

## ANALÝZA VZŤAHOV MEDZI ZDRAVOU KOMUNIKÁCIOU, SEBAÚCTOU A VYBRANÝMI OSOBNOSTNÝMI ČRTAMI V MANŽELSKÝCH PÁROCH<sup>1</sup>

*Daniela Ferenc*

### Abstrakt

V tomto článku je formou teoretického prehľadu i výskumne analyzovaný vzájomný vzťah medzi zdravou komunikáciou, sebaúctou a vybranými osobnostnými črtami partnerov v manželských pároch. V teoretickej časti sme uvedené konštrukty definovali a poukázali na ich vzájomné vzťahy. Výskumu sa zúčastnilo 60 manželských párov (t. j. 120 respondentov) vo veku od 22 do 80 rokov. Testovacia metóda pozostávala z nami zostavených dotazníkov na mapovanie zdravej komunikácie a sebaúcty, ďalej z Rosenbergovej škály sebahodnotenia, sémantického diferenciatu a osobnostného dotazníka NEO-FFI. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť špecifiká v používaní prvkov zdravej komunikácie v manželských pároch a hľadať ich vzájomné súvislosti s osobnostným profilom partnerov, ich sebaúctou, vnímaním seba samého, vnímaním partnera, s kvalitou komunikácie a tiež s vekom. V manželských pároch sa potvrdil signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a úrovňou sebaúcty, prívetivosťou a svedomitosťou. Signifikantný vzťah bol zistený aj medzi osobnostnými črtami (neurotizmus, extravézia, svedomitosť) a sebaúctou. Potvrdil sa aj vzťah medzi manželmi vo vnímaní seba, partnera a kvality komunikácie.

**Kľúčové slová:** zdravá komunikácia; sebaúcta; osobnostné črty; manželstvo; Big Five

## THE ANALYSIS OF RELATIONSHIP AMONG EFFECTIVE COMMUNICATION, SELF-ESTEEM AND SPECIFIC PERSONALITY FACTORS IN MARRIAGE COUPLES

### Abstract

*The article, in both theoretical and research approach, analyses reciprocal relationships among effective communication, self-esteem and specific personality factors of spouses in married couples. In the theoretical part, we defined this three constructs and referred to their reciprocal relationships. There were 60 married couples (i.e. 120 respondents) between 22 to 80 years that took part in our research. Testing methods consisted of questionnaires for effective communication and self-esteem made by us, Rosenberg self-esteem scale, semantic differential scale and personal questionnaire NEO-FFI. The goal of our research was to find out specifics of using elements of effective communication in married couples; and also to enquire after their connections with personal profiles of spouses, their self-esteem, self-perception, perception of a spouse, quality of communication, and age. A significantly positive relation between effective communication and Self-esteem, Agreeableness and Conscientiousness in married couples was confirmed. The significant relationship was found between personal factors (Neuroticism, Extraversion, Conscientiousness) and Self-esteem. A relation between spouses in the perception of self, a spouse and quality of communication was also confirmed.*

**Key words:** effective communication; self-esteem; personal factors; marriage; Big Five

Došlo do redakcie: 19. 3. 2013

Schváleno k publikácii: 24. 9. 2013

<sup>1</sup> Článok vznikol spracovaním diplomovej práce: Fialková, D. (2011). *Analýza vzťahov medzi zdravou komunikáciou, sebaúctou a vybranými osobnostnými črtami v manželských pároch*. Nepublikovaná diplomová práca. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave. Vedúci: doc. PhDr. Eva Naništová, CSc.

## Úvod

V súčasnosti sú zdravá komunikácia, sebaúcta a osobnostný profil takými konštruktmi, ktorým venuje literatúra dostatočnú pozornosť. Naším cieľom bolo zistiť vzájomné vzťahy medzi týmito tromi konštruktmi v manželských pároch. V oblasti kvality komunikácie sme chceli zistiť, či existujú rozdiely medzi pohlaviami v používaní prvkov zdravej komunikácie. Taktiež sme skúmali, aký profil zdravej komunikácie je typický pre mužov a ženy a aké sú špecifiká v komunikácii manželského páru vzhľadom na osobnostné a vekové charakteristiky. V oblasti osobnostných črt sme sa snažili zistiť, aké sú vzťahy medzi osobnostným profilom manželov, v zmysle päťfaktorového modelu osobnosti, a ich prežívaním sebaúcty. A nakoniec sme na základne semiprojektívnej metódy sémantického diferenciálu skúmali vzťah vo vnímaní medzi manželmi v troch pojmoch. A to vo vnímaní seba samého, manželského partnera a vo vnímaní kvality vzájomnej komunikácie.

## Teoretické zázemie

Komunikácia („communicare“ znamená robiť niečo spoločným) označuje všeobecnú ľudskú schopnosť používať výrazové prostriedky na vytváranie, udržiavanie a pestovanie medziľudských vzťahov, pričom výrazne ovplyvňuje rozvoj osobnosti. Komunikácia je dôležitá v medziľudských vzťahoch a tiež môžeme povedať, že je prostriedkom vzájomných vzťahov (Klenková, 2006).

V našom článku sa zameriavame špeciálne na pojem zdravá komunikácia. Podľa Z. Vybírala (2005) môžeme zdravú komunikáciu nazvať tiež funkčnou komunikáciou – v protiklade k disfunkčným výmenám, ako sú napr. nebrzdené emočné explózie, agresívne príhovory, klamanie, zovšeobecňujúce príhovory, simulácia. V. F. Birkenbihlová (1999) dodáva, že optimálne komunikovať znamená brať ohľad na názory ostatných a používať spätnú väzbu. Zdravú komunikáciu je možné tiež označiť za kvalitnú komunikáciu, ktorá podstatnou mierou spoluvytvára prežívanie celkovej kvality a zmysluplnosti nášho života. Ľuďom žijúcim v istej izolácii (sociálnej, kultúrnej a geografickej) a tým, ktorí sú opustení a ktorí žijú s partnerom komunikujúcim disfunkčne, začína chýbať kvalitná ľudská komunikácia. Často sa u nich objavujú vzťahové alebo rečové poruchy (Vybíral, 2005).

Autor tiež tvrdí, že ak je človek neustále vystavený vplyvu nezdravej komunikácie, zanecháva to stopy v jeho mysli. Takáto komunikácia ovplyvňuje spôsoby jeho poznávania a posudzovania druhých ľudí a môže narušiť aj jeho charakter. Nezdravá komunikácia tiež pôsobí na vegetatívne procesy v našom organizme. Zdravú komunikáciu preto psychológovia a psychiatri považujú za dôležitú podmienku osobného optima. Tiež je známe, že zdravá komunikácia blahodarne pôsobí na priebeh väčšiny telesných chorôb (Vybíral, 2005).

