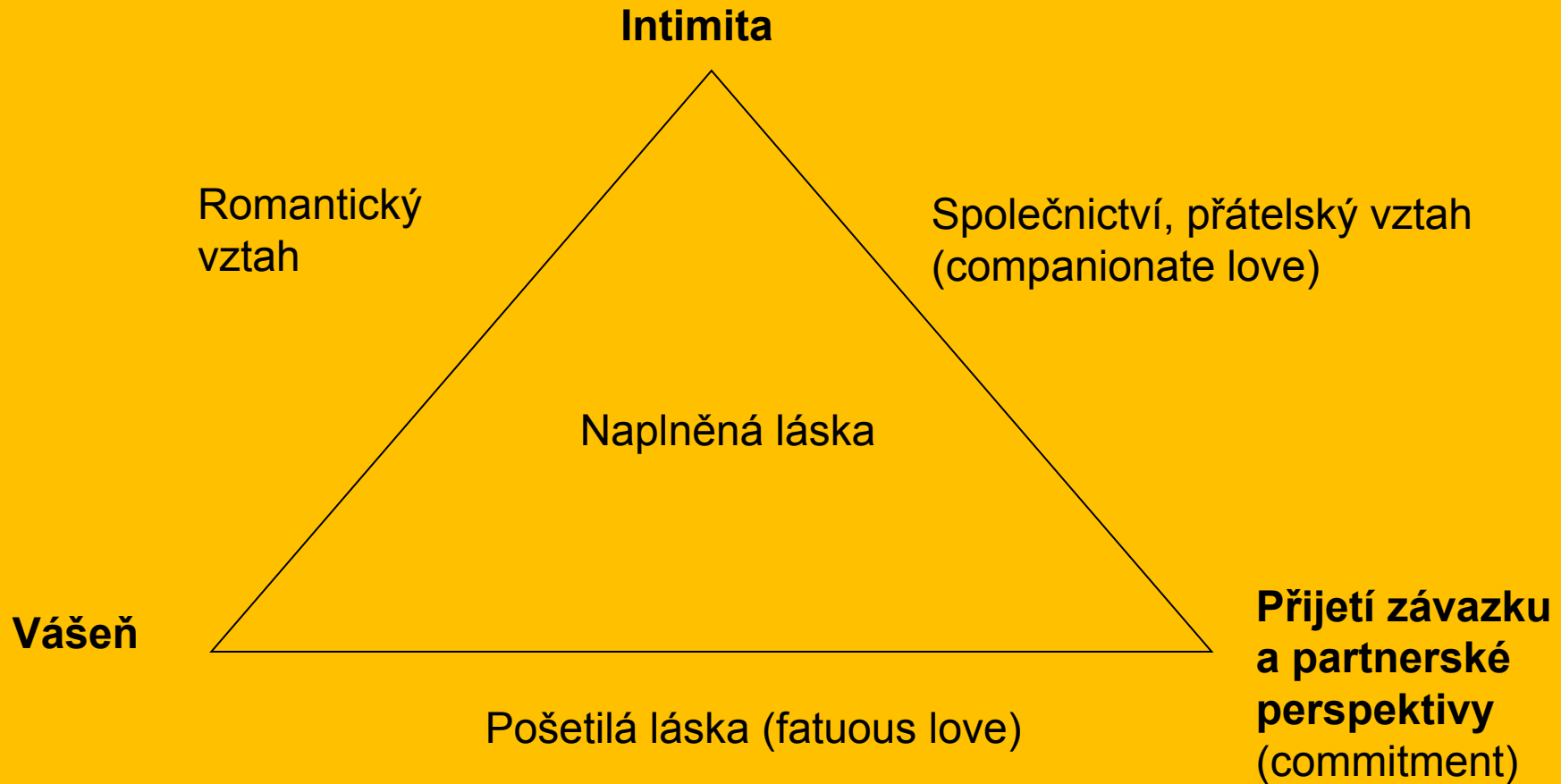
RIZIKA: nezáměr odmítnutí ztráta vlivu zrada

VZTAH: láska vers. sebeotevření

Láska vers. sebeodkrytí

- Pozvolný nárůst
- Reciprocita SD cesta k prohloubení lásky
- SD vers. pohlavní rozdíly
- 1) stejné pohlaví: ženy větší než muži
- 2) opačné pohlaví: není jasné, tato potřeba narůstá ?

Triangulární model lásky (Sternberg, 1986, 1997)



Druhy lásky

(Sternberg, 1986)

Druhy lásky	Intimita	Vášeň	Rozhodnutí / závazek
Vztah bez lásky	-	-	-
Mít rád	+	-	-
Bláznivá láska	-	+	-
Prázdná láska	-	-	+
Romantická láska	+	+	-
Přátelská láska	+	-	+
Pošetilá láska	-	+	+
Úplná láska	+	+	+

Láska v čase ?

