



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Faktory ovlivňující spokojenost v dlouhodobých partnerských vztazích

Vypracovala: Anna Fragnerová
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bc. Tomáš Mrhálek, Ph.D.

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Anna Fragnerová

Poděkování

V první řadě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce, panu Mgr. Bc. Tomáši Mrhálkovi, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, laskavost a cenné rady, které mi v průběhu psaní práce poskytoval. Také bych ráda poděkovala své rodině, přátelům a partnerovi za podporu. Velké díky také patří respondentům, bez kterých by tato práce nevznikla. Na závěr bych ráda poděkovala sobě, za vytrvalost a vůli.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá tématem spokojenosti v dlouhodobých partnerských vztazích, konkrétně dílčími faktory, které ji ovlivňují. Cílem práce je identifikovat návyky a vzorce chování, které pozitivně ovlivňují fungování v dlouhodobých partnerských vztazích. Součástí teoretické části je definování fenoménu spokojenost, popis vývoje partnerského vztahu a jeho prožívání a související studie zabývající se partnerskou spokojeností. Empirická část, založená na principech zakotvené teorie, vychází ze smíšeného výzkumného designu, který kombinuje dotazníkové šetření sestávající ze dvou testových metod měřících partnerskou spokojenost a z 6 polostrukturovaných rozhovorů zaměřujících se na konkrétní vzorce u párů s vysokou úrovní spokojenosti. Výsledkem práce je popis vzorců chování, které páry aplikují v základních oblastech vztahu a výčet nejdůležitějších faktorů působících na partnerskou spokojenost. Těmi jsou osobnostní shoda, vzájemné doplňování, komunikace, projevy lásky, nezávislost, upřímnost a respekt.

Klíčová slova: spokojenost v partnerských vztazích, partnerské vztahy, životní spokojenost, partnerská láska

Abstract

This bachelor thesis deals with the topic of satisfaction in long-term partner relationships, specifically the factors that influence it. The aim of the thesis is to identify habits and patterns of behaviour that positively influence functioning in long-term partner relationships. The theoretical part includes defining the phenomenon of satisfaction, describing the development of partner relationship and its experience, and related studies dealing with partner satisfaction. The empirical part, based on grounded theory principles, uses mixed research design that combines a questionnaire survey consisting of two test methods measuring partner satisfaction and 6 semi-structured interviews focusing on specific patterns in couples with high levels of satisfaction. The result of the work is a description of the behavioural patterns that couples apply in the basic areas of the relationship and a list of the most important factors influencing partner satisfaction. The factors are: personality fit, complementarity, communication, expressions of love, independence, honesty and respect.

Keywords: satisfaction in romantic relationships, romantic relationships, life satisfaction, romantic love

Obsah

Úvod.....	9
I Teoretická část.....	10
1 Spokojenost.....	10
1.1 Problematika vymezení pojmu spokojenost.....	10
1.2 Definice pojmu spokojenost.....	11
1.3 Determinanty spokojenosti.....	11
1.3.1 Pohlaví.....	12
1.3.2 Věk.....	12
1.3.3 Zdraví.....	12
1.3.4 Finance a zaměstnání.....	13
1.3.5 Mezilidské vztahy.....	13
1.4 Partnerská spokojenost.....	14
1.4.1 Definice partnerské spokojenosti.....	14
1.4.2 Vliv partnerské spokojenosti na životní spokojenost.....	15
2 Partnerské vztahy.....	17
2.1 Definice partnerského vztahu.....	17
2.2 Výběr partnera.....	17
2.3 Vývoj a fáze partnerského vztahu.....	18
2.3.1 Fáze zamilování.....	19
2.3.2 Fáze přilnutí a prohloubení vztahu.....	19
2.3.3 Fáze rozvratu.....	19
2.3.4 Fáze stability.....	20
2.4 Rozpad partnerského vztahu.....	20
2.5 Druhy partnerských vztahů.....	21
2.5.1 Krátkodobý a dlouhodobý partnerský vztah.....	21
2.5.2 Heterosexuální a homosexuální partnerský vztah.....	22

2.5.3	Monogamní, polygamní a polyamorní partnerský vztah.....	22
2.5.4	Manželství.....	23
2.6	Partnerská láska.....	24
2.6.1	Zamilovanost	25
2.6.2	Sternbergova triangulární teorie lásky.....	25
3	Faktory ovlivňující spokojenost v partnerských vztazích.....	27
3.1	Řešení konfliktů a komunikace.....	27
3.2	Sexuální soužití.....	28
3.3	Chod společné domácnosti.....	28
3.4	Trávení volného času	29
3.5	Vliv přátel a rodiny	30
3.6	Osobnost partnerů	31
4	Výzkumy zabývající se partnerskou spokojeností	32
4.1	Přehledová studie partnerské spokojenosti	32
4.2	Výzkum faktorů spokojených manželství v Íránu	34
4.3	Výzkum spokojených manželství v indické vesnici	34
4.4	Výzkum spokojenosti v dlouhodobých stejnopohlavních vztazích	35
4.5	Výzkum s 50 spokojenými páry.....	35
II Praktická část.....		37
5	Výzkumný problém, cíle práce.....	36
5.1.1	Výzkumné otázky	36
6	Metodika výzkumu	36
6.1	Výzkumné nástroje a sběr dat	36
6.1.1	Test dyadického přizpůsobení	37
6.1.2	Triangulární škála lásky.....	38
6.1.3	Polostrukturovaný rozhovor	39
6.2	Etické hledisko výzkumu.....	40
6.3	Výzkumný soubor	40

6.4	Analýza dat.....	41
7	Výsledky	41
7.1	Osobnost partnerů	41
7.1.1	Shody a rozdíly v osobnosti partnerů	41
7.1.2	Kladné a záporné vlastnosti	43
7.2	Společná domácnost.....	44
7.2.1	Finance.....	44
7.2.2	Domácí práce	45
7.3	Sociální vazby	46
7.3.1	Rodinné vztahy	46
7.3.2	Přátelské vztahy	48
7.3.3	Děti.....	49
7.4	Fyzická náklonnost a sexuální soužití.....	50
7.4.1	Fyzická náklonnost	50
7.4.2	Sexuální soužití.....	51
7.5	Řešení konfliktů a neshod.....	52
7.6	Trávení volného času	52
7.7	Důležité faktory spokojeného partnerského vztahu	54
8	Diskuze	56
9	Závěr.....	61
10	Seznam použité literatury	62

Úvod

Pro každého z nás je typické a přirozené navazovat vztahy. Jedním ze vztahů, který nás mnohdy provází většinu našeho života, je i vztah partnerský. Partnerský vztah zahrnuje pocity blízkosti, intimity a lásky. Jedná se o vztah dyadický; zahrnuje dva jedince, kteří spolu, v ideálním případě, musí umět vycházet ve všech svých proměnách, zachovat si svoji vlastní individualitu a zároveň by měli být schopni přesáhnout své *já*, pro *toho druhého*. Umět spojit dvě odlišné osobnosti do jednoho funkčního a harmonického vztahu může být obtížné; a také i je. Mnoho lidí ve svých romantických vztazích není spokojeno. Rozvodovost v České republice v roce 2021 dosahovala 39,7 %, což znamená, že přibližně každé třetí manželství končí rozvodem.

Tato práce ale nepojednává o tom, jak jsou páry nefunkční a nešťastné. Naopak, inspirovala jsem se pozitivní psychologií a rozhodla jsem se zaměřit na to, jak mohou lidé své partnerské vztahy úspěšně vést a cítit se v nich spokojeně a šťastně. A kdo jiný nám může být příkladem než spokojené páry? Se šesti spokojenými páry jsem se tedy pokusila rozebrat, jak si v několika oblastech partnerského vztahu počínají a jaké faktory vztahu označují za nejdůležitější pro svoji spokojenost.

Navzdory tomu, že je partnerská spokojenost populární téma, kterým se svět zabývá už dlouhou dobu, některé otázky stále nejsou zodpovězeny. V rámci této práce jsem například pracovala s myšlenkami Stanislava Kratochvíla či Johna Gottmana, kteří se tématem partnerské spokojenosti podrobně věnovali ve svých knihách.

Tato práce je psána s vědomím toho, že partnerská spokojenost je téměř bezedné téma a nikdy nebudu schopna jej zachytit v celé jeho komplexnosti. Partnerská spokojenost zahrnuje různé faktory, jako je komunikace, důvěra, závazek, intimita a vzájemná podpora. Je také ovlivněna individuálními a kontextovými proměnnými, například osobností, kulturou, socioekonomickým statusem a životními událostmi. Mým cílem tedy je zhotovit práci, která smysluplně propojí fenomény partnerství a spokojenost a pokouší se identifikovat faktory, které partnerskou spokojenost nejvíce ovlivňují. Konkrétněji se zabývám návyky a vzorci chování, které spokojené páry v několika oblastech svého partnerského vztahu využívají.

Zkoumáním spokojenosti v dlouhodobých partnerských vztazích se touto prací snažím přispět k pochopení tohoto důležitého tématu a poskytnout poznatky pro jednotlivce, páry i odborníky, kteří s páry pracují.

I Teoretická část

1 Spokojenost

1.1 Problematika vymezení pojmu spokojenost

Vymezení pojmu spokojenosti, máme-li jej typologicky definovat v oblasti pozitivní psychologie, je poměrně problematické. Dáno je to mimo jiné tím, že se termín spokojenost často zaměňuje s termíny *štěstí* či *well-being* (duševní pohoda). V sociálně vědním diskursu však nepanuje shoda o tom, jaký je mezi těmito pojmy rozdíl a co konkrétně znamenají (Hamplová, 2004). Definice pojmu spokojenost se tedy značně různí a prolíná se s pojmy souvisejícími.

Podle Seligmana (2014) utvářejí pocity štěstí a životní spokojenosti stav duševní pohody. Podobný názor – s tím, že životní spokojenost je jednou z komponent duševní pohody – nalezneme i v publikaci Dienera et al. (1999). Zároveň ale konstatuje, že je potřeba tyto konstrukty chápat samostatně, jakkoli spolu zásadně souvisí.

Dle Kahnemana (2010) je štěstí dočasným krátkodobým zážitkem v subjektivně prožívané zkušenosti. Spokojenost je naproti tomu dlouhodobý hodnotící úsudek, který si člověk o svém životě sám utváří. Podobný náhled na spokojenost uplatňují i Kim a Hatfield (2004), kteří spokojenost charakterizovali jako kognitivní sebehodnocení celkového života člověka. Štěstí přitom chápou jako průběžnou přítomnost pozitivních emocí a absenci emocí negativních.

Odlišně se vyslovují Waite a Gallagher, kteří pojmy *well-being*, spokojenost a štěstí neodlišují (Hamplová, 2004). Také Veenhoven (1996) považuje *well-being*, spokojenost a štěstí za synonyma. Upřednostňuje nicméně termín spokojenost. Pojem štěstí je podle něho často užíván filozofy k popisu nějakého „objektivního dobra“, kdežto termín spokojenost klade důraz na subjektivní charakter takového pocitu. Spokojenost se v rámci těchto úvah vztahuje k celkovému hodnocení života, kdežto pojem *well-being* je spíše pocitem aktuálním.

Citovaní autoři se přes své rozdíly v definicích shodují v tom, že jsou tyto koncepty obtížně definovatelné. Zároveň všichni souhlasí, že štěstí, spokojenost či *well-being* jsou aspekty

života, které lidé přirozeně vyhledávají. Koneckonců, i sám Aristotelés došel před 2300 lety k závěru, že lidé víc než cokoli jiného, hledají štěstí (Csikszentmihalyi, 2015).

1.2 Definice pojmu spokojenost

Podle Hartlova Psychologického slovníku (1993) je spokojenost: „příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti; trvá-li dlouho, je demotivující, následuje tučnění psychické, popř. i tělesné“.

Diener (2009) vnímá spokojenost jako celkový dlouhodobý stav, který odráží míru spokojenosti jedince se svým životem. Dienerova teorie rozděluje spokojenost na kognitivní a emoční složku. Kognitivní složka sestává z vědomého hodnocení našeho života. Jedná se o míru spokojenosti s významnými oblastmi života a míru spokojenosti s námi samými (sebehodnocení). Emoční komponenta zahrnuje prožívané emoce a nálady. Ty by měly být u spokojeného jedince převážně pozitivní.

Dle Blatného (2005, s. 85) je spokojenost „vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku“. Obvykle se jedná o hodnocení subjektivně významných oblastí života, jako jsou rodina, přátelé, ekonomický status a zaměstnání.

I Veenhoven (1996) na spokojenost nahlíží jako na míru, do jaké člověk kladně hodnotí celkovou kvalitu svého života. Jinými slovy, jak moc se dotyčnému líbí život, který vede. Spokojenost může být pomíjivá, i stabilní v čase.

Názor, že spokojenost spočívá v celkovém hodnocení našeho života, sdílí velká část autorů. V předchozí podkapitole je zmíněn například „dlouhodobý hodnotící úsudek“ (Kahneman, 2010) anebo „kognitivní hodnocení celkového života“ (Kim & Hatfield, 2004). Tento důraz na subjektivní evaluaci nalezneme téměř v každé teorii spokojenosti. Můžeme tedy říci, že lidé jsou spokojení, pokud se tak cítí a pokud to o sobě říkají (Hamplová, 2004).

1.3 Determinanty spokojenosti

Uveďme zde některé z faktorů, které mají vliv na celkovou spokojenost. Determinantů spokojenosti je mnoho. V této práci zmíním pouze výběr těch, které jsou z mého pohledu nejvýznamnější.

1.3.1 Pohlaví

Výsledky výzkumů v této oblasti jsou značně nejednoznačné. Dear et al. (2002) ve svém výzkumu došli k závěru, že ženy jsou přibližně o 15 % více spokojené než muži. Naopak Anson et al. (1993) uvádějí, že ženy jsou méně spokojené než muži. Seligman (2002) i Blatný (2005) sdílejí názor, že mezi muži a ženami není ve výši životní spokojenosti rozdíl. Blatný nadto uvažuje o tom, že pro spokojenost žen jsou více důležité společenské vztahy. Ženy také silněji prožívají pozitivní emoce. Což může být spojeno s genderovými stereotypy, které generalizují, že ženy více sdílejí pocity smutku a štěstí, kdežto muži vyjadřují více pocity hněvu (Mahon et al. 2005).

1.3.2 Věk

Podle Chena (2001) pocity spokojenosti klesají s věkem. Autor nicméně dospěl k závěru, že je spokojenost dána zejména vnějšími vlivy, například sociálními vztahy, zdravím, anebo sociálním statutem. Velmi důležitá je také přítomnost a míra partnerské podpory manžela/ky, která přináší větší jistotu. Podobně hodnotí vliv věku na spokojenost Doyle a Forehand (1984), kteří ve svém výzkumu uvádějí, že lidé starší 65 let jsou méně spokojeni než lidé ve věkové kategorii od 40 do 64 let. Za nejdůležitější faktory ovlivňující spokojenost ve starším věku udávají zdraví, míru samostatného individuálního života a stav osobních financí.

Mirowsky a Ross (1992) jsou toho názoru, že některé vlivy mohou úroveň spokojenosti snižovat. Udávají například zhoršení některých kognitivních funkcí. Na druhou stranu nevyklučují, že se spokojenost naopak s věkem zvyšuje, a to proto, že čím jsou lidé starší, tím mají obvykle stabilnější život. Starší lidé mají vyšší pozice v zaměstnání a tím pádem i více peněz, neužívají tolik návykových látek a nepouštějí se do riskantních činů.

1.3.3 Zdraví

Většina výzkumů se shoduje, že fenomén zdraví životní spokojenost podstatně ovlivňuje. Lidé se zdravotními potížemi mají větší tendenci být se svým životem nespokojeni. Nemocní s diabetem, astmatem, srdečními potížemi anebo artritidou se s větší pravděpodobností označí za nespokojené/velmi nespokojené oproti zdravým jedincům (Strine et al., 2008). Rovněž dle Dienera et al. (1999) spokojenost negativně ovlivňují zejména závažná postižení

či chronická onemocnění. Špatný zdravotní stav může mít na spokojenost negativní vliv, protože brání dosažení vytčených cílů.

Nicméně se v některých studiích můžeme dočíst, že vztah mezi zdravím a spokojeností není nikterak signifikantní. Důležitým faktorem je totiž subjektivní vnímání zdravotního stavu. Míra ovlivnění zdravím je tedy dána zejména naším přizpůsobením se situaci. Pokud je nalezen způsob, jak hodnotit vlastní zdravotní stav pozitivně, nepříznivý dopad nemoci nebo postižení na životní spokojenost se změní (Diener et al., 1999).

1.3.4 Finance a zaměstnání

Dle výzkumu od Dienera et al. (1999) není mezi financemi a spokojeností příčinná souvislost, ačkoliv finanční zabezpečení může přispívat ke spokojenosti tím, že umožňuje uspokojení osobních potřeb a přání. Ani ve výzkumu, který se konal o tři roky později, nedošli Diener a Seligman (2002) k závěru, že by stav osobních financí byl faktorem, který by odlišoval spokojené jedince od těch nespokojených. K obdobným výsledkům došli i Young et al. (2014), kteří rovněž tvrdí, že výše mzdy nemá na životní spokojenost vliv.

Lerner et al. (1994) ve svém výzkumu došli k závěru, že potíže v zaměstnání mají dopad na psychické i fyzické zdraví, a tím ovlivňují i životní spokojenost. Spokojenost může souviset se zaměstnáním zejména proto, že nám zaměstnání poskytuje optimální úroveň stimulace. Také nám zprostředkovává pozitivní sociální vztahy. Vztah mezi pracovní a životní spokojeností je oboustranný. Spokojenost se životem zvyšuje spokojenost a výkonnost v zaměstnání a naopak – spokojenost v zaměstnání je jedním z faktorů životní spokojenosti. Dle Dienera et al. (1999) nezaměstnaní jedinci často vykazují distres, nižší životní spokojenost a in extremis také vyšší míru suicidálního chování než lidé zaměstnaní.

1.3.5 Mezilidské vztahy

Vztah mezi individuální životní spokojeností a vnější sociální oporou je podle výzkumů nepopiratelný. Podpora může přicházet od rodinných příslušníků, přátel, anebo partnera/partnerky (Hamplová, 2004). Dle Dienera a Seligmana (2002) jsou dobré sociální vztahy nezbytnou podmínkou vysoké spokojenosti. Velmi spokojení jedinci tráví nejvíce času mezi lidmi a mají s nimi kvalitní interpersonální vztahy. Potřebu sociálních interakcí nalezneme ve všech věkových kategoriích. V pokročilém věku se vliv sociálních vztahů na spokojenost dokonce zvyšuje (Tobin & Neugarten, 1961).

Z výsledků výzkumu od Amatiho et al. (2018) vyplývá, že mít přátele a potkávat se s nimi je pro celkovou spokojenost klíčové. Kvalitní přátelství se vyznačuje pozitivními interakcemi, podporou, vzájemností a intimitou. U lidí, kteří se se svými přáteli potkávají výjimečně, anebo přátele nemají, dochází k poklesu spokojenosti až o 27 %. Během koronavirové pandemie se až 68 % lidí potýkalo se sociální izolací. U respondentů způsobila prudký pokles životní spokojenosti, potíže se zdravím a mentální potíže (Clair et al., 2021).