Základné charakteristiky zdravej komunikácie udáva Z. Vybíral (2005). Medzi ne zaraďuje bezprostrednosť reakcií, kognitívne prispôsobovanie, záujem o druhého, reciprocitu, humor, trikrát nie - nie je dobré zahrnúť druhého nadbytkom požiadaviek, kritiky a vyjadreného sklamanie, podporu vývoja flexibility, konzistenciu interakcií, uvoľnenie. Taktiež J. W. Thomas a V. Satirová (in Kratochvíl, 2005) poukazujú na dôležitosť otvorenosti a autentickosti komunikácie, vyzdvihujú jasnosť komunikácie, vzťah vypovedaného k skutočnosti, plynulosť komunikácie, informácie v komunikácii (Kratochvíl, 2005).

B. M. Montgomeryová (1981) popísala štyri kategórie správania, ktoré vedú ku zdravej komunikácii, a to otvorenosť, potvrdenie, transakčný manažment (schopnosť regulovať komunikáciu), situačnú prispôsobivosť. Tieto komponenty kvalitnej komunikácie podmieňujú manželskú spokojnosť. Podobne M. J. Bienvenu (in Gilbert, 1976) na základe svojich výskumov popisuje elementy, ktoré diferencujú medzi dobrou a zlou párovou komunikáciou. Je tu zahrnutá schopnosť zvládať hnev a rozdielnosť, tón hlasu, porozumenie a správne načúvanie. Faktory

popisujúce nezdravú komunikáciu obsahujú hádky, konverzačnú neslušnosť a nekomunikatívnosť. Výskumy týkajúce sa manželskej komunikácie boli vykonávané tiež v súvislosti s manželskou spokojnosťou, pričom sa preukázalo, že efektívna komunikácia je centrálnym komponentom manželskej spokojnosti (Carrère, Gottman, et al. in Litzinger, Gordon, 2005).

M. Valenta (2010) tiež popisuje parametre dobrej komunikácie, kde zahŕňa otvorenosť, presnosť, pozitívnosť, rešpektovanie, tvorivosť a účelnosť.

Pravidlá úspešnej komunikácie popisujú aj L. Parrott, L. Parrottová (2004). Uvádzajú, že pri takejto komunikácii by sa mali používať výroky začínajúce slovom „ja“ a nie „ty“. Taktiež je potrebné precvičovať reflexívne počúvanie, čiže aktívne načúvanie partnerovi. K tomu, aby manželia dokázali správne komunikovať, je dôležité, aby pochopili a prijali rozdiely medzi mužom a ženou. Ak je to potrebné, mali by byť schopní sa navzájom ospravedlniť. A tiež by nemali zabúdať na dôležité pravidlo, a tým je komunikácia pomocou dotyku.

Je tiež dôležité poukázať na genderové rozdiely v komunikácii. S. Groganová (2000) tvrdí, že ženy sa učia komunikovať ľahšie. P. Turnier, A. Rausová (1991) dodávajú, že muž vyjadruje rečou myšlienky a informácie, žena ňou vyjadruje pocity a emócie. Niekedy sa žena vracia k istej situácii aj viackrát, a to práve preto, aby tým uvoľnila citové napätie, ktoré sa v nej pomocou tejto situácie nahromadilo. Podľa S. Kratochvíla (2005) sa dá povedať, že zatiaľ čo žena sa chce deliť o pocity, starosti a pochybnosti, čo ju vedie k pocitu dôvery, muži význam takýchto záležitostí zľahčujú alebo rýchle navrhujú riešenie. J. Willi (2006) dodáva, že ak muži narazia na problém, hľadajú pragmatické riešenia a vyhýbajú sa dlhým diskusiám. Muži sa boja, že nebudú pre svoju ženu dost' kompetentní, boja sa chýb, a preto často nerobia nič len preto, aby niečo neurobili zle.

Pri rozhovore má žena sklon viac dramatizovať príbeh, pričom muž býva vecnejší a stručnejší, opisuje skôr fakty a podáva súhrn udalostí bez zbytočných podrobností, ale aj bez emocionálneho obsahu. Muži sú zvyčajne rezervovanejší, no ženy potrebujú hovoriť o mnohých veciach, pričom hovoria preto, aby si ozrejmili nejasnosti, zmenšili rozdiely, a tak sa cítili bližšie k svojim partnerom. Na druhej strane sa muži nedomnievajú, že analyzovanie problémov prispeje k prehĺbeniu dôvery v ich vzťah, a aby boli spokojní stačí, že sú v spoločnosti manželky, nemusia sa deliť o svoje pocity, myšlienky a názory (Peltová, 1999).

Nakoniec H. Karsten (2006) podáva výsledky viacerých štúdií, ktoré dokazujú, že ženy dokážu skôr a intenzívnejšie vnímať negatívne zmeny vo vzťahu, napr. nárast konfliktov, obmedzenie komunikácie, úbytok nežnosti. Ženy sa tiež častejšie pokúšajú o rozhovor, ktorý by negatívnu situáciu vyjasnil.

V minulosti boli vykonané viaceré výskumy týkajúce sa vzťahu medzi úrovňou sebaúcty a komunikácie. Vzťah medzi manželskými nezhodami a viacerými dimenziami well-beingu (depresia, anxieta, životná spokojnosť a self esteem) bol skúmaný na vzorke 416 párov, kde manžel mal 65 a viac rokov. Výsledky ukázali, že väčšie manželské nezhody boli prepojené s vyššou úrovňou depresie, nižšou životnou spokojnosťou a nižšou sebaúctou. Navyiac sa preukázali aj isté medzipohlavné rozdiely vo veľkosti vzťahu medzi manželskými nezhodami a well-beingom. Závery naznačujú, že manželské nezhody sú dôležitým korelátom viacdimenzionálneho merania well-beingu medzi staršími jednotlivcami (Whisman, 2006). Vzťah medzi sebaúctou a komunikáciou taktiež bližšie popisuje J. A. De Vito (2008), ktorý charakterizuje sebaúctu ako významnú hodnotu osobnej komunikácie (spolu so sebauvedomovaním, sebaaponímaním a sebaodhalením). Tvrdí, že je to miera vlastného ocenenia. Pri rozvoji sebaúcty je podstatné zamerať sa na prítomnosť, zastaviť negatívne výroky o sebe a hľadať pozitívne. Tiež je podstatné pochváliť sa za všetko, čo sa podarí a pokúsiť sa mať rád samého seba. M. A. Whismana (2006) tvrdí, že väčšie manželské nezhody, ktoré môžu byť dôsledkom absencie zdravej komunikácie, sú prepojené s nižšou sebaúctou a tiež s vyššou úrovňou depresie a nižšou životnou spokojnosťou.

