

Vztahy podle Johna Gottmana

Autor: Gottman Institute / Překlad: Jan Melvil Publishing

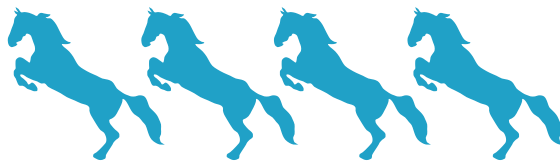
www.sedmprincipu.cz



Čtyři jezdi vztahové apokalypsy (kritika, pohrdání, defenzivnost, zazdívání) jsou předzvěstí brzkého rozvodu

5,6 ROKU PO SVATBĚ

(Gottman, J. M. 1994)



Průměrnému páru trvá

6 LET

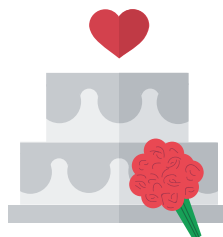
než vyhledá odbornou pomoc kvůli vztahovým problémům.

(Gottman, J. M. 1994)

Emocionální odcizení, absence pozitivního rozměru během konfliktních diskusí (sdílený humor, náklonnost, empatie) předpovídají rozvod v pozdější době vztahu

16,2 ROKU PO SVATBĚ

(Gottman, J. M. 1994)



1/2

všech manželství, které se rozpadnou, takto skončí do prvních sedmi let.

(Gottman, J. M. 1994)

Zazdívání se objevuje, když se posluchač dostane do stavu difuzního fyziologického vzrušení (DPA) a jeho srdeční tep překročí 100 tepů/min.

(Gottman, J. M. 1994)



Dr. Gottman je schopen předpovědět s více než

90% PŘESNOSTÍ

které páry se rozvedou a které spolu zůstanou.

(Gottman, J. M. a Levenson, R. 2002)

69%

konfliktů ve vztazích pramení z neřešitelných, přetrvávajících problémů. 16 % z těchto přetrvávajících problémů vyústí v patovou situaci.

(Gottman, J. M. 1994)



85%

zazdíváčů v heterosexuálních vztazích jsou muži.

(Gottman, J. M. 1994)



5:1



0,8:1

Dr. Gottman zjistil, že **stabilní manželství mají poměr 5:1** mezi počtem pozitivních a negativních interakcí během konfliktu, zatímco u **nestabilních je tento poměr 0,8:1**.

(Gottman, J. M. a Levenson, R. 1999)



80%

otevření problémového tématu v heterosexuálních vztazích zahajují ženy.

(Gottman, J. M. 1994)

Dr. Gottman dokončil 12 longitudiálních výzkumů s více než 3000 páry. Nejdéle byly některé páry sledovány

20 LET

(Gottman, J. M. 1994)

67%

nových rodičů zažívá v průběhu prvních třech let života dítěte významný pokles spokojenosti ve vztahu.

(Shapiro, A. F., Gottman, J. M. 2005)

Zdroje:

Gottman, J.M., a Levenson, R.W. „What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models.“ *Family Processes Journal*. 38.2 (1999):143-58. Tištěná verze.

Gottman, J.M., a Levenson, R.W. „A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data.“ *Family Processes Journal*, 41.1 (2002): 83-96. Tištěná verze.

Gottman, J.M., *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. Tištěná verze.

Shapiro, A.F., a Gottman, „J.M. Effects on Marriage of a Psycho-Communicative Educational Intervention with Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1-year Post-Intervention.“ *Journal of Family Communication* 5.1 (2005):1-24. Tištěná verze.