1.4 Partnerská spokojenost

1.4.1 Definice partnerské spokojenosti

V předchozí podkapitole bylo uvedeno, že kvalita mezilidských vztahů je zásadním determinantem životní spokojenosti. Významnou dimenzí mezilidských vztahů je vztah partnerský, kterému se v jeho relaci k životní spokojenosti budu věnovat následně:

V souvislosti s konceptem partnerské spokojenosti vystupuje termín *manželské přizpůsobení* (marital adjustment). Podle APA (American Psychological Association) znamená *vzájemné uspokojení a plnění společných cílů při udržení dostatečné míry individuality*. Pro manželské přizpůsobení je důležité:

- sdílení zkušeností, zájmů a hodnot
- respektování individuálních potřeb a cílů partnera
- udržování otevřené komunikace a vyjadřování citů
- vyjasnění rolí a odpovědností
- spolupráce při rozhodování a řešení problémů
- dosažení vzájemného sexuálního uspokojení

Termíny *přizpůsobení* a *spokojenost* se ve výzkumech prolínají, někteří autoři je považují za synonyma. Naopak mnoho autorů trvá na tom, že jsou to pojmy odlišné a že je potřeba ustanovit jejich definice. Jako konstrukty jsou velmi obtížné k operacionalizování (Kalousová & Štětovská, 2020). V této práci je tedy nebudu odlišovat, neboť jsou oba tyto pojmy součástí tématu. Zároveň v této práci kombinuji studie, které se zabývaly jak těmi sezdánými páry, tak těmi, kteří v manželském svazku nejsou. Jelikož se tato bakalářská práce zabývá „dlouhodobými vztahy“, považuji za podnětné zde hovořit o obou těchto variantách.

Partnerská spokojenost je nejspolehlivějším prediktorem toho, zdali spolu partneři zůstanou (Dobrowolska et al., 2020). Můžeme ji chápat jako emocionální stav jedince, který se vyznačuje spokojeností s interakcemi, zážitky a pozitivními očekáváními od partnerského vztahu. U spokojeného páru převládá prožívání pozitivních a šťastných emocí, nad těmi bolestnými (Ward et al., 2009).

Podobně jako životní spokojenost, lze i partnerskou spokojenost vnímat jako *subjektivní hodnocení*. Partnerská spokojenost není vlastností, anebo atributem konkrétního vztahu, nýbrž subjektivním pocitem, postojem, jaký jedinec zaujímá ke svému vztahu. Z tohoto důvodu se u stejných partnerů může jejich osobní spokojenost s partnerským vztahem lišit (Kalousová & Štětovská, 2020).

Shenan (2016) chápe partnerskou spokojenost jako duševní stav, který je založený na vnímaných „příjmech a výdajích“. Čím více „výdajů“ jedince partnerský stav stojí, tím méně je spokojený. Naopak, čím větší jsou vnímané „přínosy“, tím je partner ve vztahu spokojenější.

1.4.2 Vliv partnerské spokojenosti na životní spokojenost

Mnoho studií naznačuje, že lidé ve spokojeném partnerském vztahu, jsou více spokojeni se svým životem a udávají lepší psychické i fyzické zdraví. S nižší pravděpodobností mají také tendenci k suicidálnímu chování. Ti, kteří zažili nějakou formu rozpadu partnerského vztahu, například rozvod, anebo úmrtí partnera, naopak udávají výrazně nižší životní spokojenost (Ryan et al., 1998).

Oproti jedincům žijícím v partnerském vztahu, dosahují lidé žijící bez partnera větší pravděpodobnosti vzniku deprese, úzkosti a dalších duševních onemocnění. Úmrtnost je u jednotlivců žijících bez partnera také vyšší. U žen je vyšší o 50 % a u mužů dokonce až o 250 %. Jedinci ve spokojeném partnerském vztahu také větší s pravděpodobností udržují zdravý životní styl. Spokojený partnerský vztah ovlivňuje životní spokojenost, duševní a fyzické zdraví více u mužů než u žen (Ross et al., 1990).

Lidé žijící ve spokojeném páru rovněž méně propadají pocitům osamění, naopak častěji zažívají pocity podpory, lásky a přijetí. Partnerský vztah je stabilním, soudržným a komfortním prostředím pro vlastní seberozvoj. Kvalitní manželství poskytuje pocit smysluplnosti a napomáhá k budování vlastní identity (Ross et al., 1990).

Díky četným výzkumům víme, že spokojený partnerský či manželský vztah je zásadním prediktorem životní spokojenosti. Přestože – jak udávají Rosen-Grandon et al. (2004), se zdá být manželství vysoce žádoucím stavem, statistiky ukazují, že manželské spokojenosti není snadné dosáhnout. Že jde o větší rozsah tohoto problému, svědčí vysoká míra rozvodovosti. V roce 2021 v České republice rozvodovost dosahovala výše 39,7 % (Český statistický úřad, 2022). Je to jeden z důvodů, proč se v této práci cíleně zaměřuji na faktory, které zvyšují spokojenost v partnerském vztahu.

2 Partnerské vztahy

Během svého života navazují lidé mnoho různorodých vztahů. Toto jednání je pro nás přirozené, je to jedna z našich nejprimárnějších potřeb. Už Aristotelés mluví o člověku jako o tvorů společenském, *zoon politikon*. Jestliže zdůrazňuji v předchozí kapitole důležitost společenských vztahů pro člověka, lze dovést, jak na těchto vztazích často závisí i velká část naší spokojenosti. Do kategorie společenských vztahů můžeme bezpochyby zařadit i vztahy partnerské, které vesměs provázejí člověka většinou jeho života. Pro mnohé je partnerský vztah nejintimnějším ze všech blízkých vztahů. V tomto smyslu se budu podrobně partnerským vztahům věnovat.

2.1 Definice partnerského vztahu

Jakkoli existuje nespočet definic partnerského vztahu, bývá jejich obsah téměř totožný. Pokud bychom měli vymezení tohoto pojmu zobecnit, platí, že partnerský vztah je blízkým, mezilidským vztahem dvou lidí, které pojí silné citové a fyzické pouto. Je to vztah vzájemný, trvalý a dobrovolný (Collins et al., 2009). Obvykle zahrnuje fyzickou i duchovní přitažlivost, lásku, pocity vřelosti, náklonnosti a intimity. Vyznačuje se závazkem, kterým se oba partneři rozhodují upřednostnit jeden druhého před jinými potenciálními partnery. Partnerský vztah povětšinou zahrnuje určitou míru sexuální intimity, avšak není tomu tak vždy. Obecným signifikantním znakem partnerského vztahu je rozvíjející se pocit důvěry a citové intimity, zahrnující obvykle sdílení osobních informací, pocitů, myšlenek, zkušeností (Reese-Weber, 2015). Z výzkumů v této oblasti nicméně zjišťujeme, že ani partnerský vztah se neobejde bez potíží, konfliktů a neshod (Shulman et al., 2011). U Plaňavy (1998) nalezneme myšlenku, že partnerský vztah je nekončící, proměnlivý proces vyvažování mezi vzájemnou vázaností obou partnerů a jejich vlastní autonomií.

2.2 Výběr partnera

Svobodný výběr partnera je v naší kultuře poměrně nová záležitost. Před několika desetiletími se do výběru partnera angažovala rodina a částečně ovlivňovala finální rozhodnutí. Nyní je ale v naší kultuře rozhodnutí na nás a ovlivňuje jej mnoho aspektů (Willi, 2011). Výběr partnera není čistě náhodný. Jedná se o částečně vědomý, promyšlený a vysoce výběrový proces. Naším cílem je vybrat si toho nejpůvabnějšího, nejzdravějšího a nejkvalitnějšího partnera. Jeho/její geny chceme potom předat našim potomkům. Především

ale usilujeme o někoho, kdo nám bude dobrým životním partnerem. Někoho, kdo nás bude milovat, pečovat o nás, naplňovat naše potřeby a oceňovat nás (Ridley, 2017).

I přes to, že je partnerská selektivita značně individuální, můžeme identifikovat několik často se opakujících jevů. Dá se říci, že se zaměřujeme na několik proměnných, které můžeme přiřadit ke dvěma kategoriím – fyzický vzhled a osobnost. Jako partnera si vybíráme někoho, kdo je nám co do atraktivity rovný. I výběr partnera je tedy ovlivněn naším sebevědomím (Ridley, 2017). Zaměřujeme se na tělesnou konstrukci, tvář, vlasy, výšku, váhu a oblečení. Vnímání krásy je do značné míry subjektivní, v rámci výběru partnera ale velmi podstatné. Na vzhled se nicméně více soustředí muži. (Dunbar & Waynforth, 1995).

V průběhu seznamování a poznávání se postupně začínají odkrývat naše zájmy a názory. Určitá shoda v názorech bezpochyby sehrává roli při sympatiích, neboť mimo jiné umožňuje plynulejší komunikaci. Pro navázání a udržení vztahu je také zásadní určitá demografická podobnost – věk, etnikum, socioekonomické zázemí (Willerton et al., 2012). Pokud bychom měli shrnout důležité a považované vlastnosti, muži i ženy si na potenciálním partnerovi všimají zejména inteligence, smyslu pro humor, kreativity, povahových vlastností, zajímavé osobnosti, krásy a bohatství (Ridley, 2017). Dle Williho (2011) se zaměřujeme také na sociální status, původ, vztahy s rodinou, chování, postoje, hodnoty a životní cíle. Willerton et al. (2012) dodávají ještě srdečnost, laskavost, vřelost, vzájemné sympatie a jedinečnost. Jak se dočteme například u Kratochvíla (2009), přitažlivost podporují zejména ty faktory, které jsou pro daného jedince hodnotné.

Dva lidé se seznamují, postupně prohlubují vztahy a sblížují se. Následuje rozhodnutí, zdali utvoří pár, či nikoliv. Mnoho vztahů během seznamování skončí a partnerský vztah se neutvoří. Důvodů pro tuto skutečnost je mnoho. Může to být obezřetností a strachem, způsobeným nepříjemnostmi v bývalých partnerských vztazích, z praktických důvodů (například vzdáleností bydlišť, časovým vytížením atd.), anebo se dvojice potká s nesouhlasem rodiny či přátel. Také se může stát, že seznamování jde dobrým směrem, ale znenadání vztah začne vyprchávat, protože nespĺňuje potřeby obou partnerů, anebo nastane změna okolností či očekávání (Willerton et al. 2012).

2.3 Vývoj a fáze partnerského vztahu

Jakkoli byly konstruovány modely vývoje partnerského vztahu různě, sémanticky se jejich profily vesměs podobají, popisují obdobné fáze vývoje vztahu. Autoři se shodují v tom, že vývoj partnerského vztahu je do velké míry individuální záležitostí. Fáze tohoto vývoje se

mohou různě překrývat, proměňovat, cirkulárně opakovat, mít různá trvání, některé z fází například nemusí vůbec nastat (Reese-Weber, 2015). Pro zjednodušení ustavme v následující podkapitole vzorový model, který může zaštiťovat většinu teorií na toto téma.

2.3.1 Fáze zamilování

Fázi zamilování v literatuře nalezneme označovanou také jako *honeymoon phase* anebo fázi poznávání či experimentování. Tato počáteční fáze partnerského vztahu je charakteristická intenzivní vzájemnou přitažlivostí a vzrušením obou partnerů. V této fázi vzniká silné citové a fyzické pouto. Partneři se během tohoto období poznávají na fyzické, kognitivní i citové úrovni (Schwebel et al., 1999). Toto období je typické zejména pozitivními interakcemi a vysokou spokojeností. Oba partneři se prezentují ve svém nejlepším světle a mají tendenci přehlížet nedostatky toho druhého, což způsobuje nízký počet vzájemných konfliktů (Reese-Weber, 2015). Během této fáze také můžeme zaznamenat zvýšenou aktivitu ve vybraných oblastech mozku. Vysoce aktivní je například *nucleus accumbens*, který je zásadním zprostředkovatelem pocitů odměny a uspokojení (Salgado & Kaplitt, 2015). Tato oblast mozku je bohatá na oxytocinové a dopaminové receptory. Ve fázi zamilování tu tedy lze pozorovat zvýšenou úroveň hladiny zejména dopaminu a také oxytocinu, které mají na příjemné pocity a spokojenost významný vliv (Song et al., 2015). Délka této fáze je značně individuální, obvykle ale trvá přibližně 6–18 měsíců (Bode & Kushnick, 2021).

2.3.2 Fáze přilnutí a prohloubení vztahu

Po skončení období poznávání a zamilování, se intenzivní pocity vzrušení a potěšení stabilizují, což je dáno zejména jemným poklesem hladiny dopaminu. Naopak během tohoto období dochází k nárůstu hladiny oxytocinu a vazopresinu (Salgado & Kaplitt, 2015). Ty způsobují mimo jiné pocity přilnutí a náklonnosti. Během této fáze partnerského vztahu se partneři oboustranně zamýšlejí a zvažují očekávání, jaká vyvstávají v kontextu jejich vztahu. V ideálním případě to vede k utváření závazku. Také pro tuto fázi je typická vysoká úroveň intimity (Reese-Weber, 2015).

2.3.3 Fáze rozvratu

Druhá a třetí fáze partnerského vztahu se často překrývají. Mimo jiné vlivem poklesu hladiny dopaminu mohou partneři již ve druhé fázi svého vztahu vnímat své protějšky realističtěji a kritičtěji (Acevedo et al., 2020). Všimáme si více našich rozdílů, vnímáme i nedostatky a chyby, které náš partner má a jsme k nim více či méně tolerantní. V této fázi tedy mohou

vznikat konflikty, můžeme pociťovat odcizování. Zda budou vyvstalé konflikty překonány, či nikoliv, je určující pro další potenciální pokračování partnerského vztahu. Jejich překonání vede k upevnění vztahu. Mnoho párů se ale během této krize rozhodne vztah ukončit (Carroll, 2022). Časově vymezit toto období je obtížné, nelze ani stanovit, kdy se může toto období projevit. Obvykle jej lze pozorovat přibližně po 2–3 letech partnerského vztahu (Edwards et al., 2017).

2.3.4 Fáze stability

Ve stabilní fázi jsou oba partneři zavázáni ke snaze o udržení dlouhodobého partnerského vztahu, orientovaného do budoucnosti. Nastupují přitom pocity jistoty, bezpečí, provázené silnou citovou vazbou. Konflikty by se v tomto období měly objevovat méně často; případné neshody, rozdíly a neuspokojená očekávání by měly, aspoň částečně, být již prodiskutovány a vyřešeny ve fázi předchozí. Partneři také dostali možnost, díky překonanému konfliktnímu období, rozvinout se ve vzájemné konstruktivní komunikaci a jsou více schopni docházet ke konsensu či ke kompromisům (Reese-Weber, 2015).

2.4 Rozpad partnerského vztahu

Každým rokem končí nespočet vztahů. V některých případech je konec partnerského vztahu ve formě vzájemné dohody, v mnoha případech se ale jedná o emoční bouři. Ať už vztah končí jakkoliv, jedná se o bolestný proces. Rozpad partnerského vztahu obvykle souvisí se třemi aspekty: sociální rovinou, individuální rovinou a dyadickou rovinou. Sociální rovinou se rozumí prostředí a kultura, ve kterém se pár nachází a také lidé, kterými se obklopují (zejména kruh rodiny a přátel). Pod individuální rovinu můžeme zařadit osobnost obou partnerů. Dyadická rovina se týká interakcí mezi partnery a formou jejich komunikace (Willerton et al., 2012).

Dle Vohlídalové (2010) je rozpad dlouhodobých vztahů nejčastěji zapříčiněn: rozdílnou povahou, názory a zájmy, nevěrou, nezájmem o partnera či jejich společnou rodinu, alkoholismem či jinou závislostí, nedostatkem komunikace, pozornosti a lásky, neshodami v zacházení s financemi, v představách o trávení volného času nebo fyzickým a psychickým násilím. Neshody v sexuální oblasti, osobní problémy, neshody ve výchově dětí či v oblasti domácích prací se mezi příčinami rozpadu vztahu objevovaly méně často.

Proces rozpadu vztahu se u každého páru liší a prochází různými fázemi. Proces rozchodu či rozvodu nicméně ve většině případech začíná v momentě, kdy si jeden z partnerů

uvědomí, že se vztahem není spokojen. Tuto skutečnou se svým partnerem prozatím nesdílí. Pokud se problém rozroste, dojde k ventilaci nespokojenosti směrem k partnerovi. V této fázi partneři navzájem sdílí své pocity, obhajují své chování a řeší možné změny či možnosti v rámci řešení problému. Jedním z řešení je i ukončení vztahu. V poslední fázi dochází k rozhodnutí, zdali je možné dospět k usmíření a vyřešení problému, anebo je vztah třeba ukončit. Pokud dojde k ukončení vztahu, dochází k oznámení této skutečnosti blízkému okolí, kterému je předneseno žádoucí a přijatelné vysvětlení (Willerton et al., 2012).

Ačkoliv je rozpad partnerského vztahu stresující a bolestná situace (ve známé Teorii životních událostí jej nalezneme na druhém a třetím místě¹), může být nicméně dle Williho (2011) i účinným podnětem k osobnímu rozvoji.

2.5 Druhy partnerských vztahů

Partnerské vztahy se na první pohled vzpírají jakékoliv klasifikaci. Pro lepší orientaci se v následující kapitole zaměřím na rozdělení partnerských vztahů do hlavních kategorií.

2.5.1 Krátkodobý a dlouhodobý partnerský vztah

Pod označením krátkodobého vztahu rozumíme vztah, který netrvá dlouhou dobu, může trvat měsíce, dny, hodiny; může to být i vztah na jednu noc (Eastwick et al., 2018). Zásadní je, že partneři o dlouhodobé trvání neusilují (Perrett et al., 2002). Při výběru krátkodobého partnera rozhodují odlišné atributy a osobnostní faktory oproti výběru partnera dlouhodobého; partneři v krátkodobém vztahu se zaměřují především na vnější znaky svých protějšků, obvykle nejvíce na fyzickou atraktivitu. Při výběru dlouhodobého partnera se pozornost naopak upíná například k inteligenci, upřímnosti a jiným osobnostním charakteristikám (Regan et al., 2000). Dle Perretta et al. (2002) se otevírá dlouhodobý vztah s někým, kdo by připadal v úvahu jako manželský partner a se kterým bychom sdíleli domácnost. Stejný názor mají i Kuperberg a Padgett (2016), kteří za dlouhodobý vztah považují trvalý, milostný sexuální vztah. Ve většině případů se jedná o monogamní svazek, který má potenciál k trvalejšímu soužití či manželství. V rámci dlouhodobého vztahu je tedy zásadní, zda partneři potenciál dlouhodobého trvání a rozvoje jejich vztahu vidí. Časově

¹ T. H. Holmes a R. H. Rahe na základě svého výzkumu sestavili žebříček 43 stresových situací, seřazených od těch nejvíce stresujících, po ty méně stresující. Každá situace má svoji bodovou hodnotu, rozvodu bylo přiděleno 73 bodů, rozchodu 65 bodů. Vysoké skóre po sečtení situací, které se udály v posledním roce, zvyšuje pravděpodobnost rozvoje psychických či psychosomatických onemocnění (Tennant & Andrews, 1975).

vymezit dlouhodobý partnerský vztah je obtížné; dobu trvání dlouhodobého vztahu v literatuře nenacházíme. Klíčovým faktorem pro nás může být hranice šesti měsíců, přijmeme-li zúžený biochemický náhled na tento proces. Po uplynutí šesti měsíců začíná klesat hladina oxytocinu, což zásadně ovlivňuje prožívání partnerského vztahu a tím i jeho trvání. Tato skutečnost je ale značně individuální (Schneiderman et al., 2012).