Vzťahom medzi zdravou komunikáciou a osobnosťou sa zaoberala B. M. Montgomeryová (1981). Charakterizuje štyri kategórie správania, ktoré vedú k zdravej komunikácii, pričom jednou z nich je otvorenosť. Závěry výskumu M. B. Donnellana, R. D. Congera, C. M. Bryanta (2004), ktorí sa taktiež zaoberali touto témou, poukazujú na to, že miera prítivosti negatívne korelovala s negatívnymi interakciami a pozitívne korelovala s celkovým hodnotením manželstva.

Vzájomným prepojením sebaúcty a osobnostnými črtami sa zaoberal O. Mikšík (2007), ktorý zaraďuje nízku úroveň sebaúcty medzi základné charakteristiky neuroticizmu. V štúdiu M. R. Marlara a C. E. Jouberta (2002) sebaúcta u študentov univerzít pozitívne korelovala s prítivosťou, svedomitosťou a extravertiou, zatiaľ čo negatívne korelovala s neuroticizmom. V. Satirová (2007) ďalej uvádza charakteristiky osobnosti s nízkou úrovňou sebaúcty, ktoré sú podobné s charakteristikami neurotickej osobnosti. Patrí medzi ne očakávanie sklamaní a nedôvera. Takáto osobnosť má vysoké očakávania od druhých a zároveň veľký strach, oslabenú schopnosť učiť sa, pracovať a vytvárať si vzťahy s druhými.

## Ciele výskumu

Cieľom nášho výskumu bolo zmapovať oblasť zdravej komunikácie, sebaúcty a osobnostných profilov v manželských pároch a ich vzájomné prepojenie.

Našou prvou prioritou bolo ozrejmiť, aké sú špecifiká v používaní prvkov zdravej komunikácie v manželských pároch. Zároveň sme chceli zistiť, ako sa líši osobnostný profil manželských párov vzhľadom na úroveň sebaúcty respondentov. Taktiež sme sa snažili preskúmať, aký je vzťah medzi vnímaním seba, partnera a kvality komunikácie v manželských pároch.

## Formulácia výskumných otázok a hypotéz

*Výskumná otázka č.1:* Aké sú špecifiká v používaní prvkov zdravej komunikácie v manželských pároch?

*Výskumná hypotéza č.1:* Predpokladáme, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a úrovňou sebaúcty v manželských pároch.

*Výskumná hypotéza č.2:* Predpokladáme, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie v manželských pároch a ich osobnostným faktorom - prítivosťou.

*Výskumná hypotéza č.3:* Predpokladáme, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a neuroticizmom.

*Výskumná hypotéza č.4:* Predpokladáme, že používanie prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku klesá.

*Výskumná otázka č. 2:* Ako sa líši osobnostný profil manželských párov vzhľadom na úroveň sebaúcty respondentov?

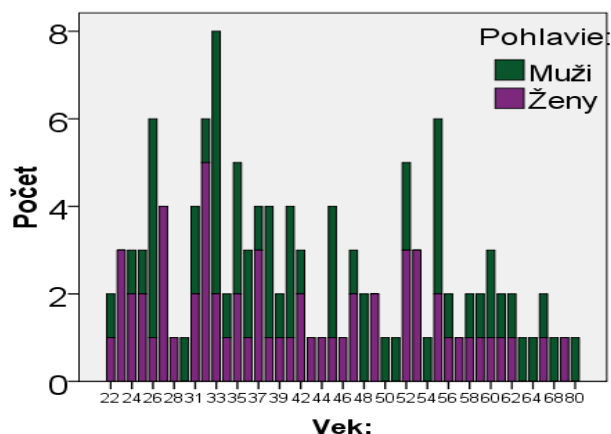
*Výskumná hypotéza č.5:* Predpokladáme, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi úrovňou sebaúcty a úrovňou emocionálnej lability.

*Výskumná otázka č.3:* Aký je vzťah medzi vnímaním seba samého, vlastného partnera a kvality komunikácie v manželských pároch?

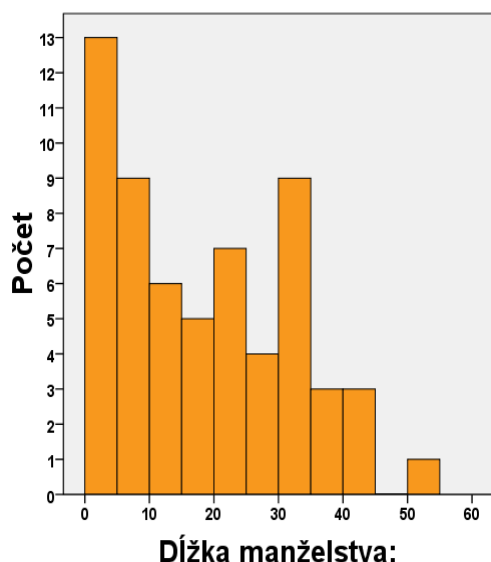
### Výskumný súbor

Náš výskumný súbor tvorilo 120 respondentov, t. j. 60 manželských párov. Uvádzame niektoré sociodemografické charakteristiky nášho súboru. *Vek* mužov sa pohybuje v rozmedzí 22 až 80 rokov. Priemerný vek mužov je 43,32 (SD = 13,37) rokov. Vek žien je v rozpätí 22 až 76 rokov, pričom ich priemerný vek je 40,67 (SD = 13,07) rokov (viď graf č.1). *Dĺžka manželstva* spadá do rozmedzia 0,5 - 53 rokov, pričom priemerná dĺžka je 17,89 (SD = 13,46) roka (viď graf č.2). V rámci sociodemografických údajov sme sa pýtali aj na *dĺžku „chodenia“*, ktorá je v rozmedzí 0,5 až 10 rokov. Priemerná dĺžka „chodenia“ je 3,29 (SD = 2,12) roka.

Graf č.1 Rozdelenie respondentov podľa veku (n= 120)



Graf č.2 Rozloženie respondentov podľa dĺžky manželstva.



V našom výskume sme aplikovali viaceré metódy zberu dát. Patrí k nim metóda príležitostného výberu, metóda zámerného (účelového) výberu a metóda snehovej gule (lavínový výber). Respondentov sme oslovovali v osobnom kontakte, z okruhu našich známych a príbuzných, príp. organizácií venujúcich sa manželským párom (napr. združenie DOMKA). Taktiež pomocou e-mailu a sociálnych sietí sme sa snažili nadviazať kontakt aspoň s niektorými členmi populácie. Tí boli nasledovne požiadaní, aby nám pomohli získať ďalších respondentov. Výskumu sa mohli zúčastniť

iba tí respondenti, ktorých manželský partner bol tiež ochotný participovať. Účasť vo výskume bola anonymná, bez uvádzania mien, manželský pár použil rovnaký znak alebo viacmiestne číslo, pomocou ktorých ich bolo možné identifikovať a vzájomne priradiť. Účasť bola, samozrejme, dobrovoľná, respondenti boli oboznámení v úvode dotazníka, že môžu kedykoľvek výskum opustiť. Taktiež im bola ponúknutá možnosť zaslania výsledkov, príp. celej práce pomocou poskytnutia ich osobného e-mailu.