2.5.2 Heterosexuální a homosexuální partnerský vztah

Definujeme-li heterosexualitu jakožto sexuální zájem o osoby opačného pohlaví a homosexualitu jako pohlavní náklonnost k osobám stejného pohlaví (Hartl, 1993), je třeba do této klasifikace – jak navrhuji i Peplau & Cochran (1990) - zahrnout i citovou dimenzi lásky k partnerovi/partnerce, nejenom sexuální zájem. Homosexuální a heterosexuální vztahy jsou si přitom v mnoha aspektech podobné, například okolnostmi a faktory spojenými se vznikem a zánikem těchto vztahů. Přičemž lze vzít v úvahu, že homosexuální vztahy nevykazují vyšší míru zániku (Lin et al., 2019). Spokojenost, koheze a přizpůsobení jsou u heterosexuálních a homosexuálních párů nerozeznatelné. Stejný výsledek zjišťujeme i při porovnávání projevů lásky a náklonnosti (Peplau, 1982). Sexuální orientace vzájemný vztah partnerů, ani jejich rozhodování o pokračování ve vztahu neovlivňuje, je však třeba vzít v úvahu, že homosexuální páry jakožto členové sociálně stigmatizované skupiny čelí větším vnějším překážkám a výzvám při vytváření a udržování partnerského vztahu. Působí tu nepřátelské a stresující sociální prostředí, vymezující se vůči sexuálním menšinám. Tyto externí vlivy působí na dynamiku vztahu a mají celkový vliv na duševní pohodu obou partnerů (Lin et al., 2019).

2.5.3 Monogamní, polygamní a polyamorní partnerský vztah

Monogamii definujeme jako párové soužití dvou jedinců opačného, popřípadě stejného pohlaví (Capponi, 1994). Polygamie je manželské soužití jedince jednoho pohlaví s více jedinci pohlaví druhého; dělí se na polyandrii, což je manželské soužití jedné ženy s několika muži, a polygynii, což je manželské soužití jednoho muže s několika ženami (Hartl, 1993). Polyamorie popisuje formu vztahu, ve kterém je možné udržovat (obvykle dlouhodobé) intimní, emočně blízké a v některých případech i sexuální vztahy s více partnery současně (Haritaworn et al., 2006). Všichni zúčastnění s tímto uzpůsobením vztahu souhlasí (Balzarini et al., 2019). Většina polyamorních vztahů má typickou hierarchii, takzvanou *primárně-sekundární konfiguraci*. Primární vztah je mezi dvěma partnery, kteří jsou na sobě více závislí. Obvykle spolu žijí, sdílejí finance a jsou společně orientováni na budoucnost.

Sekundární vztah pak tvoří partneři, kteří společně nežijí, nesdílejí finance a nevěnují si tolik času a energie, jako partneři primární. Polyamorní jedinci také mohou fungovat s více primárními partnery, kteří jsou si rovni. Polyamorie má dle výzkumů potenciál zabránit pocitům přetížení jednoho partnera tím, že rozděluje potřeby a přání, které lidé od svého partnera očekávají, mezi více lidí (Balzarini et al., 2019).

Při srovnávání monogamních a polygamních párů – vztáhneme-li to na stabilitu partnerských vztahů, sledovanou v této práci – zjišťujeme mimo jiné, že ženy v polygamních manželstvích vykazují významně větší psychické obtíže než ženy v manželstvích monogamních. Jedná se o vyšší míru depresí a úzkostí; ženy v polygamních manželstvích mají také více problémů v rodinných záležitostech, v partnerském vztahu a udávají celkově nižší životní spokojenost. Také častěji zažívají pocity žárlivosti a nedostatečnosti. (Al-Krenawi & Graham, 2006). Stejných výsledků se dočteme i ve výzkumu od Sheparda (2013). Z evolučního hlediska totiž vyplývá, že polygamie je výhodná především pro muže. Ženy mají, a vždy měly, o polygamii menší zájem, což objasňuje fakt, že jsou ženy v polygamních vztazích nespokojené (Ridley, 2017). Pozoruhodné je, že pokud bychom porovnali polyamorní a monogamní vztahy, dozvěděli bychom se, že jsou si v mnoha ohledech podobné a partneři vykazují stejnou partnerskou spokojenost. Polyamorní partneři se ale často potýkají s nepřijetím ze strany rodiny a přátel, což může mít vliv na jejich spokojenost (Balzarini et al., 2019). Polyamorní vztah se zdá pro mnohé ideální a pokud se se všemi stranami jedná upřímně a jedinci se naučí zacházet se svými emocemi, může být udržitelná a zvyšovat partnerskou i individuální spokojenost (Brunner, 2018).

2.5.4 Manželství

Z mnoha definic manželství jsem si zvolila tuto:

Manželství je svazek dvou lidí (ať už stejného nebo opačného pohlaví), kteří se rozhodnou milovat se, pečovat o sebe navzájem a sdílet spolu břemena i výhody společného domácího soužití. Ve své podstatě se jedná o spojení dvou srdcí a myslí, které je umocněno jakoukoliv formou sexuální intimity, kterou oba partneři považují za příjemnou (Girgis et al., 2011).

Manželství je také základem rodiny, která je považována za primární sociální jednotku a také základ fungující společnosti. Rodina pak plní čtyři základní funkce: ekonomickou (funguje jako pracovní síla, podniká), biologickou (zachování rodu), výchovnou (socializace jedinců) a emocionální (uspokojení primárních potřeb, jako je láska, péče, bezpečí, jistota). Manželství je také samozřejmě zakotveno v právním řádu, což partnery zavazuje k přijetí

rolí, práv i povinností (Hargašová & Novák, 2007). Manželství je dle Kratochvíla kromě vztahu také kontrakt, individuální dohoda, či smlouva, která zahrnuje všechna očekávání a přísliby, které si oba partneři do tohoto svazku přinesli. Podoba smlouvy je tedy výsledkem našich přání a potřeb. V průběhu vyrovnaného manželství se tato smlouva dodržuje, pokud se ale jeden z partnerů rozhodne smlouvu nedodržovat, dochází k problémům (Kratochvíl, 2009).

Uzavírání sňatků nicméně v posledních letech ubývá. Důvodem této skutečnosti je pravděpodobně změna sociální a ekonomické situace, která umožňuje lidem realizaci v mnoha jiných oblastech. I přes tento trend se ale téměř dvě třetiny nesezdaných jedinců k uzavření manželského svazku staví pozitivně. V porovnání s jinými životními cíli Češi manželství řadí přibližně doprostřed svých priorit. Na vyšší pozice řadí například dlouhodobý vztah a děti. Úbytek manželských svazků tedy nevyklučuje úbytek dlouhodobých partnerských vztahů (Dimitrová 2007).

2.6 Partnerská láska

Pro vědu je velmi obtížné uchopit pojem *láska* vzhledem k jeho abstraktnosti a proměnlivosti. Jedná se pravděpodobně o jeden z termínů, který nikdy nebudeme schopni definovat, zároveň jsme si ale všichni vědomi jeho významu (Willi, 2011). Můžeme ji chápat z mnoha úhlů pohledu. Láskou můžeme rozumět chemickou reakci, vitální sílu či nejvyšší stupeň mezilidských vztahů. Láska pramení z radosti z existence druhého člověka a z přirozené shody s tímto člověkem. Komplexně zahrnuje biologické, psychické i sociální aspekty našeho bytí (Hargašová & Novák, 2007). Láska neexistuje sama o sobě, je ovlivněna minulostí, přítomností, budoucností a v neposlední řadě také našimi motivy. Je to označení, které dáváme řadě našich citových prožitků, mezi ně může patřit zájem, potěšení či sexuální touha (Levine, 2005). Fromm (2015) vnímá lásku jako umění, které si vyžaduje znalosti a úsilí. Milovat není jen cit, je to naše vědomé rozhodnutí. Láska podle Fromma také zahrnuje péči, odpovědnost, znalost, úctu a dávání. Člověk v lásce dává sám sebe, dáváme partnerovi svoji radost, zájem, pochopení, vědomosti, humor a další aspekty a projevy naší osoby. Dle Williho (2011) ale láska není uspokojení vlastních potřeb, nýbrž uskutečnění nás samých v partnerské dyádě, jakýsi proces vývoje dvou lidí ve vzájemném vztahu. Podobné úvahy nalezneme i u Fromma (2015), který lásku vnímá jako spojení, splynutí v jedno, které je ale stále rozděleno na dvě bytosti, které si zachovávají vlastní celost. Toto splynutí je naším nejmocnějším snažením. Je to síla, která drží pohromadě

lidstvo, rodinu i společnost. Podstatné je myslet na důležitost lásky v partnerském vztahu, ačkoliv to není jediná záruka partnerské spokojenosti (Sternberg, 2017). Aby láska v partnerském vztahu přetrvávala, je nutné splnění tří podmínek: obdiv, sen a sexualita. Obdiv vyznačuje skutečnost, že pokud někoho milujeme, obdivujeme ho, cítíme z jeho existence radost a nadšení. Sen se týká společných snů a plánů – vytváření společné budoucnosti. Sexualita je založená na vzájemné fyzické a sexuální přitažlivosti (Dallaire, 2009).

2.6.1 Zamilovanost

Zamilovanost je euforická, projevuje se silnou touhou po spojení s druhým, v některých případech až posedlostí. Je to vzrušující zážitek doprovázený velmi silnými pocity štěstí. Tento stav je podporován tím, že je často spojen s intenzivní pohlavní přitažlivostí (Fromm, 2015). Na náš protějšek ustavičně myslíme, chceme s ním neustále být a všechny naše city jsou na něj zaměřeny. Zamilovanost se projevuje iluzí, že je náš partner bezchybný (Chapman, 2016). V této fázi se ztrácí kontakt s realitou, racionální argumenty týkající se našeho vztahu nebereme v potaz (Willi, 2011). Tento stav je pomíjivý, časem se vytratí. Průměrná doba trvání zamilovanosti je přibližně dva roky (Chapman, 2016). To, co přetrvává po ustoupení zamilovanosti, je láska (Dallaire, 2009).

2.6.2 Sternbergova triangulární teorie lásky

Podle Triangulární teorie lásky, jejímž autorem je Robert Sternberg, můžeme lásku rozčlenit do tří složek: intimita, vášeň a závazek.

Intimita je emoční složka, která zahrnuje reciproční spojení partnerů. Obsahuje vzájemné porozumění, sdílení a odkrývání vlastních pocitů a důvěrných informací. Zahrnuje poskytování emoční podpory, pomoci a pochopení. Tato složka lásky se také vyznačuje vzájemným oceňováním partnera. Intimita je komponentou, jejíž úroveň roste pomalu a také pomalu klesá. S průběžným odhalováním totiž ubývá důvěrných informací, které by protějšek mohl objevovat.

Vášeň je motivační složka, zahrnuje tělesnou přitažlivost a s ní úzce související sexuální prožitky. Součástí této komponenty je mnoho emocí, které se projevují fyziologickými procesy (např. bušením srdce). Kromě sexuální přitažlivosti vášeň zahrnuje také doteky a jiné projevy tělesného sblížení. Úroveň vášně rychle stoupá, brzy ale začne klesat, což se projevuje úbytkem sexuální přitažlivosti.

Závazek, kognitivní složka lásky, se vyznačuje rozhodnutím, že se partneři vzájemně milují a jsou odhodláni tuto skutečnost zachovat. Projevuje se oddaností a orientací na budoucnost. Závazek postupně stoupá a v případě spokojeného dlouhodobého vztahu se udržuje nastálo. Podle toho, jak jsou dané komponenty lásky ve vztahu výrazné, můžeme dle Sternberga rozlišit sedm druhů lásky.

1. *Láska přátelská* má nejvyšší úroveň intimity, naopak v ní nenalezneme vášeň a závazek.
2. *Láska zaslepená* je vášnivá, chybí v ní intimita a závazek.
3. *Prázdná láska* vzniká výhradně na bázi našeho rozhodnutí.
4. *Romantická láska* obsahuje intimitu a vášeň.
5. *Partnerská klidná láska* má nejvýraznější intimitu a závazek.
6. *Osudová láska* pojímá především vášeň a závazek
7. *Úplná láska* zahrnuje všechny tři složky a jejich podíl je vyrovnaný (Kratochvíl, 2009).

3 Faktory ovlivňující spokojenost v partnerských vztazích

Partnerská spokojenost je komplexní konstrukt, který je ovlivněn mnoha aspekty. Na partnerskou spokojenost mají vliv nejen partneři samotní, ale všechny vnější okolnosti. Pojmout v této práci veškeré faktory, které působí na spokojenost ve vztahu, je téměř neuskutečnitelné. Následující kapitola bude věnována několika faktorům, které se v odborné literatuře opakují, jako vysoce důležité v oblasti partnerské spokojenosti. Zároveň budu v následující kapitole hovořit o faktorech, které jsme podrobili zkoumání v empirické části této práce.

3.1 Řešení konfliktů a komunikace

Konflikty jsou v partnerském vztahu nevyhnutelné. Pro partnerskou spokojenost není dle výzkumů určující výskyt konfliktů, nýbrž způsob, jak se s konflikty partneři vypořádávají a jak se v jejich průběhu chovají. Dle Argylea a Furnhama (1983) jsou partnerská spokojenost a konflikty naprosto kompatibilní. Gottman (1998) ve svém longitudinálním výzkumu párové komunikace specifikoval čtyři vzorce negativní komunikace. Tyto vzorce zaznamenal u nespokojených párů, jejichž vztah se s nejvyšší pravděpodobností rozpadne. Jedná se o: *kritizování* (osobování a ponižování partnera), *obhajování* (prosazování, že naše chování je správné a oprávněné), *opovrhování* (pohrdání partnerem) a *nespolupracování* (odmítání uznat problémy či chyby a diskutovat o nich s partnerem). Nespokojené páry také často zažívají takzvané *zacyklení konfliktu*. Zacyklení vzniká v momentě, kdy jeden z partnerů reaguje na negativní chování partnera taktéž negativním chováním, čímž se prodlužuje trvání rozbroje a posiluje neúspěšná komunikace. Spokojené páry naopak při komunikaci a řešení konfliktů volí více konstruktivní chování, například: konstruktivní a klidné reakce na nevhodné či afektivní projevy partnera, což umožňuje zastavit vyhocení konfliktu, přijímání kompromisů, zájem o situaci nebo vyslyšení druhého. Aktivní naslouchání je další z Gottmanových modelů, který může zefektivnit řešení konfliktu. Jedná se o proces naslouchání partnerovi a následné parafrázování jeho promluvy. Tato metoda by měla snížit počet nedorozumění. Pro spokojený pár je také důležité tzv. *ohraničení konfliktu*, které je definováno jako otevřené řešení problému, při kterém partneři dbají na to, aby ve vztahu konflikty nepřevládly. Nejenom komunikace, jejíž cílem je vyřešit konflikt, je pro spokojený vztah klíčová. Intimní komunikace, zahrnující sdílení osobních informací je taktéž charakteristikou spokojených párů (Willerton et al., 2012). Řešení konfliktů pomocí komunikace je bezpochyby významné. Komunikace ale mnohdy nefunguje proto, že si

partneři navzájem nerozumí. Porozumět svému protějšku, anebo se o to alespoň pokoušet je dle Gottmana (2013) klíčem k úspěšné komunikaci a tím pádem i vyřešení konfliktů. Konstruktivní řešení problémů prostřednictvím otevřené komunikace pozitivně koreluje s partnerskou spokojeností, stává se tedy základním determinantem spokojenosti (Gesell et al., 2020).

3.2 Sexuální soužití

Vztah sexuality a partnerské spokojenosti je otázka, která dosud nebyla objasněna. Můžeme ale říci, že trvalý partnerský vztah sexualitě neprospívá. Udržování sexuality v partnerském vztahu je důležité pro navození pocitů důvěrnosti, blízkosti, intimity a sounáležitosti.¹ V dlouhodobých partnerských vztazích klesá míra sexuální aktivity, což je pravděpodobně způsobeno vyprcháním radosti ze sexu, zejména vlivem každodennosti (Dallaire, 2009). Dle Dallaireho (2009) je tato skutečnost kompletně přirozená. Nespokojenost v sexuální oblasti se u dlouhodobých vztahů zvyšuje, partneři ji často ale nevnímají jako skutečnost, která by jejich vztah výrazně narušovala (Willi, 2011). Toto tvrzení podporuje i výzkum Fallise et al. (2016), který došel k závěru, že sexuální spokojenost nemá signifikantní vliv na celkovou partnerskou spokojenost. Nejčastějším problémem, který partneři řeší je kvantitativní rozdíl mezi libidem. V heterosexuálním svazku muži často ke spokojenosti potřebují vyšší četnost pohlavního styku než ženy. Dle Fallise et al. (2016) je pro muže také sexuální spokojenost důležitější než pro ženy. Partneři v tomto případě potřebují dospět k oboustrannému pochopení. Nedoporučuje se, aby se partner s nižším libidem do sexu nutil, to může vést k ještě větší averzi. Jedním z řešení je kompromis, který ale není dlouhodobě vhodný (Dallaire, 2009). Dle Kratochvíla (2009) je pro spokojený sexuální život v partnerském vztahu klíčové, aby si partneři každý zvlášť a pak společně ujasnili, jaké jsou jejich preference, přání a očekávání a jak si mohou navzájem vyhovět.

3.3 Chod společné domácnosti

Finanční problémy a hospodaření s financemi v partnerství mají velký vliv na spokojenost v partnerském vztahu. Vnímaná kvalita finančního řízení pozitivně koreluje s partnerskou spokojeností, zatímco problémy s financemi negativně působí na partnerskou spokojenost.

¹ Toto tvrzení vysvětluje, proč je nevěra pro vztah mnohdy zničující. V mnoha případech totiž nejde pouze o pohlavní styk s jiným člověkem. Sexuální mimomanželské vztahy jsou zradou důvěry a věrnosti (Willi, 2011). Věrnost a oddanost jsou jedněmi ze základních pilířů spokojeného partnerského vztahu (Willerton, Holt, & Lewis, 2012).

Až 13 % partnerské spokojenosti je způsobeno spokojeností s řízením financí (Kerkmann et al., 2000). Nejúčinnějším systémem v rámci finančního hospodaření je dle Kratochvíla (2009) společný zdroj peněz, ze kterých se hradí společné rodinné výdaje, na kterých se oba partneři shodnou. Tyto výdaje budou vyplývat z předem stanoveného orientačního *rodinného rozpočtu*. Také doporučuje, aby měl každý z partnerů osobní zdroj peněz, který bude využívat dle svého uvážení a protějšek jej nebude nijak omezovat.

Rozdělení domácích prací se liší vzhledem k pracovní vytíženosti, časovým možnostem a individuálním potřebám obou partnerů. Jednou z možností je rozvržení domácích prací na úseky, anebo druhy práce, které se rozdělí dle preferencí a dovedností partnerů. Druhou možností je střídání se ve vykonávání domácích prací. Nešťastnou skutečností je fakt, že vyvážené rozdělení domácích prací funguje v heterosexuálních vztazích výjimečně. Většinu domácích prací vykonává žena, typický poměr je 80 : 20 (Kratochvíl, 2009). Oshio et al. (2013) se zabývali vztahem partnerské spokojenosti a rozdělením domácích prací v asijských zemích. Došli k závěru, že ženy jsou ve vztazích méně spokojené než muži. Tento výsledek přičítají skutečnosti, že ženy jsou ve vztahu více zatížené domácími pracemi.