## Metodiky výskumu

Dotazník zdravej komunikácie sme použili na zmapovanie úrovne komunikácie. Je to nami zostavený dotazník, ktorý zisťuje výskyt prvkov zdravej komunikácie v manželstvách. Dotazník bol vytvorený na základe preštudovanej literatúry (Vybíral, 2005) a tiež sme sa inšpirovali už vytvorenými dotazníkmi (Bienvenu: An Interpersonal Communication Inventory, 1971 a Powers, Hutchinson: Personal Report of Spouse Communication Apprehension, 1979). Otázky v dotazníku boli kladené tak, aby partneri popisovali prvky zdravej komunikácie v správaní svojho partnera, nie vo svojom vlastnom správaní. Celkovo dotazník obsahoval 37 otázok, na ktoré sa odpovedalo v päťstupňovej škále (1 - nikdy, 2 - menej často, 3 - niekedy, 4 - často, 5 - vždy). Respondenti pri každej otázke zakrúžkovali len jednu odpoveď. Vyplnenie dotazníka trvalo cca. 12 min. Zistili sme reliabilitu daného testu (Cronbachova alfa = 0,925), ktorá je dostatočná na to, aby sme ju považovali za hodnovernú.

Dotazník sebaúcty sme aplikovali na zisťovanie sebaúcty respondentov. Pri jeho zostavení sme sa inšpirovali škálou The Self-Esteem Rating Scale, ktorú vytvorili W. R. Nugent a J. W. Thomas (1993). Pôvodná škála obsahovala 40 otázok, my sme však kvôli rozsahovým obmedzeniam použili len 13 z nich. Používame ich ako doplnenie a porovnanie s výsledkami Rosenbergovej škály sebahodnotenia (sebaúcty). Škála obsahuje 10 položiek, ku ktorým respondent vyjadruje mieru svojho súhlasu na štvorbodovej stupnici s bodmi „úplne súhlasím“, „súhlasím“, „nesúhlasím“, „úplne nesúhlasím“. Reliabilita testu (Cronbachova alfa = 0,83) je postačujúca. Rosenbergova škála sebahodnotenia (Rosenberg Self-Esteem Scale) je metódou, ktorá je jednou z najpoužívanejších pre zisťovanie úrovne sebahodnotenia (Halama, Bieščad, 2006).

Na skúmanie čít osobnosti sme využili NEO päťfaktorový osobnostný inventár (Ruisel, Halama, 2007), štandardizovaný na slovenskú populáciu. Tento dotazník obsahuje 60 položiek, ktoré sú rozdelené do piatich dimenzií zodpovedajúcich piatim veľkým faktorom osobnosti: neuroticizmus, extravézia, otvorenosť, prívetivosť a svedomitosť.

Ako dodatkovú metódu sme použili Sémantický diferenciál, ktorý je semiprojektívnou technikou, vytvorenou v roku 1957. Vytvorili ju autori Osgood, Suci a Tannenbaum. Je to asociačná metóda, ktorá meria postoje prostredníctvom významu slov, t. j. prostredníctvom konotátov (Ferjenčík, 2000). My sme v našom výskume použili tri pojmy: „Ja som“, „Môj partner je“, „Naša komunikácia je“. Každý z týchto pojmov respondenti hodnotili na základe 22 adjektív, ktoré boli rovnaké pre všetky tri nosné pojmy.

## Výsledky

V našom výskume sme skúmali, aké sú špecifiká v používaní prvkov zdravej komunikácie v manželských pároch. V prvom rade nás zaujímalo, či existujú rozdiely v používaní prvkov zdravej komunikácie v závislosti od pohlavia.

Z výsledkov Studentovho t-testu pre dva nezávislé výbery môžeme postrehnúť, že úroveň zdravej komunikácie (hodnotenej z pohľadu manželského partnera) u mužov ( $M = 104,22$ ,  $SD = 18,79$ ) nie

je štatisticky signifikantne odlišná od úrovne zdravej komunikácie (hodnotenej z pohľadu manželského partnera) u žien ( $M = 107,83$ ,  $SD = 16,52$ );  $t(118) = -1,12$ ,  $p = 0,265$ .

Rozdiel medzi skupinami reprezentuje malý efekt  $r = 0,10$  (tab. č.1).

Tab. č.1: Rozdiely v používaní prvkov zdravej komunikácie medzi mužmi a ženami

Skupina (N = 120)	n	Priemer	SD	SE	t	stupeň voľnosti	Sig.
Muži	60	104,22	18,79	2,43	-1,12	118	0,265
Ženy	60	107,83	16,52	2,13			

Taktiež sme zisťovali, aký profil zdravej komunikácie je typický pre mužov a aký pre ženy. Z výsledkov vyplýva, že používanie prvkov zdravej komunikácie je u mužov a žien rozdielne.

V H1 sme predpokladali, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a úrovňou sebaúcty v manželských pároch. Výsledok Pearsonovho korelačného koeficientu medzi zdravou komunikáciou (ktorá bola hodnotená manželským partnerom) a sebaúctou nám poukazuje na signifikantný vzťah medzi týmito premennými v Rosenbergerovej škále sebahodnotenia, hoci korelácia je iba slabá (pozitívna) ( $r = 0,28$ ) (tab. č.2).

Tab. č.2: Korelačný koeficient (Pearson) medzi zdravou komunikáciou a sebaúctou v manželských pároch

	Rosenbergerova škála sebahodnotenia	Dotazník sebaúcty
<b>Zdravá komunikácia</b>	0,28 **	0,18

Legenda: \*  $p \leq 0,05$ , \*\* $p \leq 0,01$ ;

V H2 sme predpokladali, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie v manželských pároch a ich osobnostným faktorom - prívetivosťou. Výsledky poukázali na slabú, ale signifikantne (pozitívnu) koreláciu medzi zdravou komunikáciou (hodnotenou manželským partnerom) a prívetivosťou ( $r = 0,28$ ) (tab. č.3).

V H3 sme predpokladali existenciu signifikantne negatívneho vzťahu medzi kvalitou komunikácie a neuroticizmom. Avšak korelácia medzi týmito premennými nie je signifikantná (tab. č.3).