3.4 Trávení volného času

Výzkumy ukazují, že společné trávení času je spolehlivým prediktorem partnerské spokojenosti. Páry, jež spolu tráví čas (ať už aktivitami či podnětnou výměnou názorů), se cítí více spokojené a partneři jsou také více přesvědčeni o svém rozhodnutí partnera si vzít (Johnson & Anderson, 2013). Ideální společné trávení volného času je mnohdy postaveno na rovnováze mezi časem, který partneři tráví spolu a časem, kdy je každý sám. Volný čas je tedy vhodné rozdělit na:

1. Chvilé, kdy jsou partneři oddělení a každý se zabývá svou vlastní aktivitou. Je tedy vhodné, aby měl každý z partnerů svoji komfortní aktivitu, zálibu či hobby, kterým může trávit čas odděleně bez partnera.
2. Chvilé, kdy jsou partneři spolu, ale každý se věnuje jiné činnosti.
3. Chvilé, které partneři tráví společně. Tento čas může být věnován společné činnosti, výletu, práci v domácnosti, kultuře, anebo jen společné diskuzi.
4. Chvilé, při nichž jsou partneři spolu ve společnosti jiných osob. Může se jednat o přátele, rodinu či kolegy ze zaměstnání.

V dlouhodobém partnerském vztahu se mohou objevit chvíle, kdy jeden z partnerů potřebuje čas o samotě. Praktické je mít z tohoto důvodu ve společné domácnosti prostor, kde se od sebe mohou partneři separovat. Vyjma času o samotě je zásadní trávit čas společně a zaplnit ho zajímavými činnostmi, které budou příjemné pro oba partnery. Příjemné zážitky totiž partnery spojují a sblížují a přináší nové stimuly do jejich vztahu (Kratochvíl, 2009). Kvalitní čas strávený o samotě s partnerem mimo domácí prostředí, zejména pokud se jedná o pár s dětmi, může být pro pár příjemným zpestřením jinak rutinního života. Toto zpestření může být výhodné i pro zvýšení či obnovení sexuální touhy (Dallaire, 2009).

3.5 Vliv přátel a rodiny

Vztahy partnerů s jejich rodinami jsou spleť a přímo zasahují do partnerského vztahu. Pro to, aby byl vztah partnerů a jejich rodin harmonický, je důležité dbát na to, aby dávali partneři přednost sobě před rodiči. Současně je podstatné, aby se partneři snažili udržet své vztahy s rodinou v poklidu (Kratochvíl, 2009). Rodina do partnerské spokojenosti zasahuje i nepřímou. Skrze rodinu se totiž již v dětství učíme vztahovat k jiným lidem a řešit konflikty. Styl řešení konfliktů v partnerském vztahu je tedy ovlivněn zkušenostmi z rodiny, ze které pocházíme (Dennison et al., 2014). Partnerský vztah také může ovlivňovat zasahování rodiny do interních záležitostí vztahu, které může mít za důsledek úbytek důvěry a růst negativních emocí (Sprecher & Felmlee, 1992).

Partnerský vztah může čelit problému, že partner nesympatizuje s přítelem či přáteli jeho protějšku. Tato situace se například dá vyřešit tím, že při setkání partnera a našeho neoblíbeného přítele/přátel, strávíme čas nějakou pro nás příjemnou činností. Mnohdy se ale partner pokouší začlenit svůj protějšek mezi jeho stávající skupinu přátel. Výhodné je, pokud je toto začlenění úspěšné a přátelé jednoho partnera se stanou přáteli obou partnerů. Pokud začlenění úspěšné není, je nejlepší nechat partnera, ať se s přáteli stýká o samotě a do kontaktu s nimi se nenutit (Kratochvíl, 2009).

Schválení našeho partnera a podpora našeho vztahu vyjádřená našimi přáteli a rodinou, výrazně pozitivně ovlivňuje partnerskou spokojenost, lásku i míru našeho závazku. Zajímavé je, že vnímaná podpora od našeho okolí je pro nás důležitější než podpora ze strany partnerova okolí (Sprecher & Felmlee, 1992).

3.6 Osobnost partnerů

Partnerská spokojenost či nespokojenost může být zásadně ovlivněna osobností partnerů. Může se jednat o osobnostní rysy, které jsou v rámci normy, pouze nejsou kompatibilní s druhým partnerem, či o osobnostní rysy, které jsou primárně patologické a mohou partnerský vztah značně poškozovat. Na otázku, zdali je u partnerů vhodnější soulad, protiklad či vzájemné doplňování v osobnostních rysech, doposud neznáme odpověď (Kratochvíl, 2009). Nejčastěji ale u spokojených párů nalezneme vzájemné doplňování v osobnostních rysech (Daneshpour et al., 2011). Osobnostním rysem, který může způsobovat pokles partnerské spokojenosti, je například neuroticismus. Velmi neurotičtí jedinci zažívají častěji pocity smutku, hněvu a nespokojenosti. Také jsou častěji podráždění a náladoví, obvykle negativně interpretují konfliktní situace, mohou být více agresivní a převládají u nich negativní interakce, což může negativně ovlivňovat partnerskou spokojenost. Rysem, který naopak spokojenost může zvyšovat je svědomitost. Svědomití lidé jsou disciplinovaní, zásadoví a jsou schopni efektivně řešit problémy ve vztahu, tím pádem mohou zažívat vyšší míru partnerské spokojenosti. Svědomitost je nejlepším prediktorem intimity a oddanosti u mužů. Partnerská spokojenost také může být pozitivně ovlivněna extravertí (Sayehmiri et al., 2020).

4 Výzkumy zabývající se partnerskou spokojeností

4.1 Přehledová studie partnerské spokojenosti

Tavakol et al. (2017) ve svém výzkumu prohledali akademické elektronické databáze (jednalo se například o: Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, MEDLINE atd.), ve kterých hledali studie s klíčovými slovy týkající se spokojenosti v partnerství a manželství. Zaměřili se na výzkumy, jejichž obsahem jsou faktory ovlivňující spokojenost, publikované od roku 2000 do roku 2015. Celkem přezkoumali 80 akademických prací, které zařadili do výzkumu. Z těchto výzkumů identifikovali následující faktory ovlivňující partnerskou spokojenost.

Demografické charakteristiky

Věk

Několik výzkumů ukazuje, že partnerská spokojenost je ovlivněna věkovým rozdílem a věkem partnerů. Výzkumy se rozcházejí, jaká výše věkového rozdílu je ideální. Některé výzkumy navrhují věkový rozdíl 5 let, jiné 3 roky. Nicméně, pokud je věkový rozdíl nižší než 10 let, je větší pravděpodobnost, že budou partneři spokojeni, než pokud věkový rozdíl dosahuje 10 let a více. Jedním z důvodů může být nesoulad v sexuální aktivitě, způsobený právě věkovým rozdílem. Partneři středního věku také udávají nižší spokojenost než partneři mladšího či staršího věku.

Vzdělání

Vzdělanější páry udávají vyšší míru partnerské spokojenosti. Tento výsledek se vysvětluje lepším sociálním fungováním u vzdělaných jedinců. Vzdělaní jedinci lépe zvládají řešit konflikty, a také jim předcházet.

Příjem a finanční status

Ekonomická situace páru souvisí s jejich spokojeností. Nízký příjem a nejistota v oblasti financí negativně ovlivňuje spokojenost. Lidé s vyšším příjmem jsou ve svém vztahu více spokojeni.

Děti

Děti ovlivňují partnerský vztah pozitivně i negativně. Přináší pocity štěstí a hrdosti, které mohou způsobovat zvýšení partnerské spokojenosti. Naopak, únava, nedostatek času o

samotě, nedostatek času na komunikaci s partnerem a neshody ve výchově mohou přinášet do vztahu potíže.

Osobnostní rysy

Dle výzkumů je neuroticismus nejspolehlivějším prediktorem partnerské nespokojenosti. Vztah extroverze a partnerské spokojenosti je nejasný. V rámci partnerské spokojenosti je také důležitá otevřenost, která má vliv na lepší komunikaci a pochopení partnerových pocitů. Jedinci s vysokou emoční inteligencí lépe rozeznávají situace, umí se lépe vcítit, přizpůsobit a ovládat své emoce. Tyto komponenty mohou být prospěšné v rámci partnerské spokojenosti.

Komunikace a společný čas

Komunikace je určujícím faktorem kvality partnerského vztahu. Páry, které komunikují o svých myšlenkách a pocitech se svým partnerem a jsou schopni přijmout a pochopit pocity svého partnera, pociťují vyšší partnerskou spokojenost. Také partneři, kteří spolu tráví více času a mají společné zájmy, jsou více spokojeni.

Rodina partnera

Rodiny jsou nám vzorem pro stanovení našich norem, přesvědčení, hodnot a stylů chování. Tyto aspekty jsou klíčové pro náš vztah. Rodina podporující náš partnerský vztah je jedním z faktorů partnerské stability a spokojenosti. Podporující rodina nám také může pomoci vyřešit partnerské spory, postarat se o děti, anebo nás finančně podpořit.

Odpuštění

Odpuštění nám umožňuje snížit pocity viny u našeho protějšku, pochopit situaci a vyrovnat se se vztekem. Opuštění je zásadním elementem pro překonání konfliktů.

Náboženství/spiritualita

Víra je jeden z aspektů, který by měl být u obou partnerů v souladu. Tento soulad ve vztahu vytváří kohezi, která vztah posiluje a zlepšuje partnerskou spokojenost. Nesoulad způsobuje úzkosti a konflikty.

Zdraví

Tato kategorie zahrnuje fyzické i psychické zdraví. Poruchy nálad, úzkosti, závislosti, deprese, obsedantně kompulzivní porucha a jiná duševní onemocnění mohou negativně ovlivňovat partnerskou spokojenost. Fyzické zdraví souvisí s delším a příjemnějším životem

s druhým. Vztah zdraví a partnerské spokojenosti je oboustranný. Jedinci nespokojení se svým partnerským vztahem mohou být až 13x více disponovaní k depresivním symptomům.

Sexuální soužití

Neuspokojivý sexuální život může vést k pocitům deprivace, frustrace a nespokojenosti ve vztahu.

4.2 Výzkum faktorů spokojených manželství v Íránu

Daneshpour et al. (2011) ve své studii shromáždili pomocí metody sněhové koule 260 sezdaných párů. Respondenti vyplnili dotazník ECS (ENRICH Couple Scales). Dotazník se skládá ze 4 subškál (manželská spokojenost, komunikace, řešení konfliktů a idealistické zkresení). Páry, které v testu dosáhly nejvyššího skóre, byly v manželském svazku více než 10 let a považovaly svůj vztah za spokojený, se účastnily rozhovorů. Celkem 11 párů splnilo podmínky. Výsledky této studie ukazují, že nejdůležitějšími faktory partnerské spokojenosti jsou: vzájemná důvěra a závazek, komunikace, intimita, efektivní řešení konfliktů, kooperace při výchově dětí, soulad v náboženských otázkách, vzájemné vyjadřování lásky. Mezi další podstatné faktory spokojenosti patří například: tolerance, rovnoprávnost, soulad ve spravování financí, společné trávení volného času, humor, projevování něžnosti, harmonické vztahy s rodinou a přáteli jejich protějšku.

4.3 Výzkum spokojených manželství v indické vesnici

Allendorf (2012) uskutečnila kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných rozhovorů se 46 obyvateli indické vesnice. Respondenti za nejpodstatnější faktory jejich spokojenosti považují: lásku, porozumění, klid, důvěru, věrnost, komunikaci a rovnováhu. Láska je dle respondentů základem dobrého manželství a projevuje se péčí o druhého. Porozumění se projevuje snahou o pochopení pocitů partnera, tolerancí a snahou o vzájemnou shodu. Klidem respondenti vyjadřují soužití v klidném a harmonickém prostředí bez velkého množství konfliktů. Konflikty jsou dle respondentů běžné, ale měly by být klidné, bez verbálního či fyzického násilí. Důvěra a věrnost jsou další dimenzí spokojeného vztahu. Komunikace je prostředek k udržení klidného a láskyplného vztahu a měly by být klidná a laskavá. Základem dobré komunikace je sdílení interních pocitů, vyslyšení partnera a snaha o jeho/její pochopení. Rovnováhou je v této studii míněn balanc mezi partnerským vztahem a vztahy s rodinou. Partneri by měli milovat svůj protějšek a svoji rodinu stejně a oběma se náležitě věnovat.

4.4 Výzkum spokojenosti v dlouhodobých stejnopohlavních vztazích

Riggle et al. (2016) realizovali kvalitativní výzkum pomocí rozhovorů. Pracovali s 31 stejnopohlavními páry (36 žen, 26 mužů), které jsou v partnerském vztahu dlouhém 13 až 41 let. Součástí výzkumu byl i dotazník, jehož obsahem byly otázky zaměřující se na determinanty jejich spokojenosti. Výsledky poukazují na 6 nejdůležitějších faktorů, jedná se o: komunikaci, podobnost v hodnotách, doplňování se v osobnostních rysech, sdílení zážitků, závazek a podporu okolí. Komunikaci většina párů označila za centrální rys, který stojí za jejich partnerskou spokojeností a dlouhodobostí. Páry se shodly na stanovisku, že být ke svému protějšku upřímný, otevřený a laskavý, je podstatné pro udržení blízkosti. Komunikace zahrnuje dennodenní sdílení pocitů, řešení konfliktů i hlubší a intimnější diskuze. Dva páry také zmínily pravidlo, které stanovuje, že partneři nikdy nejdou spát rozhádaní. Podobnost v hodnotách vyjadřuje míru, do které se partneři shodnou na základních hodnotách jejich života. Jedná se například o společnou budoucnost či rodinné záležitosti, politiku, spiritualitu a finanční záležitosti. Vzájemné doplňování páry zmiňovaly v souvislosti s tím, že ačkoliv jsou si v některých aspektech podobní a v jiných rozdílní, jsou schopni se doplnit. Ocenění vzájemných podobností a rozdílností v jejich vztahu tvoří pocity přijetí a respektu. Sdílení zážitků zahrnuje trávení společného času jakoukoliv zajímavou aktivitou. Páry se shodují, že sdílení zážitků jejich vztah posiluje, protože si budují společné radostné vzpomínky. Závazek respondenti popisují jako motivující faktor, který partnery pobízí k tomu, aby na vztahu pracovali a hledali cesty, jak jej posílit a zlepšit. Závazek zahrnuje vzájemnou podporu, oceňování, a upřednostňování vztahu. Podpora okolí zahrnuje podporu rodiny a přátel.

4.5 Výzkum s 50 spokojenými páry

Wallerstein (1996) provedla kvalitativní výzkum s 50 páry, které se označily za spokojené. V této studii využila ke sběru dat rozhovory, které probíhaly s partnery samostatně a posléze i s celým párem. Výsledkem výzkumu bylo devět úkolů/překážek, které musí partneři překonat a zvládnout, aby byl jejich vztah spokojený a pevný: odpoutat se od své původní rodiny a především se věnovat nové rodině, pracovat na své sounáležitosti a intimně, vést uspokojující sexuální život, přijmout zodpovědnosti týkající se přicházející rodičovské role, překonat nevyhnutelné krize a konflikty, bezpečně projevovat své emoce a pocity, užívat humor k udržení nadhledu, pečovat o svého partnera a udržovat romantiku (Kalousová & Štětovská, 2020).

II Praktická část

5 Výzkumný problém, cíle práce

V předložené práci se pokouším identifikovat návyky a vzorce chování spokojených partnerských dvojic. V doprovodném výzkumu jsem se zaměřila na několik oblastí partnerského soužití, jak je obecně předznamenává související odborná literatura. Tyto oblasti jsem s respondenty podrobně diskutovala v polostrukturovaných rozhovorech. Explicitním cílem předložené práce je zjistit, jaké dílčí faktory přispívají ke spokojenosti v dlouhodobém partnerském vztahu. Konkrétněji jsem se soustředila na to, jaké interní strategie partnerské dvojice volí a jaký mají dopad na jejich spokojenost.

5.1.1 Výzkumné otázky

VO1: Jaké faktory svého vztahu zmiňují partneři s vysokou spokojeností jako podstatné pro svoji partnerskou spokojenost?

VO2: Jaké návyky a vzorce chování páry s vysokou spokojeností aplikují v důležitých oblastech vztahu?

6 Metodika výzkumu

Provedený výzkum vychází ze smíšeného výzkumného designu. Kvantitativní část výzkumu posloužila k vyhledání spokojených partnerů, kteří žijí v dlouhodobém vztahu. Kvalitativní část se soustřeďovala na bližší identifikaci faktorů spokojenosti v partnerském vztahu.

6.1 Výzkumné nástroje a sběr dat

Kvantitativní předvýzkum jsem provedla pomocí dotazníkového šetření (viz *Příloha 1*). Dotazník jsem zhotovila v aplikaci Google Forms; sdílen byl na sociální síti Instagram. V úvodu dotazníku byli respondenti informováni o cílech výzkumu, délce dotazníku a nezbytně souvisejících etických aspektech výzkumu. Dotazník se skládal ze čtyř částí. V jeho první části jsem vytyčila podmínky účasti ve výzkumu. Za určující hlediska jsem stanovila plnoletost, minimálně tříleté trvání partnerského vztahu a zájem o účast v plánovaném výzkumném rozhovoru. Druhá část se zabývala demografickými údaji o zúčastněných respondentech a informacemi o jejich partnerském vztahu. Třetí část sestávala z Testu dyadického přizpůsobení. Ve čtvrté části bylo prezentováno schéma Triangulární

škály lásky; spolu s předcházejícím Testem se oba tyto výzkumné nástroje zaměřují na měření partnerské spokojenosti, a to ve větším počtu oblastí.

6.1.1 Test dyadického přizpůsobení

Test dyadického přizpůsobení je určen pro hodnocení kvality partnerského vztahu. Jeho autorem je Graham B. Spanier; originální verze testu byla publikována v roce 1976. Skládá se z 32 položek, rozdělených do čtyř subškál, kterými jsou: dyadický konsenzus (13 položek), dyadická spokojenost (10 položek), dyadická koheze (5 položek) a afektivní exprese (4 položky). Podrobné informace o subškálách viz *Tabulka 2*.

Tabulka 2: Popis subškál Testu dyadického přizpůsobení

Název subškály	Popis subškály	Ukázka položky	Cronbachova α
Dyadický konsenzus	Měří míru souhlasu partnerů v oblastech důležitých pro vztah.	„Zaznamenejte, prosím, u každé následující položky míru souhlasu či nesouhlasu mezi vámi a vaším partnerem/partnerkou: Rekrece“	0,90
Dyadická spokojenost	Měří míru spokojenosti se vztahem.	„Jak často se se svým partnerem/partnerkou hádáte?“	0,94
Dyadická koheze	Měří míru blízkosti a množství společných párových aktivit	„Jak často se následující chování vyskytuje mezi vámi a vaším partnerem/partnerkou: Společně něco plánujete“	0,86
Afektivní exprese	Měří stupeň projevů náklonnosti a sexuálních interakcí	„Zaznamenejte, prosím, u každé následující položky míru souhlasu či nesouhlasu mezi vámi a vaším partnerem: Sex“	0,73

Cronbachova α této metody nabývá hodnoty 0,96. Test také prokázal dostatečnou úroveň konstruktové validity (Spanier, 1976). Na položky respondenti odpovídají na škále, která má různou délku. Česká verze tohoto testu není k dispozici, k tomuto výzkumu jsem využila překlad od Kratochvíla (2009). Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí 0–151. Skórování funguje na principu součtu bodů, které jsou ke každé odpovědi přiřazeny. Pár, jenž dosáhl

v testu 70 bodů a méně – usuzujeme-li podle tohoto testu – se s největší pravděpodobností rozpadne. Pár se skóre 98 bodů se octnul na hraničním krizovém bodu. Pár, jenž dosáhl skóre 114,8, je v normě, a můžeme jej označit za šťastný a spokojený (Spanier, 1976). Tato hranice byla také nutnou podmínkou pro přijetí páru do tohoto výzkumu.