Tab.č.3: Korelačný koeficient (Pearson) medzi zdravou komunikáciou a štruktúrou osobnosti v manželských pároch

NEO-FFI - štruktúra osobnosti	Zdravá komunikácia
<b>Emocionálna labilita</b>	- 0,16
<b>Extraverzia</b>	0,03
<b>Otvorenosť</b>	0,08
<b>Prívetivosť</b>	0,28 **
<b>Svedomitosť</b>	0,19 *

Legenda: \*  $p \leq 0,05$ , \*\* $p \leq 0,01$ ;

V H4 sme predpokladali existenciu rozdielov v používaní prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku. Tabuľka č. 4 nás upozorňuje na to, že početnosť používania prvkov zdravej komunikácie má vzhľadom na vek klesajúcu tendenciu (tab. č.4). Korelácia medzi prvkami zdravej komunikácie a vekom je signifikantne negatívna stredne silná ( $r = -0,36$ ). Jednotlivé rozdiely v používaní prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku v troch vekových skupinách ponúkame v tabuľke č.5.

Tab. č.4: Deskripcia priemerov používania prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku v manželských pároch

(N =120)	Veková skupina	N	Priemer	Min.	Max.
<b>Zdravá komunikácia</b>	22-33 rokov	41	114,83	83	139
	34- 50 rokov	42	103,43	57	131
	51-80 rokov	37	99,22	60	128

Tab. č.5: Rozdiel v používaní prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku v troch vekových skupinách

Vek. skupiny	Rozdiel priemerov	SE	Sig.	F	df	SD	SE
N1:22-33 r.	N1-N2: 11,40 *	3,64	0,001			14,07	2,20
N2:34- 50r.	N2-N3: 4,21	3,74	0,296			17,17	2,65
N3:51-80 r.	N1-N3: 15,61*	3,76	0,000			18,37	3,02
celkovo			0,000	0,420	2,00		

Vo VO2 sme zisťovali, ako sa líši osobnostný profil manželských párov vzhľadom na úroveň sebaúcty respondentov. Na základe preštudovanej literatúry sme si stanovili hypotézu, kde sme predpokladali, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi úrovňou emocionálnej labilita a úrovňou sebaúcty. Ukázala sa signifikantná a veľmi silná negatívna korelácia medzi sebaúctou a emocionálnou labilitou ( $r = - 0,64$ ).

Kvôli zaujímavosti výsledkov uvádzame výsledky korelačných vzťahov aj s ostatnými osobnostnými faktormi. Výsledky tiež preukázali stredne silnú (pozitívnu) a signifikantnú koreláciu medzi sebaúctou a extravertiou ( $r = 0,41$ ). A medzi svedomitosťou a sebaúctou je slabá, no signifikantná (pozitívna) korelácia ( $r = 0,29$ ). V Dotazníku sebaúcty sme tiež zistili slabú, pozitívnu a signifikantnú koreláciu medzi prívetivosťou a sebaúctou ( $r = 0,23$ ) (tab. č.6).



Tab. č.6: Korelačná analýza sebaúcty a faktorov osobnosti v manželských pároch.

NEO-FFI- štruktúra osobnosti	RSES	Dotazník sebaúcty
Emocionálna labilita	- 0,64 **	-0,60**
Extraverzia	0,41**	0,39**
Otvorenosť	0,01	0,01
Prívetivosť	0,16	0,23*
Svedomitosť	0,29 **	0,40**

Legenda: \*  $p \leq 0,05$ , \*\* $p \leq 0,01$ ;

RSES – Rosenbergerova škála sebahodnotenia

Vo VO3 sme si položili otázku, aký je vzťah medzi vnímaním seba samého, vlastného partnera a kvality komunikácie v manželských pároch. Odpoveď na túto otázku sme skúmali prostredníctvom sémantického diferenciálu. Výsledky poukazujú na stredne silnú (pozitívnu) koreláciu medzi tým, ako sa vníma muž a ako žena ( $r = 0,36$ ). Taktiež sa potvrdila stredne silná (pozitívna) korelácia medzi tým, ako muž vníma svoju manželku a ako žena manžela ( $r = 0,50$ ). Čo je však zaujímavé, medzi vnímaním spoločnej komunikácie je u oboch partnerov veľmi silný (pozitívny) vzťah ( $r = 0,60$ ) (tab. č.7).

Tab. č. 7: Korelačné koeficienty (Pearson) medzi pojmami sémantického diferenciálu v manželských pároch (N = 120)

Pojmy sémantického diferenciálu	Pojmy sémantického diferenciálu u manželského partnera
<b>Ja som</b>	0,36 **
<b>Môj partner je</b>	0,50 **
<b>Naša komunikácia je</b>	0,60 **

Legenda: \*  $p \leq 0,05$ , \*\* $p \leq 0,01$ ;

### Platnosť hypotéz

*H1 potvrdená:* Predpokladáme, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a úrovňou sebaúcty v manželských pároch.

*H2 potvrdená:* Predpokladáme, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie v manželských pároch a ich osobnostným faktorom – prívetivosťou.

*H3 nepotvrdená:* Predpokladáme, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a neuroticizmom.

*H4 potvrdená:* Predpokladáme, že používanie prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku klesá.

*H5 potvrdená:* Predpokladáme, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi úrovňou sebaúcty a úrovňou emocionálnej lability.

## Diskusia

V našom príspevku sme sa zaoberali troma konštruktmi, a to zdravou komunikáciou, sebaúctou a vybranými osobnostnými črtami v manželských pároch. Snažili sme sa zistiť vzťah medzi týmito konštruktmi, rozdiel medzi mužmi a ženami vzhľadom na úroveň zdravej komunikácie, rozdiely v osobnostných profiloch a v používaní prvkov zdravej komunikácie v závislosti od vzrastajúceho veku. Pri formovaní výskumných otázok a hypotéz sme v našom výskume vychádzali z dostupnej literatúry a výskumných štúdií.

V prvej výskumnej otázke nás zaujímalo, aké sú špecifiká v používaní prvkov zdravej komunikácie v manželských pároch. V prvom rade sme sa chceli dozvedieť, či existujú rozdiely v používaní prvkov zdravej komunikácie v závislosti od pohlavia. Na základe preštudovanej literatúry sme sa dozvedeli o genderových rozdieloch v komunikácii, ktorými sa zaoberajú viacerí autori, ako napr. S. Groganová (2000), P. Turnier, A. Rausová (1991), S. Kratochvíl (2005). Avšak výskumné zistenia, ktoré sme s použitím Dotazníka zdravej komunikácie zistili pri našej bakalárskej práci, genderové rozdiely v komunikácii manželov nepotvrdili. Zistili sme, že rozdiel v používaní prvkov zdravej komunikácie medzi mužmi a ženami nie je signifikantný, čiže nie je významný (Fialková, 2009). Tento záver sa nám potvrdil aj v našom súčasnom výskume. Dané výsledky sú v rozpore s komunikačnými genderovými stereotypami, ktoré pripisujú mužom a ženám isté vopred dané vlastnosti. Pomocou týchto záverov by sme chceli poukázať na jedinečnosť každej osoby, ktorú nemožno klasifikovať podľa vopred danej šablóny.