6.1.2 Triangulární škála lásky

Triangulární škálu lásky vytvořil Robert Sternberg pro hodnocení kvality vzájemné lásky. Vychází ze Sternbergovy Triangulární teorie lásky, viz výše, str. 24. Skládá se ze 45 položek rozdělených do třech subškál – intimita, vášeň a závazek (tyto subškály blíže popisují v *Tabulce 3*). Jednotlivé subškály se zabývají stejnojmennou komponentou lásky. Každá subškála zahrnuje 15 položek. Na položky respondenti odpovídají na devítistupňové Likertově škále (1 = silně nesouhlasím, 9 = silně souhlasím).

Tabulka 3: Popis subškál Triangulární škály lásky

Název subškály	Popis subškály	Ukázka položky	Cronbachova α
Intimita	Měří míru blízkosti a propojení partnerů.	„S partnerem/partnerkou jsem si blízký/á.“	0,91
Vášeň	Měří míru romantiky a fyzické a sexuální přitažlivosti.	„Můj/moje partner/partnerka je pro mě velmi přitažlivý/á.“	0,94
Závazek	Měří míru partnerské lásky a jak se snaží svoji lásku udržovat	„Vnímám svůj vztah k partnerovi/partnerce jako pevný.“	0,94

Cronbachova α v rámci této metody nabývá hodnoty 0,97 (Sternberg, 1997). Prozatím neexistuje česká verze této metody. Pro výzkum jsem zvolila překlad od Trestové (2012). Výsledné skóre se pohybuje od 0 do 135. Skórování, podobně jako u předchozí metody, funguje na principu sečtení bodů, které se následně porovnávají s tabulkou. Do výzkumu mohly být zařazeny páry, které ve všech třech komponentách dosáhly alespoň „mírně nadprůměrného“ výsledku.

6.1.3 Polostrukturovaný rozhovor

Respondenti, kteří tu dosáhli požadovaného skóre (viz podkapitola *Použité metody*), splnili podmínky účasti ve výzkumu a měli zájem o účast v plánovaném výzkumném rozhovoru, se jej zúčastnili.

Pro kvalitativní část výzkumu jsem zvolila polostrukturované rozhovory. Rozhovory probíhaly online formou, přes platformu Google Meet. Byly nahrávány na diktafon, nahrávka sloužila k následnému přepisu (ukázka přepisu rozhovoru viz *Příloha 2*). Průměrná délka rozhovoru byla 90 minut. Rozhovor probíhal s oběma partnery společně; pro toto řešení jsem se rozhodla z organizačních důvodů. Před začátkem rozhovoru jsem požádala informanty o informovaný souhlas. Následoval rozhovor, který sestával z několika tematických okruhů: První okruh rozhovoru tematizoval shody a rozdíly v osobnostech partnerů. Byly položeny následující otázky:

V čem byste řekl/a, že jste si s partnerem/partnerkou podobní? V čem se s partnerem/partnerkou rozcházíte?

Ve druhém tematickém okruhu jsem se soustředila na otázky směřující k vzájemně oceňovaným i problematickým vlastnostem a ke každodenním zvyklostem partnera/partnerky. Také zde jsem se zaměřila na vlastnosti významně ovlivňující partnerský vztah, například:

Mohl/a byste mi uvést pár nejdůležitějších vlastností, které na partnerovi/partnerce oceňujete? Jak si myslíte, že tyto vlastnosti ovlivňují váš vztah? V jaké oblasti a jak je to důležité? Jaké vlastnosti vašeho partnera/partnerky do vašeho vztahu vnášejí konflikty?

Následný tematický okruh zahrnoval oblasti spokojenosti partnerských dvojic. V rozhovoru jsem se zaměřila na okruh společných financí, dále na domácí práce, nejužší rodinu, přátele, fyzickou náklonnost, sexuální soužití, společné trávení volného času, a pokud se rozhovoru účastnil partnerský pár s dětmi, kladla jsem otázky, jak i tato skutečnost působí na partnerskou spokojenost. Každá tematická oblast obsahovala podobně laděné otázky. Zajímala jsem se, jaké strategie, ve sledovaných oblastech využívají, jakým způsobem tohoto řešení docílili a jak jsou s výsledkem spokojeni. Jako příklady uvádím otázky z oblasti společných financí:

Povězte mi, jak s partnerem/partnerkou řešíte společné finance? Proč jste se na tomto řešení dohodli? Předcházeli tomu nějaké konflikty? Pokud ano, jak jste je vyřešili? Jak vám současný stav vyhovuje (0-10)? Změnili byste něco v této oblasti?

Následovaly dvě poslední otázky, které se zdají být pro rozhovor klíčové. Na jejich základě jsem mohla důležité faktory spokojenosti v partnerském vztahu komplexněji popsat. Jedná se o následující otázky:

Napadají vás ještě nějaké důležité aspekty vašeho vztahu, které mají vliv na vaši spokojenost? Pokud byste měli shrnout, co patří k nejdůležitějším faktorům spokojenosti ve vašem vztahu, jaké by to byly?

Rozhovor jsem zakončila poděkováním a poučením o možnosti mě kdykoliv kontaktovat s dotazy a připomínkami k prováděnému výzkumu.

6.2 Etické hledisko výzkumu

V kvantitativní části výzkumu bylo etické hledisko, respektující ochranu osobnosti respondentů, zabezpečeno samotným formátem anonymního dotazníku. Respondenti vyplněním dotazníku udávali souhlas s účastí ve výzkumu a poskytnutím své e-mailové adresy k následné komunikaci s nimi. Byli mimo jiné výslovně informováni, že jejich osobní údaje nebudou zveřejněny. Etický aspekt v kvalitativní části výzkumu byl celkově ošetřen informovaným souhlasem (jeho kompletní znění viz *Příloha 3*). Informovaný souhlas obsahoval informace o cílech výzkumu; respondenti tu byli rovněž informováni o dobrovolné účasti ve výzkumu a o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit. Informovaným souhlasem vyjádřili souhlas se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů, rovněž také se zveřejněním anonymizovaných dat. Informovaný souhlas byl přečten před začátkem rozhovoru a souhlas respondentů byl jimi vysloven ústně.

6.3 Výzkumný soubor

Do výzkumu byli zařazeni pouze jedinci, kteří dosáhli požadovaného skóre v testech partnerské spokojenosti, dovršili věk 18 let a žijí v partnerském vztahu, který trvá minimálně tři roky. Hranice tří let byla podmínkou dle standardů uváděných odbornou literaturou, stanovující, že tříletý a delší vztah lze považovat za partnerský vztah dlouhodobý. Po uplynutí tří let se partneři víceméně znají ve svém základním ustrojení, pominulo již prvotní období zamilovanosti, případně partneři překonali partnerskou krizi. Dotazníkové šetření

podstoupilo celkem 11 párů, tedy 22 respondentů. Z počtu 22 respondentů se výzkumu nakonec zúčastnilo celkem 6 párů, tudíž 12 respondentů. Jednalo se o 6 heterosexuálních párů; celkem tedy 6 žen a 6 mužů. Průměrný věk respondentů byl 24 let. Výzkumný soubor obsahoval mladé jedince z důvodu zachování homogenity souboru. Průměrná délka partnerského vztahu respondentů byla 4 roky. 3 páry žily ve společné domácnosti. Žádný pár nebyl zasnouben či v manželství. Pouze jeden pár se poznal v online prostředí a jednomu páru se narodilo dítě. Výběr respondentů proběhl metodou samovýběru, na kterou navázala „metoda sněhové koule“. První rozhovory probíhaly s páry, které se k účasti přihlásily prostřednictvím výzvy na sociální síti Instagram. Další respondenti byli těmito páry doporučení.

6.4 Analýza dat

Ve své práci se řídím principy zakotvené teorie. V první části analýzy byly nahrávky rozhovorů přepsány do textové formy. Následně byly tyto přepisy kódovány za pomoci softwaru pro analýzu kvalitativních dat Atlas.ti. Používala jsem otevřené, axiální a selektivní kódování. Kódy byly rozřazeny do kategorií, se kterými jsem v programu Atlas.ti dále pracovala pomocí kognitivních map, které mi pomohly v lepší orientaci v dané struktuře výzkumu. Dále jsem ke kategoriím přiřadila podkategorie, které oblasti zkoumání ještě více konkretizovaly, a mohla jsem pak pracovat na úrovni vzájemných vztahů mezi kódy. Z podrobné analýzy jsem dospěla k výsledkům, které prezentuji v následující kapitole:

7 Výsledky

Výsledkem práce je výčet oblastí pozitivně ovlivňujících partnerskou spokojenost a nejpodstatnějších faktorů spokojeného partnerství označených respondenty. Zaměřila jsem se na strategie, které spokojené páry v důležitých oblastech vztahu využívají. Oblasti partnerského vztahu jsou rozděleny do několika kategorií, které jsou detailně popsány a podrobeny důkladné analýze.

7.1 Osobnost partnerů

7.1.1 Shody a rozdíly v osobnosti partnerů

Když jsem páry poprosila, zdali by zhodnotily, jestli jsou si osobnostně spíše podobní, anebo naopak, jejich odpovědi se značně lišily.

Tři páry vnímají své osobnosti jako odlišné, dokonce jako opačné. Tento osobnostní nesoulad však nevnímají negativně.

„Jsme geniálním příkladem toho, že protiklady se přitahují. A nějakým způsobem, byť jsme oba dva charakterově, temperamentně a koníčkama asi trošku jako jinak založený, máme rádi jiné věci, tak se nějakým způsobem jako doplňujeme.“

Zbylé tři páry konstatovaly, že jsou si velmi podobní, což je aspekt, který považují za podstatný pro svojí partnerskou spokojenost.

„Já si myslím, že si jsme podobný, vlastně jinak bysme spolu nebyli takhle dlouho a nebyli bychom spokojený.“

Čtyři páry se zmínily o tom, že **odlišnosti** svého protějšku jsou vlastnosti, které na nich mají nejvíce rádi.

„...ale když má Přemek něco takhle specificky jako jinýho, tak ve finále jsou to ty věci, který mám na něm jakoby nejradši. Nebo nějakým způsobem mě to prostě jako baví.“

Shodu všichni partneři nalézají v charakterových vlastnostech. Zájmy mají partneři některé shodné a některé rozdílné, jedná se ale o aspekt, který považují za prospěšný pro partnerský vztah.

„...ty koničky asi úplně stejný nemáme no, ale zas je to v tom lepší, že každé si děláme občas to svoje a taky si odpočinem od sebe na chvíli. Že třeba jdu na ten fotbal a tam na dvě hodiny mám klid chvíli.“

Ve světonázoru, životní filozofii a postojích se shodují čtyři páry. Shodovat se v základních oblastech považují za podstatné. Naopak, dva páry mají životní filozofii, názory a postoje odlišné, což považují za zdroj občasných neshod.

“...nějakej ten světonázor, ten narativ, co máme, tak někdy se prostě vychylujem, ať už jsou to zájmy nebo hodnoty. Tam taky občas pramení to, co už Beáta říkala, že názorově se občas neshodnem.“

V introverzi či extraverzi se odlišují dva páry. Vnímají to ale pozitivně, rádi se v tomto ohledu ve společnosti doplňují. V oblasti temperamentu se tři páry shodují. Páry, jež se v temperamentu neshodují, nevnímají tuto skutečnost jako problematickou pro svůj partnerský vztah.

„Já si myslím, že temperamentově jsme si podobný, že jsme oba jako sociální tvorové, ale zároveň jako máme rádi svoje chvíle o samotě a jsme oba jako sangvinici bych řekla, ale občas máme jako melancholický chvíle.“

Ať už páry soulad svých osobností zhodnotily jakkoliv, téměř jednohlasně se shodly na důležitosti **vzájemného doplňování**. Partnerství zahrnuje dva jedince, kteří spolu koexistují ve všech svých proměnách. Uvědomovat si své rozdíly a podobnosti a vzájemně je sloučit do funkčního symbiotického vztahu považují páry za jeden z nejdůležitějších faktorů spokojeného partnerského vztahu.

„Beáta je do jistý míry opak mě, v některých ohledech. Takže já to vnímám spíš jako nějaký vzájemný doplňování a vyplňování těch věcí, ve kterých já neexceluju a naopak. Takže vlastně jako ta existence v tom vzájemném doplňování je jednodušší a příjemnější.“

Dá se tedy konstatovat, že do určité míry nezáleží na poměru stejných a odlišných vlastností, zájmů a postojů, ale na snaze mezi nimi najít společný konsenzus.

7.1.2 Kladné a záporné vlastnosti

Během rozhovorů jsem pozorovala, jak se partneři umí navzájem ocenit, pochválit a vyzdvihnout své silné stránky. Z **kladných vlastností** svého protějšku, které partneři zmiňovali, se nejvíce opakovaly **inteligence, empatie, humor, starostlivost, upřímnost a cílevědomost**.

Inteligence, kterou zmínilo 5 respondentů, partnerům umožňuje diskutovat o jakýchkoliv tématech a společně se nad nimi zamýšlet, což dle respondentů posiluje jejich vztah.

„...inteligence, protože když jsem měla nějaký bývalý přítele, tak často jsem měla pocit, že si s nima nemůžu jako o všem popovídat, protože nejsou schopný se nad tím zamyslet. Že jsem s nima nemohla často vést nějakou hlubokou diskuzi, protože nebyli schopný jako toho dialogu, že jsem občas měla pocit, že já někam rostu a chci se rozvíjet a chci o věcech mluvit, ale oni toho schopný nejsou. Takže asi to, že jsi schopnej si popovídat a popřemýšlet společně o nějakých věcech.“

Díky **empatii**, kterou vyzdvihlo 6 respondentů, jsou partneři schopni navzájem pochopit své pocity a podpořit se v situacích, které si to žádají.

„A ještě empatii, tu si taky cením, že jsi schopnej pochopit, i když to je občas těžký, co se děje v mé hlavičce a nějakým způsobem se s tím vyrovnávat.“

Humor, o kterém mluvilo 7 respondentů, pomáhá páru překonat vypjaté situace. Zároveň mají pocit, že je sblížuje.

Starostlivost či péče, která v rozhovorech zazněla celkem pětkrát, ujišťuje partnery o tom, že jim na sobě navzájem záleží a že se doopravdy milují. Dokazovat si navzájem, ať už malými, či velkými skutky lásku, je dle respondentů velmi důležité.

„...nejvíc ovlivňuje náš vztah to, jak o mě a náš vztah pečuješ, že mi přijde, že fakt přemejšlíš nad tím, jak mi udělat radost a když mi je třeba špatně nebo něco, tak je na tobě fakt vidět, že se mi snažíš udělat líp a že děláš takový ty maličkosti, který mi jako ukazují, že chceš, abych byla spokojená.“

Díky **upřímnosti**, zmíněné celkem čtyřikrát, partneri ve vztahu cítí větší jistotu a stabilitu.

Cílevědomost, kterou jmenovali čtyři respondenti, udává partnerskému vztahu směr a motivuje partnery k tomu, aby se posouvali a poznávali.

Záporné vlastnosti, které partneri jmenovali, měly mnoho podob. Ať už se jedná o tvrdohlavost, náladovost, nerozhodnost anebo pesimismus, páry často konstatovaly, že se nejedná o aspekty, které zásadně narušují jejich partnerský vztah. Zároveň jsou schopni si neoblíbené vlastnosti navzájem sdělit a komunikovat o nich. Následně nemají problém na svých záporných vlastnostech pracovat a vzájemně se ve svých nedokonalostech respektovat.

„...úplně se nesnažím nad tím přemýšlet, že mi tohle nějak vadí, jednoduše to akceptuju...“

7.2 Společná domácnost

7.2.1 Finance

Všechny zkoumané páry mají **společné výdaje** vyřešené vzájemnou domluvou. Páry se snaží o vyrovnané placení společné útraty. U čtyř párů není placení společných výdajů naprosto vyvážené, což je způsobeno nevyrovnaným platovým ohodnocením partnerů; výdaje jsou tedy placeny partnery v návaznosti na jejich finanční možnosti. O vyváženost usilují prostřednictvím střídání se v zaplacení útraty. Respondenti k tomu uvádějí:

„...je to tak, že třeba zaplatím já nákup, a příště ho zaplatí Karel, když víme, že jsem ho minule platila já. S tím, že si myslím, že se to snažíme nějak jako vyvažovat nebo jakoby se v tom střídat.“

„Ale nepoměřujem si jako kolik, kdo, co zaplatil. To nemáme mezi sebou.“

Jeden z párů si větší množství výdajů např. na dovolené zaznamenává do tabulky, aby měl o výdajích přehled. Výdaje si následně rovnoměrně rozdělí.

„...psali jsme si jakoby vždycky, co kdo platil, abysme věděli, kolik nás to celkově stálo, ale zároveň abysme se potom vyrovnali ...“

Jeden z párů si také předem domlouvá rozpočet na koupi vzájemných dáreků.

„...když si kupujeme dárky nebo takhle, tak si řekneme nějaký jako budget, aby to pro toho druhýho třeba nebylo blbý jakoby, aby mu nekupoval nějaký drahý dárky nebo tak, takže si dáme nějakou mez...“

Jistý zdroj **společných financí** mají tři ze šesti párů. Dva páry mají společný účet, který je pro ně zdrojem peněz k zaplacení společných výdajů. Třetí pár má společnou „kasičku“, kterou partneři užívají k zaplacení společné dovolené. Každý z partnerů má osobní účet. Další dva páry vnímají společný účet jako ideální řešení, které pravděpodobně využijí v budoucnu. Ať už páry mají či nemají společný zdroj peněz, hovoří o skutečnosti, že si peníze navzájem sdílí a propůjčují, což u párů funguje na principu reciprocity.

„...někdy si od něj půjčím, když potřebuju tisícovku na nějaký jeden nákup a pak mu to vrátím, anebo třeba on když mu dochází peníze, tak on mě poprosí a já mu prostě dám dvě stovky na hospodu s klukama.“

K tomuto **řešení oblasti financí** páry dospěly přirozenou cestou či dohodou.

„V těchto věcech máme jasno, aniž bychom se o tom dlouho museli bavit, že prostě to oba jako vidíme stejně.“

Všechny páry jsou v této oblasti spokojené a udávají, že zde mezi nimi nedocházelo k žádným konfliktům, nejedná se podle nich ani o oblast, která je pro ně problematická. Na škále od 1 do 10 **hodnotí oblast financí** čísly 7-10.

7.2.2 Domácí práce

Rozdělení domácích prací je možné rozdělit na vyvážené a nevyvážené. **Vyvážené rozdělení domácích prací** aplikují tři páry ze šesti. Na chodu domácnosti se oba vyrovnaně podílí, v plnění povinností se střídají či si je rovnoměrně rozdělí.

„Spíš jako kdo má čas nebo chuť, že nemáme vyloženě, že bysme měli, že každé čtvrtky vysáváš ty a ty vytíráš, to neděláme, ale když je potřeba uklidit tak jdeme oba a děláme každé část tý práce. Nebo prostě jeden, co má čas, tak to jako udělá. Nemáme to asi dohodnutý.“

Nevyvážené rozdělení domácích prací nalezneme u tří párů. U těchto párů většinu domácích prací vykonává partnerka. Partner se některým domácím pracím věnuje, nicméně všem třem respondentkám to připadá nedostatečné, jsou nespokojené a ocenily by od partnerů větší snahu a iniciativu.

„Myslím, že už jsme si jako navykli na to, že jsou nějaký věci, který prostě děláš ty. Že ty jako steleš postel a vyndáváš myčku a krmíš kočičky a vždycky když ti řeknu, ať něco uděláš, tak to jako uděláš. Ale mě by asi jakože potěšilo, kdybys šel a udělal to sám, víš?“

Čtyři páry v oblasti domácích prací hovořily o pravidlu, které spočívá v tom, že jeden z partnerů vaří a ten druhý se automaticky ujme umývání nádobí.

Neshody v oblasti domácích prací řeší čtyři páry. Jak už vyplývá z výše uvedeného, neshody obvykle spočívají v nevyváženém rozdělení povinností. Nespokojené partnerky si stěžují na nedostatečnou iniciativu a nepořádnost svého partnera. Ve všech případech ale partneri hovoří o tom, že se snaží v této oblasti zlepšit.

„...všiml jsem si, že už jsi mi o té vlastní iniciativě víckrát říkala, tak já na tom zapracuju...“

Ať už mají páry domácí práce rozdělené jakkoliv, dospěli k tomuto řešení dohodou, anebo toto rozdělení přirozeně vyplynulo.

Hodnocení oblasti domácích prací úzce souvisí s rozdělením domácích prací. Respondenti, jež jsou domácími pracemi nedobrovolně více zatíženi než jejich protějšky, jsou méně spokojení. Hodnotí tuto oblast čísly 6, anebo 7. Partneri, u nichž je rozdělení domácích prací přibližně vyrovnané, se cítí v této oblasti více spokojení; hodnotí ji čísly 9, anebo 10. Můžeme tedy říci, že vyvážené rozdělení domácích prací pozitivně ovlivňuje partnerskou spokojenost.

7.3 Sociální vazby

7.3.1 Rodinné vztahy

Celkově je možné **vztahy páru s rodinnými příslušníky** označit za pozitivní. Fungují mezi nimi blízké a harmonické vztahy, které jsou založené na pravidelném stýkání, komunikaci a vzájemném zájmu a případné pomoci.

„No já si myslím, že úplně super. Že jako kdyby měl někdo odejít, tak bych to byl já, jí by si nechali.“

Nekvalitní vztahy s rodinnými příslušníky se vyskytly u dvou respondentů. V prvním případě vychází nízká kvalita vztahu z povahy rodiny, která je uzavřená, a ne příliš komunikativní. Respondent tuto skutečnost ale přijal a nevnímá tento vztah za negativní či nepřátelský.

„Oni se prostě snaží nějakým svým způsobem, jenom to prostě není plodný. Moc to nepomáhá k vytvoření toho hlubšího vztahu, mi přijde. Oni se prostě baví o takovech těch povrchních věcech, práce, počasí, jaký byl den. Hrozně takový jako jednoduchý konverzace a nejde to jako do hloubky. Nestalo by se, že by moji rodiče se zeptali Přemka na jeho budoucnost nebo práci nebo tak. To se prostě neděje a asi nikdy nebude. Je to tak a není to jinak.“

V druhém případě se jedná o negativní vztah rodiny respondenta k národnosti jeho partnerky. Rodina partnerku svého syna dlouhou dobu nepřijímala, často vůči její národnosti měli nemístné poznámky. Vztah se již vylepšil, přesto mezi nimi ale panuje skepse a chladnost.

„Myslím si, že to není zásadně nic negativního, ale trošku to jakoby naráží o sebe. Protože moje máma je původem z Karlových Varů, což je město kdysi plný Rusů. A nemá na Rusy úplně nejpozitivnější názor, její přístup hraničí s takovou slabší rusofobií...nějak se vyrovnává s její existencí. Jakože, má Beátu samozřejmě ráda, ale má nevhodné vtipy, které jsou ventilovány prostřednictvím její ruštiny ze střední školy.“

Frekvence styku s rodinnými příslušníky závisí na vzdálenosti, kterou mezi sebou pár a jejich rodiny mají. Páry, jež pobývají poblíž svých rodin či s nimi přímo sdílí domácnost, vídají rodiny několikrát týdně. Rodinní příslušníci, kteří nežijí v blízkosti páru, jsou navštěvováni dle možností partnerů, typicky několikrát ročně.

„...s tvou rodinou, s tou, co je na Slovensku se samozřejmě vídáme výjimečně, protože jsou prostě daleko a jsme schopný tam jet fakt jenom jednou do roka.“

Dle respondentů je pro navázání harmonických vztahů nejdůležitější být komunikativní, milý, zdvořilý, přirozený a projevovat zájem. Respondenti do vztahů svých protějšků a své rodiny zasahovali minimálně. Pozitivní vztahy většinou vyplynuly přirozenou cestou. **Zásahy** zahrnovaly snahu o vzájemné sblížení, anebo tipy na to, jak rodinu potěšit.

„Marie někdy je, jak už říkala, mlčenlivá, tak se jako snažim jí zatahovat víc do té konverzace, že vlastně na ní pak směřuju nějaký otázky nebo vyloženě fakt jako jí nutim k nějaký akci, ale není to nic jakože bych někomu říkal jako co má a nemá dělat jo.“

Ani jeden z respondentů nezažil za dobu partnerství jakýkoliv **konflikt** s rodinnými příslušníky. Občasně se vyskytla menší nedorozumění, která ale respondenti neoznačila za jakkoliv podstatná, a proto je ani nijak nerozváděli. Všechny páry **hodnotí rodinné vztahy** pozitivně, konkrétně čísla 8-10. Většina párů by na rodinných kontaktech nic **neměnila**. U dvou respondentů se vyskytlo přání o častější navštěvování.

„Tak já bych asi Samuelovu rodinu ráda vídala častěj, ale životní situace tomu prostě úplně nedovolí, takže s tím se asi nedá nic dělat.“

7.3.2 Přátelské vztahy

Vztahy partnerů a jejich přátel můžeme označit za velmi pozitivní. Pět párů uvedlo, že jsou vztahy tak kvalitní, že se přátelé jednoho partnera stali přáteli celého páru čili mají mnoho přátel společných, se kterými se rádi a často vídají. Partneri se vídají se svými přáteli dohromady, ale i každý se svými přáteli samostatně.

„Jo, takže myslím si, že máme spoustu společných přátel. Nechci říct, že velká většina, ale po těch letech nějak moji přátelé jsou častokrát i Petry přátelé. A zase Petry přátelé jsou většinou moji přátelé. Takže jo, snažíme se. Ano, máme jakoby společný čas s našimi přáteli a občas máme i jako čas, kdy jsem jenom já zvlášť se svými přáteli a Petra zvlášť se svými přáteli. Ale většinou, když jsme jako s přáteli, tak většinou jako společně.“

Frekvence stýkání se s přáteli je, podobně jako u rodinných příslušníků, závislá na vzdálenosti, kterou mezi sebou pár a přátelé mají. Přátele, kteří žijí v okolí bydliště páru, pár vídá zpravidla každý týden či několikrát za měsíc. Přátele, žijící daleko od páru, mají možnost vídat pouze několikrát ročně.

„Ale to je prostě těžký. Jako vídat kamarády, který bydlí přes celou republiku je prostě blbý.“

Respondenti do vztahů svých protějšků a svých přátel **nezasahovali**. Pozitivní vztahy **vyplynuly přirozenou cestou**, podstatné je dle respondentů přátele pravidelně vídat a komunikovat s nimi. **Konflikt**, který partnerský vztah ovlivnil, se vyskytl pouze u jednoho páru. Konflikt vznikl na základě nevhodného chování jejich společného přítele. Pár tuto situaci označil za krizovou pro jejich vztah, protože přinesla mnoho vyostřených hádek a konfliktů. Páru nejvíce pomohl odstup, kdy se partneri na pár týdnů odloučili a mohli se oba

v klidu zamyslet nad tím, jak situaci vyřešit; situaci vyřešili tím, že tohoto člověka ze svého života odstranili a již se s ním nevidají.

„To byla první velká zkouška a asi ten čas, který jsme měli najednou mezi sebou zapřemýšlet nad tím, co se stalo a dát tomu ten prostor, tak to si myslím, že tomu jako mega moc prospělo. Že to byla najednou situace, kdy si rozmyslíš, jestli toho druhého potřebuješ a nějak se vyrovnat s tím oboustranným ublížením. Ale postupem času, kdy si necháš ten čas na to přemýšlení o všem možným, tak pak dochází zase k té konverzaci, že jo. A myslím si, že kdybychom neměli to odloučení, kdybych nejela na Erasmus a setrvali bychom na tom jednom místě, tak by to pro nás neskončilo úplně dobře. Protože by tam nebyl ten prostor na to přemýšlení. A tadyto fakt nechtělo nic jiného, než jako vypnout a prostě jako nechat všechno odpočívat, protože to bylo fakt špatný.“

U ostatních párů se vyskytlo několik **neshod**, které ale páry neoznačily za podstatné. Většinou se jednalo o neshodu v postojích či názorech.

„Jo, tak vycházím, akorát teda, jak už jsme říkali, občas jsem třeba měla nějakou narážku nebo něco mi vadilo na tom jednom kamarádovi, ale není to nic jako zásadního nebo, že bych ho kvůli tomu neměla ráda.“

Ani jeden z respondentů nemá špatný vztah s přáteli svého protějšku. Páry **hodnotí přátelské vztahy** kladně, na škále od 1 do 10 se vyskytovala čísla 9 a 10. Páry by na přátelských vztazích nic **neměnili**, pouze tři respondenti by si přáli vídat se s přáteli častěji.

7.3.3 Děti

Tohoto výzkumu se zúčastnil pouze jeden pár s dětmi. Potomek dle respondentů partnerský vztah doplnil a utužil jej. Domnívají se tedy, že **vliv dítěte na partnerský vztah** je převážně pozitivní. Nicméně konstatují, že s příchodem jejich dcery přišli o soukromí, volný čas a svobodu. Jedná se ale o aspekt, který považují za přirozený.

„...s příchodem toho dítěte člověk nemůže kdy chce, kam chce, takže taková ta ztráta té svobody. Ale tak to je asi pochopitelný.“

S příchodem dítěte pár vnímá **změny** zejména v intimním životě, v projevování fyzické náklonnosti a v trávení volného času. Frekvence fyzického kontaktu se snížila a pár má mnohem méně často možnost strávit společně o samotě volný čas; na těchto skutečnostech by rádi zapracovali.

„Mít třeba jednou za čtrnáct dní pro sebe den, kdy si prostě vyjdeme někam v uvozovkách na rande. Nemyslet pořád na Barunku. Prostě pak ten člověk žije v takovém kolotoči, že jo, ráno vstane, nějaký povinnosti, navečeřet se, koupání, uspávání a pak třeba než to tady poklidim, tak člověk je unavenej a jde spát že jo. Je to prostě jiný, než když nic člověk nemusel.“

Ve výchově pár nemá žádné konflikty a na všem se shodnou.

7.4 Fyzická náklonnost a sexuální soužití

7.4.1 Fyzická náklonnost

Pět ze šesti párů udává, že se aktuální projevování fyzické náklonnosti v porovnání se začátky jejich vztahu nijak výrazně nezměnilo. Dá se tudíž říci, že **vývoj fyzických projevů** v čase je u spokojených párů téměř konstantní. Partneri se stále drží za ruce, dotýkají se a dávají si polibky. Respondenti jsou značně fyzicky kontaktní, což je aspekt, který označují za velmi podstatný pro jejich vztah. Jeden z respondentů například udává:

„...přijde mi, že na sebe saháme pořád stejně, na začátku i teďka, že ty projevy té fyzické náklonnosti jsou pořád stejně intenzivní i frekventovaný a máme oba rádi to projevování fyzické náklonnosti, že máme oba rádi ty dotyky, že se rádi objímáme a mazlíme a dáváme si pusinky a že i když spolu sedíme u stolu, tak se třeba aspoň držíme za ruce nebo tak něco...“

Pár, který hovoří o změnách, konkrétně úbytku, fyzických projevů udává, že je s nejvyšší pravděpodobností zapříčiněn narozením jejich dcery. S příchodem potomka se priority a časové možnosti partnerů změnilo a na vzájemné projevování fyzické náklonnosti nenalézají dostatek času. Zároveň ale udávají, že jim tato skutečnost přijde přirozená a nehodnotí ji negativně. Rádi by si na sebe ale našli více času.

Několik neshod se v této oblasti objevilo, respondenti je ale neoznačují za závažné. Nejčastěji se objevující neshodou je **nerovnováha v projevování fyzické náklonnosti**. Ta se projevuje tak, že jeden z partnerů vyhledává fyzický kontakt více často než partner druhý. Tato občasná neshoda ale dle respondentů jejich vztahu neškodí, většinou ji vyřeší komunikací a nastavením hranic.

„Jonáš se chce hodně dotýkat pořád, že já občas potřebuju odstup. Ale nemáme s tím nějaký problém, je to spíš taková vtipná věc.“

Partneři jsou s mírou, formou i frekvencí fyzických projevů spokojeni a hodnotí je na stupnici od 1 do 10 číslem 9 či 10.

7.4.2 Sexuální soužití

Všech šest párů **hodnotí sexuální oblast** ve svém vztahu pozitivně. Vnímání **důležitosti shody v sexuální oblasti** je rozporuplné. Respondenti se ale shodují na tom, že shoda v sexuální oblasti je pro jejich vztah podstatná, nicméně existují důležitější faktory spokojeného vztahu.

„...určitě, ale jsou tam jako důležitější věci, kdyby nefungovala naše empatie nebo náš soulad nebo naše upřímnost, tak je to větší průšvih, než když by nefungovalo tadyto.“

Neshody v sexuální oblasti jsou oblast, kterou řeší každý pár, který se účastnil tohoto výzkumu. Jeden pár se vypořádává s nedostatky na obou stranách, které nicméně více nespécifikovali. Jedna z respondentek například řeší, z jejího pohledu, přílišnou konzervativnost svého partnera, která je v rozporu s její experimentální povahou. Tři páry hovořily o skutečnosti, že bylo potřeba, aby si na sebe v této oblasti v začátcích vztahu zvykly a pohovořily o svých preferencích. Nejvýznamnější neshodou, kterou řeší čtyři ze šesti párů je **nesoulad libida**. Pro jeden pár je to situace, která pro něj není závažná, zbylé tři páry ji nicméně hodnotí jako problematickou, způsobující konflikty.

„...mně se jakoby dost snížilo libido. A je to jediná konfliktní věc, kterou řešíme. Že prostě Jonáš má vyšší libido než já a potřebuje sex častěji než já, takže se to snažíme nějak jako vyrovnat, aby to bylo příjemný a pohodlný všem“

Řešení neshod v sexuální oblasti probíhá u párů formou komunikace, snahou o vzájemný respekt, anebo partneři potřebovali pouhý čas, aby si na situaci zvykli a smířili se s ní. Nesoulad v libidu partneři řešili úplnou abstinencí, komunikací, anebo snahou posílit vzájemnou intimitu, u všech párů jsou však potíže s libidem stále aktuální.

„...to jsme občas řešili, že jsem mu musela vysvětlit, že nechci, aby na mě tlačil, že to na mě vyvíjí ten tlak a je mi to pak ještě víc nepříjemný. A zkoušeli jsme to různě řešit, že jsme třeba úplně abstinovali nebo že naopak jsme mě do toho zkoušeli navnadit a snažíme se to nějak vyřešit, aby to nebylo utrpení ani pro jednoho z nás.“

7.5 Řešení konfliktů a neshod

Partneři většinu neshod řeší **komunikací** či **kompromisem**. Dialog o konkrétní neshodě u zúčastněných párů probíhá v klidné atmosféře. Tři páry udávají, že komunikují i o zdánlivých maličkostech, protože nechtějí, aby se neshody hromadily.

„...objektivně jsou to nějaké maličkosti nebo blbosti, ale pro nás jsou zrovna důležitý. Nebo se třeba jako nabalí na nějaký věci, který s tím souvisí, tak v tu chvíli jako to pro nás jako důležitý je. A když jako jeden z nás jako cítí, že to je důležitý a že to jako není blbost, tak většinou si prostě o tom povídáme.“

Páry obvykle **komunikují dlouhou dobu**, dokud nedojde k úplnému rozřešení problému. Dva páry mají pravidlo, založené na tom, že nikdy nechodí spát, dokud nedojde k usmíření a vyřešení konfliktu či neshody.

„...máme jednu důležitou zásadu, že nechodíme spát naštvaní na sebe, takže se vždycky snažíme ještě ten den, pokud se něco stane, tak se to snažíme vyřešit.“

V rámci komunikace respondenti také hovoří o **důležitosti mluvit o svých pocitech** a vzájemně si nezatajovat frustrace, které se mohou vyvinout v konflikt. Díky tomu páry nezažily mnoho konfliktních situací. Pokud nějaký konflikt nastal, netrval dlouhou dobu.

„...myslim si, že třeba dvakrát nám vydrželo jakože jsme měli nějakou krizi jako třeba den, dva, ale jako vždycky se to pak urovnalo, jako nebylo nic vyloženě za co bysme se třeba tejden nebavili.“

Dvěma párům vyhovuje si během konfliktu mezi sebou **vytvořit prostor**, který partnerům umožňuje situaci si promyslet, aby nejednali v afektu a vzájemně si neubližovali.

7.6 Trávení volného času

Všichni respondenti v rámci této oblasti konstatovali, že volného času nemají mnoho. Od této skutečnosti se odvíjí i frekvence a způsob, jak svůj volný čas společně tráví. **Frekvence trávení volného času** je také ovlivněna tím, zdali spolu partneři žijí ve společné domácnosti. Párům žijícím v jedné domácnosti se daří trávit volný čas společně každý den. Páry, jež žijí odděleně, spolu tráví čas obvykle několikrát týdně, zpravidla dvakrát až třikrát.

Partneři svůj společný volný čas věnují mnoha aktivitám, které by se daly rozdělit do dvou kategorií – **domácí aktivity** a **venkovní aktivity**. **Domácí aktivity** představují činnosti, které partneři provádějí v místě jejich bydliště. Nejčastěji se jedná o odpočinek, společné

vaření a jezení, domácí práce, sledování seriálů či filmů, konverzování a čtení knih. Čtení knih je pro dva páry jedna z aktivit, kterou s velkým potěšením provádějí, protože se jedná o činnost, která umožňuje, aby čas trávili společně, ale každý se své knize věnovali individuálně. Trávit čas společně, ale každý s jinou činností, je dle těchto párů velmi důležité pro jejich partnerskou spokojenost.

„To je jedno z mých nejoblíbenějších způsobů, kdy vlastně jsme spolu, ale každý ten čas trávíme separátně. Protože po celým dni mám nejmíň času na sebe a já si moc vážím toho, kdy ležíme vedle sebe a čteme si knížku.“

Venkovními aktivitami se rozumí činnosti, které probíhají mimo bydliště partnerů. Respondenti nejvíce zmiňovali chození na procházky, především do přírody, výlety, objevování gastronomických podniků, sport, kulturu a navštěvování rodiny či přátel. Venkovní aktivity se párům podaří vměstnat do jejich společných rozvrhů přibližně jednou až třikrát měsíčně. Dva páry vlastní nádobu, ve které se nachází nápady na volnočasové aktivity a každý měsíc si jeden nápad z této nádoby vytáhnou.

„...udělali jsme si takovou skleničku, kde máme napsaný papírky nějakých nápadů na rande a každý měsíc si nějaký nápad vytáhneme...“

Všechny páry hovoří o důležitosti **trávení času odděleně**. Pro partnery se jedná o chvíle, kterých si velmi cení, protože jim mimo jiné umožňují těšit se na sebe navzájem a více si vážit společného času.