V rámci prvej výskumnej otázky sme tiež skúmali typický profil zdravej komunikácie mužov a žien. Obe pohlavia sme chceli bližšie charakterizovať a lepšie popísať profil komunikácie mužov a žien. Preto sme si vybrali priemerné hodnoty otázok Dotazníka zdravej komunikácie, ktoré boli najvyššie a tie, ktoré boli najnižšie.

Ženy hodnotili v manželovej komunikácii najlepšie to, že ich nezahrňujú nadbytkom vyjadreného sklamaní, tiež, že im neukladajú také podmienky, ktoré sú pre ne nezvládnuteľné a v komunikácii manžela nepociťujú nadmerné preháňanie a zovšeobecňovanie. Taktiež si ženy všimli a ocenili neverbálnu komunikáciu partnera, konkrétne priateľský pohľad a páči sa im aj manželov humor. Muži v komunikácii s manželkami najvyššie ohodnotili ochotu spolupracovať pri rozhovore, taktiež ocenili, že im manželky neukladajú podmienky, ktoré by mohli byť pre nich nezvládnuteľné. Muži pozitívne hodnotili priateľský pohľad partnerky počas komunikácie, pomoc pri ich osobnom raste a konzistenciu interakcií, čiže zhodu informácií v dialógu s nimi a s ostatnými.

Čo sa týka najnižšie ohodnotených oblastí zdravej komunikácie manželských párov, je zaujímavé poukázať na to, že u oboch pohlaví dosiahla najnižšiu priemernú hodnotu tá istá otázka č. 26: „*Trucuje váš/a manžel/-ka, ak ho/ju zarmútite?*“. Z toho vyplýva, že rovnako muži aj ženy majú problém s trucovaním, urazením sa v situáciách, ktoré ich zarmútia či rania.

Ženy hodnotili problematicky v komunikácii manžela nasledujúce oblasti. Prvou z nich je prejavenie kritiky, ktoré sa ženám zdá nesprávne, ťažko prijateľné. Ďalej je to problém s aktuálnym vypovedaním vlastných myšlienok. Ženy vnímajú za nedostatočné vcítenie sa ich manželov do situácie, ktorú ony prežívajú a žiadanie si vysvetlenia pri nejasných situáciách. Na druhej strane muži vnímali negatívne v komunikácii svojej manželky to, že ich zahŕňa naraz nadmerným počtom požiadaviek. Podobne aj kritika partnerky sa im zdá ťažko prijateľná. Medzery v komunikácii manželiek vnímajú aj v žiadaní si vysvetlenia v situáciách, ktoré sú nejasné. A nakoniec je tam problém s aktuálnym vypovedaním svojich myšlienok.

Veľmi zaujímavé je tiež zistenie, ktoré sa týka otázok s najnižšou priemernou hodnotou. Obe pohlavia sa pri hodnotení partnerovej komunikácie zhodli až na štyroch z piatich otázok. To znamená, že v našom výskume je možné vymedziť najproblematickejšiu oblasť komunikácie, ktorá nie je genderovo podmienená. Podľa poradia tu môžeme zaradiť trucovanie pri zarmútení,

neprijateľný spôsob kritiky, neschopnosť aktuálne popísať vlastné myšlienky, nepožadovanie vysvetlenia v nejasných oblastiach komunikácie.

V prvej výskumnej otázke sme sa tiež zaoberali špecifikami v komunikácii manželov vzhľadom na osobnostné a vekové charakteristiky. Na základe preštudovanej literatúry sme z toho derivovali štyri výskumné hypotézy.

V prvej z nich sme predpokladali, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a úrovňou sebaúcty v manželských pároch. Mnohí autori, ako napr. J. A. De Vito (2008), D. H. Demo, S. A. Small, R. C. Savin-Williams (1987), R. B. Felson a M. A. Zielinski (1989), A. S. Rancer, R. L. Kosberg, V. N. Silvestri (1992), M. Valenta (2006) sa týmito dvoma konštruktmi zaoberali a potvrdzujú vzťah medzi nimi. Vymedzením tohto vzťahu v manželských pároch sa venoval M. A. Whisman (2006), ktorý zastáva názor, že manželské nezhody, ktoré môžu byť dôsledkom nízkeho stupňa zdravej komunikácie, sú prepojené s nižšou úrovňou sebaúcty. Naznačuje tak pozitívny vzťah medzi týmito dvomi premennými, ktorý sa potvrdil aj v našom výskume. Výsledok Pearsonovho korelačného koeficientu medzi zdravou komunikáciou (ktorá bola hodnotená manželským partnerom) a sebaúctou preukázal signifikantný vzťah medzi nimi v Rosenbergerovej škále sebahodnotenia, hoci korelácia bola iba slabá (pozitívna). V Dotazníku sebaúcty sa však signifikantný vzťah nepotvrdil.

V druhej výskumnej hypotéze sme predpokladali, že existuje signifikantne pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie v manželských pároch a prívetivosťou. Výsledky nášho výskumu ukázali slabú, no signifikantne pozitívnu koreláciu medzi týmito dvoma konštruktmi.

V tretej výskumnej hypotéze sme predpokladali, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a neuroticizmom. Avšak korelácia medzi týmito premennými sa v našom výskume ako signifikantná nepotvrdila.

Vo štvrtej výskumnej hypotéze sme predpokladali, že používanie prvkov zdravej komunikácie v závislosti od veku klesá. Táto výskumná hypotéza sa nám potvrdila.

V druhej výskumnej otázke sme sa snažili zistiť, ako sa líši osobnostný profil manželských párov vzhľadom na úroveň sebaúcty respondentov. Na základe preštudovanej literatúry sme odvodili piatu výskumnú hypotézu, kde sme predpokladali, že existuje signifikantne negatívny vzťah medzi úrovňou sebaúcty a úrovňou emocionálnej lability. Vychádzali sme z poznatkov M.R. Marlara a C.E. Jouberta (2002), ktorí vo svojej štúdií zistili negatívny vzťah medzi sebaúctou a neuroticizmom. V našich podmienkach sa vzťahom medzi sebaúctou a neuroticizmom (emocionálnou labilitou) zaoberal M. Blatný (2001). Zistil, že stabilné osoby sú spokojnejšie so svojím životom a majú vyššie sebahodnotenie (sebaúctu) než introverti a labilné osoby. V našom výskume sa nám tento predpoklad tiež potvrdil. Zistili sme, že existuje signifikantná a veľmi silná negatívna korelácia medzi sebaúctou a emocionálnou labilitou. Daný vzťah môžeme vysvetliť pomocou charakteristík neuroticizmu. Tejto téme sa venovali viacerí autori, v našom prostredí sú medzi nimi aj P. Řičan (2010), M. Hřebíčková, T. Urbánek (2001), ktorí neurotickým osobnostiam pripisovali viaceré charakteristiky. Uvádzame niektoré z nich: sú neistí, labilní, s poruchou hodnotenia a sebahodnotenia, so sklonom k obavám a strachu, nepriateľstvu, zatrpknutosť, sú náchylní k prežívaniu depresie, smútku a zúfalstva, s pocitom hanby, rozpakov a trápnosti, psychicky zraniteľní, úzkostní. Všetky tieto charakteristiky môžu byť v istom vzťahu s narušenou sebaúctou.

Kvôli zaujímavým záverom by sme sa na tomto mieste chceli zmieniť ešte o dvoch signifikantných vzťahoch medzi sebaúctou a osobnostným profilom manželov. Naše výsledky poukazujú na signifikantnú a stredne silnú pozitívnu koreláciu medzi sebaúctou a extravertiou a na slabú, no signifikantne pozitívnu koreláciu medzi svedomitosťou a sebaúctou. Vo veľkej miere sa tak naše závery zhodujú s už spomínanou štúdiou M. R. Marlara a C. E. Jouberta (2002), ktorí okrem negatívnej korelácie sebaúcty a neuroticizmu potvrdili aj pozitívne korelácie s prívetivosťou, svedomitosťou a extravertiou. Spomínané korelácie sme zistovali na základe Rosengergovej škály

sebaúcty. S použitím nami vytvoreného Dotazníka sebaúcty sa nám potvrdili rovnako všetky hore uvedené korelácie a navyše aj významná a pozitívna (hoci slabá) korelácia medzi prívetivosťou a sebaúctou.

V tretej výskumnej otázke sme sa snažili zistiť, aký je vzťah medzi vnímaním seba samého, vlastného partnera a kvality komunikácie v manželských pároch. Pomocou semiprojektívnej metódy sémantického diferenciálu sme tak skúmali, či existuje vzťah medzi vnímaním muža a jeho manželky v týchto troch pojmoch. Na základe výsledkov môžeme konštatovať zaujímavé závery. Medzi tým ako sa vníma muž a ako žena existuje významný, stredne silný pozitívny vzťah. Nazdávame sa, že čím vyššiu sebaúctu má jeden z partnerov, tým si dokáže viac vážiť a oceniť aj svojho manželského partnera. V dôsledku toho môže byť posilnená aj partnerova sebaúcta. Naopak ohrozenie vlastnej sebaúcty môže viesť k negatívnym reakciám voči partnerovi, čo následne môže ohroziť jeho sebaúctu. Tento náš predpoklad potvrdzujú aj J. Maltby a L. Day (2003) vo svojej štúdií, keď tvrdia, že muži sa správali pohrdavým spôsobom ku ženám z toho dôvodu, že sa tak snažili čeliť útokom na ich sebaúctu.

V našom výskume sa tiež potvrdila významná stredne silná (pozitívna) korelácia medzi tým, ako muž vníma svoju manželku a ako žena manžela. Tento záver môžeme vysvetliť podobne ako predošlý. Nazdávame sa, že samotné manželstvo predpokladá pozitívne hodnotenie jedného partnera voči druhému, t.j. vo vzťahu existuje určitá vzájomnosť. Aj H. Rozijanová (1990) potvrdzuje tento aspekt, keď konštatuje, že cieľom manželstva je utvoriť intímne spoločenstvo založené na vzájomnej náklonnosti, priateľstve, láske a vzájomnom priateľstve.

Zaujmal nás posledný výsledok v tejto oblasti, a to, že medzi vnímaním spoločnej komunikácie je u oboch partnerov významný a veľmi silný pozitívny vzťah. Vnímanie komunikácie v manželskom vzťahu je tak vnímané oboma partnermi veľmi podobne. Na základe tohto výsledku sa nazdávame, že komunikácia je tá oblasť v manželstve, ktorej vnímanie nie je genderovo podmienené.

Na záver by sme chceli podotknúť, že si uvedomujeme aj isté limitácie nášho príspevku, ktoré sa týkajú použitých výskumných nástrojov. V nami zostavenom Dotazníku zdravej komunikácie bola hodnotená komunikácia manželským partnerom. Toto posudzovanie nemusí vždy skutočne odrážať reálnu situáciu, hlavne v ranom období idealizácie partnera alebo počas manželských kríz. Avšak táto metóda sa nám zdala objektívnejšia ako sebahodnotenie. Taktiež použitie Rosenbergerovej škály sebahodnotenia je podľa Svobodu (2001) určené pre adolescentov, no hlavným dôvodom, prečo sme sa rozhodli pre voľbu tejto škály, bolo jej časté použitie v zahraničných výskumoch.

Za nedostatok považujeme aj niektoré údaje, ktoré sa nám nepodarilo zaznamenať a ktoré by mohli čitateľom bližšie priblížiť výskumnú vzorku. Medzi takéto informácie patrí, napr. poradie manželského zväzku, v ktorom sa aktuálne respondenti nachádzali, počet oslovených respondentov, resp. počet mužov a žien, ktorí odmietli účasť vo výskume.

Viacerí respondenti sa tiež sťažovali, že im vyplnenie dotazníka trvalo dlhú dobu a že hoci bol náš dotazník anonymný, viaceré otázky boli pre respondentov nepríjemné a príliš odkrývali ich súkromie. Avšak musíme povedať, že respondenti mali slobodnú možnosť kedykoľvek výskum opustiť a nepokračovať vo vyplnení dotazníka.

Samotné vypracovanie tohto príspevku bolo pre nás obohatením a výzvou na hlbšie zamyslenie sa. Veríme, že nami zvolená téma bude aj ďalej skúmaná, podrobnejšie analyzovaná, a to najmä za účelom pomoci a rozvíjania manželských vzťahov.