„...rozhodně člověk potřebuje nějakou věc, u který si vypne on sám a nemá k tomu toho partnera vlastně furt, aby se na něj jako mohl víc těšit a vážit si toho společného času.“

Neshody v oblasti trávení volného času nejčastěji spočívají v nesouladu ve frekvenci společně stráveného volného času. Partneři mají mnohdy jinou představu o tom, kolik času spolu budou trávit a jak často se potkají. Jednomu z respondentů vadí nedostatek iniciativy partnera v plánování volnočasových aktivit. Neshody partneři vykomunikovali, anebo je vyřešili ústupkem jednoho z partnerů.

„...že to (frekvenci společně stráveného volného času) prostě cejtíme jinak a já jsem víceméně jako řekl, jak to cítím a jak to vidím a Marie to pak nějak jako přijala. Fakt to řešení bylo hodně ze strany Marie, za to děkuju, protože mi vyšla třeba v tomhle dost vstříc jakoby. Na svůj úkor třeba.“

Páry se shodují na tom, že spolu tráví nedostatek času a že to je oblast, na které potřebují zapracovat.

7.7 Důležité faktory spokojeného partnerského vztahu

Prožívání partnerského vztahu je individuální, komplexní a proměnné, tím pádem nelze generalizovat. Respondentům, kteří se výzkumu zúčastnili, byla, i přes tuto skutečnost, položena náročná otázka, týkající se nejdůležitějších faktorů působících na jejich spokojenost. Ačkoliv byly jejich odpovědi různé, vynořilo se několik faktorů, které bylo možné pozorovat u více párů. Jedná se o **osobnostní shodu, vzájemné doplňování, komunikaci, projevy lásky, nezávislost, upřímnost a respekt.**

Páry hovoří o tom, že je důležité shodovat se v zásadních otázkách, běžném životě, charakterových vlastnostech a životních cílech. **Osobnostní shoda** párům umožňuje snadněji si porozumět a vycházet spolu.

„Hodně se shodujeme v nějakém běžném životě. Že v názorech se někdy shodujeme, někdy ne, ale co se týče věcí, které jsou jako teď a tady, které prožíváme jako každý den, tak v těch se shodujeme jakoby skoro stoprocentně. V tohle jako tkví důvod, proč jsme spokojený pár.“

Zároveň respondenti zdůrazňují důležitost **vzájemného doplňování**. Dle respondentů je klíčové umět své osobnosti vyvážit a doplnit, aby vznikl funkční symbiotický vztah, který bude v rovnováze.

„Prostě se nějak jako doplňujeme a zároveň v těch jako podstatnejch věcech se nedoplňujeme, ale v podstatě překrýváme, protože pro nás jsou ty podstatný věci vlastně dost podobný nebo jako ty zásadní otázky máme jako stejně.“

„Nejdůležitější je asi taková obecná shoda názorová a vzájemný doplnění.“

Komunikací páry řeší konflikty, neshody i záležitosti všedních dní. Komunikace by dle partnerů měla být laskavá, upřímná a otevřená. Páry komunikují o všech záležitostech, snaží se před sebou nedržet zásadní tajemství a hovořit i o tématech, které mohou být těžká vyslovit.

„...že jako se nebojíme jako spolu komunikovat věci, který třeba nám jsou nepříjemný nebo tak, takový, že úplně se nebojíme o věcech mluvit společně.“

Projevy lásky mohou představovat mnoho činů. Ať už se jedná o poskytnutí pomoci, dárek, či péči, partnerům toto jednání dokazuje, že jim na sobě záleží a jsou schopni toho druhého

podpořit a potěšit. Dle respondentů je ale podstatné projevovat svému protějšku lásku tím způsobem, o který stojí a který v tu chvíli potřebuje.

„...to dokazuje, že tomu člověku na tom vztahu záleží. A nejen na tom vztahu, ale i na tobě. Podle mě jako je strašně důležitý v tom vztahu, aby ses cítil, že tě ten člověk miluje a když ti to ukazuje každé den nějakýma maličkostma a fakt je na něm vidět ta snaha ten vztah mít hezkej, tak tě to víc ujišťuje, že to má šanci dopadnout nebo že ten vztah může bejt hezkej a v nějakých chvílích, kdy třeba tě něčím překvapí nebo udělá něco, co bych jako nečekala nebo udělá nějakou maličkost, ten člověk ukáže, že tě zná, udělá ti radost a ukáže, že je schopnej ti to dát. A nemusí to bejt ani dárek, ale třeba jenom nějaká maličkost ...“

Pro všechny respondenty je jejich partnerský vztah velmi podstatný. Zdůrazňují ale, že je nutné nezapomínat sám na sebe, být **nezávislý** a umět existovat i bez partnera. Ačkoliv je partnerský vztah dyádou, je důležité rozvíjet i své vlastní *já*. Trávit čas bez partnera dle respondentů vztah posiluje, protože umožňuje partnerům se na sebe více těšit.

„...máme se rádi, je nám spolu dobře, ale zároveň jako to, jestli jsme spolu nebo nejsme spolu, není pro nás nějaká otázka žití jako jo prostě.“

Každý vztah by měl být založen na **upřímnosti**. Dle respondentů je, především v partnerském vztahu, potřeba, aby si partneři říkali pravdu, byli k sobě otevření a navzájem si důvěřovali. Díky upřímnosti je vztah více stabilní.

„Já si hrozně cením upřímnost, protože vím, že to není jednoduché se všema tématama, o kterých se bavíme a sdílíme a být upřímný nonstop, je dost náročné, protože tě to dělá zranitelným a my se toho nebojíme. A pracujeme na tom.“

Vzájemný **respekt** umožňuje partnerům v míru koexistovat. Ačkoliv na sebe partneři navzájem prozradili své záporné vlastnosti, tak je respektují, jsou s nimi smířeni a nesnaží se nedostatky svého partnera změnit.

„...tolerujeme všechny svoje nedokonalosti, chápeme se, i když je to někdy těžký, respektujeme to, jakej ten druhý je...“

8 Diskuze

Výsledkem mé práce je popis návyků a vzorců chování, které páry v jednotlivých oblastech vztahu aplikují a výčet nejdůležitějších faktorů působících na jejich spokojenost. S respondenty jsem se zaměřila na následující oblasti: osobnost partnerů, finance, domácí práce, fyzický kontakt a sex, rodinné a přátelské vztahy a děti, trávení volného času, řešení konfliktů a neshod a nejdůležitější faktory spokojenost. Abych se ujistila, že jsme s partnery prodiskutovali nejpodstatnější oblasti jejich vztahu, v závěru rozhovoru jsem jim položila otázku: „*Napadají vás ještě nějaké oblasti vašeho vztahu, o kterých jsme doposud nemluvíli a které váš vztah ovlivňují?*“. Žádný z párů nedoplnil další podstatné oblasti. V rámci partnerského vztahu bychom mohli dozajista hovořit o obrovském množství dalších oblastí ovlivňujících partnerskou spokojenost, nicméně respondenti se shodují, že výše zmíněné jsou ty nejpodstatnější.

Pokud porovnáme výsledky této práce a výsledky výzkumů zaměřených na stejné téma, dojdeme k závěru, že jsou si značně podobné. V rámci **osobnosti partnerů** se shodují s Kratochvílem (2009), který tvrdí, že na otázku shodné či rozdílné osobnosti partnerů není snadné odpovědět; páry se totiž v odpovědi rozcházejí. Stejně jako Daneshpour et al. (2011) ale docházím k závěru, že nejzásadnější je se umět v osobnostních rysech vzájemně doplnit. Dle Kerkmamanna et al. (2000) je až 13 % partnerské spokojenosti způsobeno spokojeností s **párovými financemi**; finance jsou podstatným determinantem partnerské spokojenosti. Tento závěr z tohoto výzkumu taktéž vyplývá, respondenti s financemi potíže nemají a konflikty v této oblasti nikdy neřešili. Kratochvíl (2009) v rámci financí doporučuje existenci společného zdroje peněz spolu se zachováním osobních účtů každého partnera. Tři páry v tomto výzkumu společný zdroj peněz mají a další dva o něm uvažují, všichni mají zároveň své osobní účty. Můžeme tedy říci, že toto uzpůsobení párových financí se jeví jako nejideálnější.

V oblasti **domácích prací** opět nalézám shodu s jinými výzkumy. V tomto výzkumu docházím k závěru, že nespokojenost v oblasti domácích prací souvisí s nerovnoměrným rozložením povinností. Partnerky jsou ve vztahu domácími pracemi zatíženy výrazněji než jejich partneři, což způsobuje jejich pocity nespokojenosti. Stejnou myšlenku prezentují ve svém výzkumu i Oshio et al. (2013) a Kratochvíl (2009). Rovnoměrné rozložení dělby domácích prací je zásadní pro partnerskou spokojenost.

Sexuální soužití je další z oblastí, kterou jsem se v této práci věnovala. Informanti tvrdí, že ačkoliv je sex pro jejich vztah důležitý, nachází ve svém partnerství daleko důležitější faktory spokojenosti. Podobný názor sdílí i Willi (2011) a Fallis et al. (2016). V této práci jsem se okrajově věnovala také nesouladu libida, což je neshoda, kterou řeší 4 páry. I dle Fallise et al. (2016) se jedná o nejčastější problém v oblasti sexuálního soužití, který partneři řeší. Dallaire (2009) i účastníci tohoto výzkumu konstatují, že není vhodné partnera s nižším libidem do sexu nutit a že je třeba dosáhnout kompromisu.

Dále jsem se zabývala rodinnými a přátelskými vztahy. Páry v **oblasti rodinných vztahů** konflikty neřeší. Vztahy jsou harmonické a přátelské, čehož partneři dosáhli přirozenou cestou, komunikací či projevováním zájmu. Dle Sprechera a Felmlieho (1992) je taková skutečnost zásadním determinantem partnerské spokojenosti. V **oblasti přátelských vztahů** je dle Kratochvíla (2009) ideální, aby se přátelé jednoho partnera stali společnými přáteli celého páru. Tento ideál se podařil naplnit pěti párům. Pokud s nějakým přítelem našeho protějšku nesympatizujeme, je vhodné se do kontaktu s ním nenutit. Takové řešení zvolili i respondenti, kteří mají s podobnou situací zkušenost. Jelikož má pouze jeden pár tohoto výzkumu **děti**, výsledky obsažené v této oblasti nejsou velmi reprezentativní. I přesto se však shodují se závěrem Tavakola et al. (2017), který udává, že děti do partnerského vztahu přinášejí kladné prožitky (pocity štěstí s hrdostí) i ty záporné (nedostatek času a spánku).

Všem párům tohoto výzkumu se i přes nedostatek času daří **trávit společně volný čas**. I tuto skutečnost můžeme tedy přičíst jejich vysoké partnerské spokojenosti. O tomto hovoří ve své studii například Johnson a Anderson (2013). Páry tráví společně svůj volný čas mnoha různorodými aktivitami, pomocí nichž si tvoří společné zážitky. Respondenti také hojně hovoří o důležitosti trávit čas i o samotě, bez svého protějšku. Umět trávit čas o samotě posiluje nezávislost a zároveň umožňuje partnerům více se na sebe těšit. Ke stejným závěrům dochází ve své knize i Kratochvíl (2009).

Způsob **řešení konfliktů** ve vztahu respondentů můžeme označit jako konstruktivní. Páry otevřeně komunikují, nebagatelizují navzájem své pocity a jsou schopni přijímat kompromisy. O tomto ve svém výzkumu hovoří například Gottman (2013). Toto chování je základem úspěšné komunikace, jež je podstatným determinantem partnerské spokojenosti (Gesell et al., 2020). Dva páry také zmínily pravidlo, udávající, že nechodí spát před vyřešením konfliktu. Stejně pravidlo zmiňovali také respondenti ve výzkumu od Riggle et al. (2016). Na položenou výzkumnou otázku, týkající se nejdůležitějších faktorů spokojeného partnerství odpovídali respondenti různě, jako nejdůležitější faktory partnerské

spokojenosti se ale jeví: **osobnostní shoda, vzájemné doplňování, komunikace, projevy lásky, nezávislost, upřímnost a respekt**. Jednotlivé faktory nalezneme i v ostatních studiích zabývajících se partnerskou spokojeností. **Osobnostní shoda** je faktor, který nalezneme například ve výzkumu Riggle et al. (2016). Ta ve svém výzkumu hovoří o *podobnosti v hodnotách*, o které se v rámci této kategorie zmiňovali i respondenti tohoto výzkumu. Podobnost v hodnotách zahrnuje shodu v základních oblastech života, těmi jsou například: společná budoucnost, rodina či politika. O **vzájemném doplňování** hovoří například Riggle et al. (2016), anebo Allendorf (2012). Díky vzájemnému doplňování jsou partneři schopni se doplnit a fungovat v rovnováze. **Komunikaci** označují vědecké práce za určující faktor partnerské spokojenosti, hovoří o ní například Tavakol et al. (2017), Daneshpour et al. (2011), Allendorf (2012) či Riggle et al. (2016). Komunikující páry udávají vyšší partnerskou spokojenost, pociťují ve vztahu více klidu, cítí ke svému partnerovi větší blízkost a intimitu. **Projevy lásky** se projevují péčí a zájmem o druhého, posilují partnerskou kohezi a blízkost (Allendorf, 2012). **Nezávislost** je jedním z faktorů, který se v ostatních výzkumech velmi neobjevuje. Dle respondentů je nicméně zásadní nezapomínat na své *já* a trávit čas i bez partnera. O nezávislosti hovoří například Plaňava (1998), který partnerský vztah popisuje jako *proces vyvažování mezi vzájemnou vázaností obou partnerů a jejich vlastní autonomií* anebo Fromm (2015), podle něhož láska zahrnuje *spojení, splynutí v jedno, které je ale stále rozděleno na dvě bytosti, které si zachovávají vlastní celost*. O **upřímnosti** ve výzkumech také není mnoho informací. Bez upřímnosti nicméně partnerský vztah přichází o stabilitu a partneři mezi sebou ztrácí důvěru. O vzájemném **respektu** nepřímo hovoří například Daneshpour et al. (2011) či Allendorf (2012). Každý partner, kterého si zvolíme, bude mít nějaké chyby. Pro harmonické soužití považují za potřebné umět se s nimi vyrovnat.

Nejzásadnějším limitem výzkumu je nereprezentativnost vzorku. Výběr respondentů probíhal metodou samovýběru, kdy měli respondenti možnost reagovat na hromadnou výzvu na sociální síti Instagram a následně metodou sněhové koule. Požadavky na respondenty byly poměrně vysoké – respondenti museli vyplnit dlouhý dotazník, splnit podmínky výzkumu a následně se ještě zúčastnit rozhovoru, jehož předmětem bylo relativně citlivé téma. Z tohoto důvodu mi výběr respondentů těmito metodami připadal nejefektivnější. Výběr respondentů těmito metodami také pravděpodobně způsobil vysokou homogenitu vzorku. Všichni respondenti jsou mladí lidé, s průměrným věkem 24 let, kteří studují či studovali vysokou školu, žijící v podobně dlouhých partnerských vztazích; průměrná délka

dosahovala výše 4 let. Mladí respondenti, pobývající v, ač dlouhodobém, tak sice stále poměrně krátkém vztahu, mají svá pozitiva i negativa. Pozitivem je fakt, že množství výzkumů zabývajících se partnerskou spokojeností obsahovalo respondenty, jež byli podstatně starší (např. Kalousová & Štětovská, 2020; Riggle et al., 2016). Tento výzkum tedy může být jedním z prvních, který se zabývá partnerskou spokojeností u mladé generace. Negativem je, že ač spolu páry koexistují v partnerském vztahu již několik let, nezažili ve svém vztahu tolik různorodých situací a nemají tolik zkušeností. Několik párů například nebydlí ve stejné domácnosti, nemají společný zdroj peněz, nemělo větší vyostřenější konflikt apod. – tím pádem o těchto tématech nemohli hovořit, protože s nimi nemají bezprostřední zkušenost. Starší páry mají pravděpodobně více zkušeností a byly by schopny o nich vést diskusi. Výzkumný soubor také není příliš obsáhlý, 12 informantů není v kvalitativním výzkumu málo, nicméně by bylo podnětné rozhovorů provést více. Větší množství rozhovorů není součástí práce ze dvou důvodů: po 5. rozhovoru jsem již měla dojem teoretického nasycení, zřídka se vynořovala nová témata a dále bylo velmi obtížné sehnat více vhodných respondentů.

V této práci mi také dělalo potíží pracovat s těžko uchopitelnými pojmy, jakými jsou například štěstí, spokojenost, láska či partnerské vztahy. Kooperace s informanty mimo jiné zahrnovala domluvu na rozhovoru, což pro mě bylo asi nejnáročnějším aspektem praktické části. Několik párů s účastí ve výzkumu souhlasilo, i přes to však na následné výzvy nereagovaly.

Několik nejasností také nacházím v testech partnerské spokojenosti. Respondentům například činila potíží otázka 18, která je součástí Spanierova Testu dyadického přizpůsobení, jejíž znění je následovné: *Jak často vás napadne, že vztah mezi vámi a vaším partnerem je v pořádku?* Respondenti nad touto otázkou rozmýšleli přibližně takto: Pokud často přemýšlím o tom, zdali je můj partnerský vztah v pořádku, znamená to, že jsem na pochybách, anebo že si často uvědomuji, že jsem ve funkčním a harmonickém partnerském vztahu? Souhlasím, že je možné tuto otázku chápat mnoha způsoby a bylo by ideální její význam vyjasnit. Další problematickou otázkou byla otázka zaměřující se na to, jak často spolu partneři o něčem klidně diskutují a jak často mají podnětnou výměnu názorů. Co to znamená mít podnětnou výměnu názorů? Pokud se s partnerem bavím o počasí, jedná se o podnětnou výměnu názorů? Anebo je nutné, abychom se bavili o politice Blízkého východu, aby byl tento dialog možné označit za podnětnou výměnu názorů? Partneři se často v těchto

otázkách rozcházel, protože ji každý pochopil jinak. I tato otázka by si tedy zasloužila vyjasnění.

Pokud bych práci dělala znova, myslím, že by bylo vhodné informantům otázky zaslat dopředu. Pro informanty bylo často, k mému překvapení, obtížné verbalizovat své pocity, měli problém na mé otázky odpovědět, často je nic nenapadlo. Myslím, že pokud by respondenti dopředu věděli, jaké otázky budou předmětem rozhovoru, jejich odpovědi by byly daleko košatější.

Pokud bych měla tuto práci zhodnotit, věřím, že se mi podařilo naplnit cíle práce a rozšířit vědomosti o tématu partnerské spokojenosti. Jsem přesvědčená o tom, že i přes množství limitů můžeme považovat závěry tohoto výzkumu jako důvěryhodné. Práce poskytuje užitečné poznatky pro jednotlivce, páry i odborníky, kteří s páry pracují. Díky této bakalářské práci jsem však měla možnost si vyslechnout mnoho zajímavých příběhů a užitečných doporučení, které se mnou respondenti ochotně sdíleli.

9 Závěr

V této bakalářské práci jsem se věnovala tématu partnerské spokojenosti. Zaměřila jsem se na faktory, které ovlivňují partnerskou spokojenost v dlouhodobých partnerských vztazích. Konkrétně jsem se zaobírala tím, jaké návyky a vzorce chování páry aplikují v oblastech partnerského vztahu a co je podle nich pro partnerskou spokojenost nejdůležitější.

V teoretické části jsem se věnovala definování spokojenosti, partnerskými vztahy, zejména jejich vývojem a druhy a v neposlední řadě také partnerské spokojenosti a jejími determinanty. V praktické části jsem se pomocí smíšeného výzkumu, sestávajícího z dotazníkového šetření a polostrukturovaných rozhovorů, pokoušela zmapovat oblast partnerské spokojenosti.