## Záver

V tomto článku sme sa snažili poukázať na vzájomné vzťahy medzi zdravou komunikáciou, sebaúctou a osobnosťou v manželských pároch. Naším cieľom bolo sprístupniť túto tému nielen vedeckej, ale aj širšej verejnosti. Za prínos považujeme hlavne rozpracovania témy zdravej komunikácie, keďže tej sa literatúra venuje menej ako zvyšným dvom konštruktom. Poukázaním na rozdielnosť v používaní prvkov zdravej komunikácie medzi pohlaviami sme sa snažili upozorniť na tie oblasti komunikácie, kde muži alebo ženy vynikajú a tiež na oblasti, ktoré by bolo potrebné skvalitniť. Tieto zistenia by mohli priniesť viacero podnetov pre odborníkov z praxe. V neposlednom rade sme sa snažili poukázať na súvislosti medzi úrovňou sebaúcty a črtami osobnosti v manželstve. Manželia si tak môžu lepšie uvedomiť prínosy a limity týchto dvoch premenných.

Dúfame, že tieto poznatky nezostanú len teoretickým rozpracovaním, ale nájdu svoje uplatnenie aj v praxi. Odporúčame, aby naše výsledky boli overené a prehĺbené aj ďalšími výskumami. Navrhujeme to najmä v oblasti zdravej komunikácie. Bolo by vhodné bližšie poukázať na jej významnosť v manželskom spoložití, na rozdelenie jej zložiek do väčších dimenzií a tiež ozrejmiť verejnosti vplyv absencie zdravej komunikácie na rozvodovosť a manželské krízy. Niektoré výsledky našej práce by sme navrhovali využiť v poradenskej a terapeutickej praxi. Keďže bol preukázaný pozitívny vzťah medzi kvalitou komunikácie a úrovňou sebaúcty, bolo by vhodné pomôcť manželským párom, ktoré majú ťažkosti v komunikácii tak, že sa bude budovať aj ich sebaúcta. Tiež sme zistili, že používanie prvkov zdravej komunikácie vekom klesá, preto u starších manželských párov je potrebné dbať na to, či práve chyby v komunikácii nie sú príčinou ťažkostí, príp. nespokojnosti.

## Literatúra

- Bienvenu, M. J. (1971). An Interpersonal Communication Inventory. *Journal of communication*, 21(4), 381–388.
- Birkenbihlová, V. F. (1999). *Umění komunikace: aneb jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy*. Bratislava: Aktuell.
- Blatný, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- De Vito, J. A. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada Publishing.
- Demo, D. H., Small, S.A. & Savin- Williams, R. C. (1987). Family relations and the self-esteem of adolescents and their parents. *Journal of Marriage and Family*, 49(4), 705-715.
- Donnellan, M. B., Conger, R. D. & Bryant, C. M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38(5), 481-504.
- Felson, R. B. & Zielinski, M. A. (1989). Children's self-esteem and parental support. *Journal of Marriage and Family*, 51(3), 727-735.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Fialková, D. (2009). *Výskyt prvkov zdravej komunikácie v dvadsať až tridsaťročných manželstvách*: Nepublikovaná bakalárska práca. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationship*, 9, 239-251.

- Gilbert, S. J. (1976). Self disclosure, Intimacy and Communication in Families. *The Family Coordinator*, 25(3), 221- 231.
- Grogan, S. (2000). *Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada Publishing.
- Halama, P. & Bieščad, M. (2006). Psychometrická analýza Rosenbergovej škály sebahodnotenia s použitím metód klasickej teórie testov (CTT) a teórie odpovede na položku (IRT). *Československá psychologie*, 50(6), 569-583.
- Hřebíčková, M. & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář* (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCraee). Praha: Testcentrum.
- Karsten, H. (2006). *Ženy - muži*. Praha: Portál.
- Klenková, J. (2006). *Logopedie*. Praha: Grada.
- Kratochvíl, S. (2005). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
- Litzinger, S. & Gordon, K.C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31, 409-424.
- Marlar, M.R. & Joubert, C.E. (2002). Liking of personal names, self-esteem, and The Big Five Inventory. *Psychological Reports*, 91(2), 407.
- Maltby, J. & Day, L. (2003). Applying a social identity paradigm to examine the relationship between men's self-esteem and their attitudes toward men and women. *Journal of Social Psychology*, 143(1), 111- 116.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Montgomery, B.M. (1981). The form and function of quality communication in marriage. *Family Relation*, 30, 21-30.
- Mráz, M. (2003). *Matrimoniológia*. Rukopis prednášok.
- Nugent, W. R. & Thomas, J. W. (1993). Validation of the Self-Esteem Rating Scale. *Research on Social Work Practice*, 3, 191- 207.
- Panenka, V. (1990). Vliv rodinné komunikace na sebaocnění dítěte. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 25(4), 313-324.
- Parrot, L. & Parrotová, L. (2004). *Zachraňte své manželství. Jak předcházet zbytečným krizím*. Praha: Návrat domů.
- Pelt, N. (1999). *Umenie komunikovať bez zábran*. Vrútky: Advent-Orion.
- Powers, W. G. & Hutchinson, K. (1979). The measurement of communication apprehension in the marriage relationship. *Journal of Marriage and Family*, 41(1), 89- 95.
- Rancer, A. S., Kosberg, R. L. & Silvestri, V. N. (1992). The relationship between self-esteem and aggressive communication predispositions. *Communication Research Reports*, 9(1), 23 –32.
- Rozijanová, H. (1990). *XX a XY: (o láske, sexe, manželstve a rodičovstve)*. Martin: Osveta.
- Ruisel, I. & Halama, P. (2007). *NEO päťfaktorový osobnostný inventár* (podľa NEO Five-Facor Inventory P. T. Costu a R. R. McCraeho). Praha: Testcentrum-Hogrefe.

- Říčan P. (2010). *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
- Satirová, V. (2007). *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál.
- Turnier, P. & Rausová, A. (1991). *Porozumenie v manželstve*. Bratislava: Creativpress.
- Valenta, M. et al. (2006). *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Valenta, J. (2010). *Učíme (se) komunikovat*. Kladno: AISIS.
- Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.
- Whisman, M. A. et al. (2006). Marital discord and well-being in older adults: Is the association confounded by personality? *Psychology and Aging*, 21(3), 626-631.
- Willi, J. (2006). *Psychologie lásky*. Praha: Portál.

#### **O autorke:**

Mgr. Daniela Ferenc pracuje v Súkromnom centre špeciálno-pedagogického poradenstva, profesionálne sa venuje najmä individuálnej diagnostike zdravotne (telesne, mentálne, žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami atď.) postihnutých detí.

#### **Kontaktné údaje:**

Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva  
ul. ČSA 33  
Spišský Hrhov, 053 02  
e- mail: fidlinka@gmail.com  
tel. č.: 00421 907 637 572

---

Ferenc, D. (2013). Analýza vzťahov medzi zdravou komunikáciou, sebaúctou a vybranými osobnostnými črtami v manželských pároch. *E-psychologie* [online], 7, 3, 1-15 [cit. vložit datum citování]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/ferenc.pdf>>. ISSN 1802-8853.