Výsledkem této práce je deskripce návyků a vzorců chování, které páry uplatňují ve svém vztahu. Nejdůležitějšími faktory partnerské spokojenosti jsou: **osobnostní shoda, vzájemné doplňování, komunikace, projevy lásky, nezávislost, upřímnost a respekt.**

Na závěr bych ráda poznamenala, že jsem tuto práci psala s vědomím, že otázka partnerské spokojenosti je značně komplexní a nebudu schopna ji celou pojmout. Snažila jsem se zachytit část tohoto nevyčerpatelného tématu, kterou mi byli respondenti ochotni odkrýt. Nad tématem jsem se pokoušela zamyslet v souvislostech a věřím, že i díky této práci budeme schopni lidským vztahům více porozumět.

10 Seznam použité literatury

Acevedo, B. P., Poulin, M. J., Collins, N. L., & Brown, L. L. (2020). After the Honeymoon: Neural and Genetic Correlates of Romantic Love in Newlywed Marriages. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00634>

Allendorf, K. (2012). Marital quality from a rural Indian context in comparative perspective. *Journal of Comparative Family Studies*, 43(4), 527-544.

Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2006). A comparison of family functioning, life and marital satisfaction, and mental health of women in polygamous and monogamous marriages. *International journal of social psychiatry*, 52(1), 5-17.

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. et al. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>

Anson, O., Paran, E., Neumann, L., & Chernichovsky, D. (1993). Gender differences in health perceptions and their predictors. *Social Science & Medicine*, 36(4), 419–427. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90404-R](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90404-R)

Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Holmes, B. M., Campbell, L., Lehmilller, J. J., Harman, J. J. (2019). Demographic comparison of American individuals in polyamorous and monogamous relationships. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 681-694.

Blatný, M. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Masarykova univerzita.

Bode, A., Kushnick, G. (2021). Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love. *Frontiers in Psychology*, 12. [10.3389/fpsyg.2021.573123](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573123)

Brunning, L. (2018). The Distinctiveness of Polyamory. *Journal of Applied Philosophy*, 35(3), 513-531. <https://doi.org/10.1111/japp.12240>

Capponi, V. (1994). *Sexuologický slovník*. Grada.

Carroll, L. (2022). The 5 stages of a relationship every couple goes through. *Mind body green*.

- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M. *et al.* (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanity Social Science Community* 8, 28. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00710-3>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Csikszentmihalyi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.
- Český statistický úřad. (2022). *Pohyb obyvatelstva – rok 2021*. <https://www.czso.cz/csu/czso/cri/pohyb-obyvatelstva-rok-2021#>
- Dallaire, Y. (2009). *Láska a sexualita v trvalém vztahu*. Portál.
- Daneshpour, M., Asoodeh, M. H., Khalili, S., Lavasani, M. G., & Dadras, I. (2011). Self described happy couples and factors of successful marriage in Iran. *Journal of Systemic Therapies*, 30(2), 43-64.
- Dear, K., Henderson, S., Korten, A. (2002). Well-being in Australia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 503-509. <https://doi.org/10.1007/s00127-002-0590-3>
- Dennison, R. P., Koerner, S. S., & Segrin, C. (2014). A dyadic examination of family-of-origin influence on newlyweds' marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 429.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. *Social Indicators Research Series*, 37. Springer, Dordrecht.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (Eds.). (2010). International differences in well-being. *Oxford University Press*.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dimitrová, M. (2007). Manželství a jeho význam v pojetí české veřejnosti. *Naše společnost*, 5(2), 30-37.

- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Bettache, K. (2020). Global Perspective on Marital Satisfaction. *Sustainability*, 12(21), 8817. doi:10.3390/su12218817
- Doyle, D., & Forehand, M. J. (1984). Life Satisfaction and Old Age: A Reexamination. *Research on Aging*, 6(3), 432–448
- Dunbar, R., Waynforth, D. (1995). Lonely hearts analysis. In R. Dunbar (1995). Are you lonesome tonight? *New Scientist*, 145
- Eastwick, P. W., Keneski, E., Morgan, T. A., McDonald, M. A., & Huang, S. A. (2018). What do short-term and long-term relationships look like? Building the relationship coordination and strategic timing (ReCAST) model. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(5), 747–781. <https://doi.org/10.1037/xge0000428>
- Edwards, R., Eccleston, C., & Keogh, E. (2017). Observer influences on pain: an experimental series examining same-sex and opposite-sex friends, strangers, and romantic partners. *Pain*, 158(5), 846-855. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000840>
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822-831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat* (přeložil Jan Vinař). Portál.
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S. *et al.* (2020). Mindfulness and Romantic Relationship Outcomes: the Mediating Role of Conflict Resolution Styles and Closeness. *Mindfulness* 11, 2314–2324. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01449-9>
- Girgis, S., George, R. P., & Anderson, R. T. (2011). What is marriage. *Harvard Journal of Law & Public Policy*, 34, 245.
- Gottman, J. (2013). *What makes love last?*. Bookazine.
- Hamplová, D. (2004): Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: *Sociologický ústav Akademie věd České republiky*.
- Hargašová, M., & Novák, T. (2007). *Předmanželské poradenství*. Grada.
- Haritaworn, J., Lin, C. J., & Klesse, C. (2006). Poly/logue: A critical introduction to polyamory. *Sexualities*, 9(5), 515-529.

- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník* (ilustroval Karel Nepraš). Jiří Budka.
- Chapman, G. D. (2016). *Pět jazyků lásky* (Třetí vydání, přeložila Jana Bucková). Návrat domů.
- Chen, C. (2001). Aging and Life Satisfaction. *Social Indicators Research* 54, 57–79. <https://doi.org/10.1023/A:1007260728792>
- Johnson, M. D., & Anderson, J. R. (2013). The longitudinal association of marital confidence, time spent together, and marital satisfaction. *Family process*, 52(2), 244-256.
- Kalousová, Z., Štětovská, I. (2020). Spokojenost v dlouhodobých partnerských vztazích: Kvalitativní studie českých heterosexuálních párů. *Psychologie pro praxi*.
- Kerkmann, B. C., Lee, T. R., Lown, J. M., & Allgood, S. M. (2000). Financial management, financial problems and marital satisfaction among recently married university students. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 11(2), 55.
- Kim, J., E. Hatfield. (2004). Love Types and Subjective Well-being: A Cross-Cultural Study. *Social Behavior and Personality*.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Portál.
- Kuperberg, A., & Padgett, J. E. (2016). The role of culture in explaining college students' selection into hookups, dates, and long-term romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(8), 1070–1096. doi:10.1177/0265407515616876
- Lerner, D.J., Levine, S., Malspeis, S., D'Agostino, R.B. (1994). Job Strain and Health-Related Quality of Life in a National Sample. *American Journal of Public Health* 84 1580–1585.
- Levine, S. B. (2005). What Is Love Anyway? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(2), 143–151. doi:10.1080/00926230590478005
- Lin, Z., Yu, W. -hsin, & Su, K. (2019). Comparing same and different-sex relationship dynamics: Experiences of young adults in Taiwan. *Demographic Research*, 40, 431-462. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2019.40.17>

Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>

Mirowsky, J., Ross, C.E. Ross (1992). Age and Depression. *Journal of Health and Social Behavior*.

Oshio, T., Nozaki, K., & Kobayashi, M. (2013). Division of household labor and marital satisfaction in China, Japan, and Korea. *Journal of Family and Economic Issues*, 34, 211-223.

Peplau, L. A. (1982). Research on Homosexual Couples: *Journal of Homosexuality*, 8(2), 3-8. doi:10.1300/j082v08n02_02

Peplau, L. A., & Cochran, S. D. (1990). A relationship perspective on homosexuality. *Homosexuality/heterosexuality: Concepts of sexual orientation*, 321-349. Oxford University Press.

Perrett, D., Penton-Voak, I. S., Little, A. C., Tiddeman, B. P., Burt, D. M., Schmidt, N., Oxley, R., Kinloch, N., & Barrett, L. (2002). Facial attractiveness judgements reflect learning of parental age characteristics. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 269(1494), 873-880. <https://doi.org/10.1098/rspb.2002.1971>

Plaňava, Ivo. (1998). *Spolu každý sám: v manželství a rodině*. Praha: Lidové noviny.

Reese-Weber, M. (2015). Intimacy, communication, and aggressive behaviors: Variations by phases of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 22(2), 204-215. doi:10.1111/pere.12074

Regan, P. C., Levin, L., Sprecher, S., Christopher, F. S., & Gate, R. (2000). Partner Preferences. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 12(3), 1-21. doi:10.1300/j056v12n03_01

Ridley, M. (2017). *Červená královna: sexualita a vývoj lidské přirozenosti* (přeložil Martin Konvička). Argo.

Riggle, E. D., Rothblum, E. D., Rostosky, S. S., Clark, J. B., & Balsam, K. F. (2016). The secret of our success: Long-term same-sex couples' perceptions of their relationship longevity. *Journal of GLBT Family Studies*, 12(4), 319-334.

- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58–68. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The Impact of the Family on Health: The Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059. doi:10.2307/353319
- Ryan, J., Hughes, M., Hawdon, J. (1998). Marital Status, General-life Satisfaction and the Welfare State. *International Journal of Comparative Sociology*. 39. 224-236. 10.1163/156854298X00372.
- Salgado, S., Kaplitt, M.G. (2015) The Nucleus Accumbens: A Comprehensive Review. *Stereotactic Functional Neurosurgery* ;93:75-93. doi: 10.1159/000368279
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychology*, 8(1), 1-8.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil.
- Shehan, C. L. (Ed.). (2016). *Encyclopedia of Family Studies*. John Wiley.
- Shepard, L. D. (2013). The impact of polygamy on women's mental health: a systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 22(1), 47-62. <https://doi.org/10.1017/S2045796012000121>
- Shulman, S., Connolly, J., & McIsaac, C. J. (2011). Romantic Relationships. *Encyclopedia of Adolescence*, 289–297. doi:10.1016/b978-0-12-373951-3.00083-1
- Schneiderman, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J. F., & Feldman, R. (2012). Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: Relations to couples' interactive reciprocity. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1277-1285. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.12.021>
- Schwebel, A. I., Moss, B. F., & Fine, M. A. (1999). Understanding cognitive changes in intimacy in long-term romantic relationships. *Psychological Reports*, 84(2), 517-532.

Song, H., Zou, Z., Kou, J., Liu, Y., Yang, L., Zilverstand, A., d'Oleire Uquillas, F., & Zhang, X. (2015). Love-related changes in the brain: a resting-state functional magnetic resonance imaging study. *Frontiers in Human Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00071>

Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28.

Sprecher, S., & Felmlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family*, 888-900.

Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European journal of social psychology*, 27(3), 313-335.

Sternberg, R. J. (2017). *Láska je příběh: nová teorie vztahů* (přeložil Lenka Kapsová). Portál.

Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The Associations Between Life Satisfaction and Health-related Quality of Life, Chronic Illness, and Health Behaviors among U.S. Community-dwelling Adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40-50. <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>

Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Moghadam, Z. B., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), 197-207.

Tennant, C., & Andrews, G. (1976). A Scale to Measure the Stress of Life Events. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 10(1), 27–32. doi:10.3109/00048677609159482

Tobin, S. S., & Neugarten, B. L. (1961). Life satisfaction and social interaction in the aging. *Journal of Gerontology*, 16, 344–346. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.4.344>

Trestová, O. (2012). *Intimita a závazek v partnerských vztazích v mladém věku*. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Diplomová práce https://is.muni.cz/th/i2xof/diplomova_prace.pdf

Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction. *Eötvös University Press*.

Vohlídalová, M. (2010). *Kdo podává žádost o rozvod a jaké jsou příčiny rozpadu partnerských vztahů?* Gender rovné příležitosti výzkum, 11(02), 48-56.

Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring Marital Satisfaction: A Comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412-429. <https://doi.org/10.1080/01494920902828219>

Willerton, J., Holt, N., & Lewis, R. (Eds.). (2012). *Psychologie mezilidských vztahů* (přeložil Dagmar Brejloová). Grada Publishing.

Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu* (Vyd. 2). Portál.

Young, L., Milner, M., Edmunds, D., Pentsil, G., & Broman, M. (2014). The tenuous relationship between salary and satisfaction. *Journal of Behavioral Studies in Business*, 7(1).

11 Přílohy

Příloha č. 1 – ukázka z rozhovoru

Příloha č. 2 – informovaný souhlas

Příloha č. 3 – abstrakt práce v českém jazyce

Příloha č. 4 – abstrakt práce v anglickém jazyce

Příloha č. 1 – ukázka z rozhovoru

Rozhovor 6

Jméno tazatele: Anna Fragnerová

Jméno respondenta 1: Samuel

Jméno respondenta 2: Magdaléna

Délka rozhovoru: 80 minut

T: Super, děkuju. Tak se můžeme přesunout na další kategorii otázek a teď se vás budu ptát tedy na jednotlivé oblasti vztahu a byla bych ráda, kdybyste mi řekli, jak tyto věci řešíte. První oblast, o které se budeme bavit, jsou finance. Mohli byste mi prosím říct, jak to máte s partnerem řešené ohledně peněz? Jestli třeba máte nějaký společný účet nebo rozdělený, kdo co platí a tak.

M: Společný účet nemáme, ale je to v řešení. Ale zjistili jsme, že je to docela byrokratický porod, takže přemejšlíme, jestli nebude lepší řešení společný prasátko. A máme každý svůj osobní účet a co se týče jako placení věcí, tak si myslím, že to je půl na půl. Ale záleží to na finanční situaci, ve který zrovna jsme. Třeba v létě na tom byl Samuel finančně líp než já, takže třeba když jsme někam chodili, tak to spíš bral on. Teďka si myslím, že se to otočilo, takže když někam jdeme, tak to spíš беру já, ale řekla bych, že kdyby se to nějak sečetlo, tak to bude půl na půl. A je dost možný, že třeba až dostuduju, tak já budu mít peníze jako žádný a ty jich pravděpodobně budeš mít víc než já, tak si myslím, že to budeme dělit jako aby to bylo fér vůči našim platovým možnostem.

S: Jo, jako držíme si osobní účty a snažíme se, aby to bylo naoko nastejno.

M: Ale jinak to jako nepočítáme.

S: A momentálně se snažíme o to založení společného účtu.

M: Takže prostě když jdeme třeba na jídlo, tak ho třeba zaplatím já a když jdeme na jídlo příště, tak ho prostě zatáhneš ty. Že to tak jako střídáme.

T: Uhm. A na tom jste se nějak dohodli nebo to tak nějak přirozeně vyplynulo? Vykomunikovali jste to?

M: Nějak to vyplynulo.

S: My jsme se na tom určitě dohodli.

M: Asi jo.

S: Jako mám pocit, že toto rovné placení vplynulo víc od tebe než ode mě úplně na začátku, že jsem to tak nějak vnímal, že když někam půjdeme, tak že prostě to pokojně zaplatím a Magdaléna byla taková, že to chce držet v rovině, tak jsme se na tom dohodli a fungujeme tak.

M: Asi jo.

T: A řekli byste, že vám to takhle vyhovuje? Kdybyste mohli ohodnotit to, jak vám vaše řešení financí vyhovuje na stupnici od jedny do desítky, tak jak byste to ohodnotili a co třeba konkrétně vám na tom vyhovuje nebo vadí?

M: Mně vyhovuje to, že to nemusím řešit a že prostě jdeme na jídlo a ten, kdo má zrovna pětistovku v peněžence, tak to prostě zaplatí a že se kvůli tomu nehádáme a že si nemyslím, že by to byl předmět sporu i v budoucnu. A dala bych tomu deset z deseti, možná devět z deseti, protože by se mi líbil ten společnej zdrojček peněz, ze kterého bychom mohli platit dovču a takhle, ale jinak asi není co. Takže asi devět, kvůli tomu, že ještě nemáme ten společnej účet.

S: No momentálně jakoby ty finanční výnosy, respektive problémy, co máme, jsou ne až tak komplexní jako budou v budoucnu, protože ještě nežijeme spolu, takže je to jednoduché. teď ani nevidím prostor na problémy, které by měly vzniknout, ale samozřejmě můžou být, ale nejsou. Takže já to ohodnotím na osm z deseti a dám tomu prostor.

Příloha č. 2 – informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Úvodem bych vás seznámila s výzkumem.

Tato bakalářská práce se zabývá tématem spokojenosti v dlouhodobých partnerských vztazích, konkrétně dílčími faktory, které jí ovlivňují. Cílem práce je identifikovat návyky a vzorce chování, které pozitivně ovlivňují fungování v dlouhodobých partnerských vztazích.

V rámci empirické části využíváme kombinaci dotazníkového šetření (které už s vámi proběhlo) a dílčího rozhovoru. Očekávaná doba rozhovoru je 60 minut.

Věřím, že v rámci rozhovoru nenastane žádná nepříjemná či riziková situace. Pokud by pro vás bylo nepříjemné téma rozhovoru či směr, jakým se ubíráme, můžeme kdykoliv přestat.

Vaším souhlasem potvrzujete, že jste se seznámili s informacemi o cílech a průběhu výzkumu a že dobrovolně souhlasíte s účastí vaší osoby v této práci. Rozumíte tomu, že se kdykoliv můžete rozhodnout ve své účasti nepokračovat a že jste srozuměni s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá váš nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu.

Zároveň prohlašujete, že souhlasíte se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím a souhlasíte se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů.

Příloha č. 3 – abstrakt práce v českém jazyce

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá tématem spokojenosti v dlouhodobých partnerských vztazích, konkrétně dílčími faktory, které ji ovlivňují. Cílem práce je identifikovat návyky a vzorce chování, které pozitivně ovlivňují fungování v dlouhodobých partnerských vztazích. Součástí teoretické části je definování fenoménu spokojenost, popis vývoje partnerského vztahu a jeho prožívání a související studie zabývající se partnerskou spokojeností. Empirická část, založená na principech zakotvené teorie, vychází ze smíšeného výzkumného designu, který kombinuje dotazníkové šetření sestávající ze dvou testových metod měřících partnerskou spokojenost a z 6 polostrukturovaných rozhovorů zaměřujících se na konkrétní vzorce u párů s vysokou úrovní spokojenosti. Výsledkem práce je popis vzorců chování, které páry aplikují v základních oblastech vztahu a výčet nejdůležitějších faktorů působících na partnerskou spokojenost. Těmi jsou osobnostní shoda, vzájemné doplňování, komunikace, projevy lásky, nezávislost, upřímnost a respekt.

Klíčová slova: spokojenost v partnerských vztazích, partnerské vztahy, životní spokojenost, partnerská láska

Příloha č. 4 – abstrakt práce v anglickém jazyce

Abstract

This bachelor thesis deals with the topic of satisfaction in long-term partner relationships, specifically the factors that influence it. The aim of the thesis is to identify habits and patterns of behaviour that positively influence functioning in long-term partner relationships. The theoretical part includes defining the phenomenon of satisfaction, describing the development of partner relationship and its experience, and related studies dealing with partner satisfaction. The empirical part, based on grounded theory principles, uses mixed research design that combines a questionnaire survey consisting of two test methods measuring partner satisfaction and 6 semi-structured interviews focusing on specific patterns in couples with high levels of satisfaction. The result of the work is a description of the behavioural patterns that couples apply in the basic areas of the relationship and a list of the most important factors influencing partner satisfaction. The factors are: personality fit, complementarity, communication, expressions of love, independence, honesty and respect.

Keywords: satisfaction in romantic relationships, romantic relationships, life satisfaction, romantic love