

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**PROŽÍVÁNÍ A FUNGOVÁNÍ
INTERKULTURNÍCH PARTNERSKÝCH
VZTAHŮ NA DÁLKU**

EXPERIENCE AND MAINTENANCE OF
A LONG DISTANCE PARTNER RELATIONSHIP



Bakalářská diplomová práce

Autor:

Anna Schnürmacherová

Vedoucí práce:

Mgr. Kateřina Palová

Olomouc

2019

Velké poděkování patří mé vedoucí Mgr. Kateřině Palové za cenné rady a trpělivost, při psaní této práce. Dále chci vyjádřit svůj vděk kamarádce Janě Karasové, MA za všechny podnětné komentáře. Díky patří také mé rodině, příteli a všem, kteří mi vyjádřili svou podporu. Také děkuji všem respondentkám, které se ochotně zúčastnily výzkumu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Prožívání a fungování interkulturních partnerských vztahů na dálku“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28.3.2019

Podpis

Obsah

Obsah	3
Úvod	5
Teoretická část	5
1 Interkulturní partnerské vztahy v období mladé dospělosti	7
1.1 Partnerské vztahy v období mladé dospělosti	7
1.2 Interkulturní partnerské vztahy	8
1.2.1 Osobnost jedinců navazujících interkulturní vztahy	9
2 Fungování vztahů na dálku a jeho stabilita	11
2.1 Vymezení vztahů na dálku	11
2.2 Faktory dynamiky vztahů na dálku – stabilita vztahu.....	12
2.2.1 Komunikace.....	13
2.2.2 Intimita a Vášeň.....	14
2.2.3 Závazek.....	15
2.2.4 Citová vazba.....	16
2.2.5 Samota a osamělost.....	17
Výzkumná část	20
3 Výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky	21
4 Výzkumný soubor, aplikované metody, etické aspekty a rizika.....	23
4.1 Výzkumný soubor.....	23
4.1.1 Kritéria výběru výzkumného souboru	23
4.1.2 Metody výběru výzkumného souboru.....	24
4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru	25
4.2 Metody získávání dat	28
4.3 IPA – Interpretativní fenomenologická analýza	29
4.4 Etické aspekty a rizika výzkumného šetření	30
5 Proces analýzy dat.....	32
5.1 Analýza rozhovoru.....	32

5.2	Kategorie a kódované pojmy	32
6	Deskripce dat.....	38
6.1	Pilotní studie – Petra	38
6.2	Alena	39
6.3	Barbora	41
6.4	Denisa.....	44
6.5	Eva.....	45
6.6	Hana.....	47
6.7	Lenka	49
6.8	Pavla	50
7	Společná analýza dat.....	53
8	Odpovědi na výzkumné otázky	59
9	Diskuze	61
9.1	Limity a možnosti dalšího výzkumu	63
9.1.1	Využití poznatků	65
10	Závěry.....	66
11	Souhrn	67
	Literatura	69
	Seznam příloh.....	77

„Nezáleží na vzdálenosti nebo tak, protože když chceš, tak všechno jde.

Já si myslím, že my dva jsme toho živým důkazem.“

Barbora

Úvod

V dnešním globalizovaném světě je vliv všudypřítomného internetu a médií v každodenním životě příčinou rozmazávání národních hranic (Wilding, 2006). Snazší cestování mezi státy a pracovní migrace (Favell, 2003), stejně tak jako studijní programy (např. Erasmus) výrazně přispívají ke vzniku nových interkulturních partnerských vztahů (Romano, 2008). I přesto je podle Dargie, Blair, Goldfinger & Pukall (2015) je celková tematika partnerských vztahů na dálku stále relativně neprobádaná. Proto jsem se rozhodla v této bakalářské práci zaměřit na fungování a prožívání interkulturní partnerských vztahů na dálku.

V teoretické části předkládám a vymezuji základní koncepty studia partnerských vztahů, věnuji se charakteristice období mladé dospělosti a jejím hlavním vývojovým úkolům a v neposlední řadě se zabývám vymezením interkulturních partnerských vztahů. Dále se zabývám fungováním interkulturních vztahů na dálku. Velkou pozornost věnuji dynamickým faktorům vztahů na dálku. Věnuji se vzájemně se ovlivňujícími faktory, mezi které jsou řazeny komunikace, intimita, závazek, citová vazba a stabilita. Poslední částí je tematika samoty a osamělosti.

V navazující výzkumné části se věnuji zkušenosti mladých žen prožívajících interkulturních partnerských vztahů na dálku, sleduji fungování vztahu, klíčové faktory vedoucí ke stabilitě interkulturního vztahu a reflektuji prožívání pocitů samoty a osamělosti v těchto vztazích. S Češkami a Slovenkami, ve věku 22-23 let, které prožívají vztah na dálku s cizincem, byly provedeny polostrukturované rozhovory, které byly následně analyzovány metodou IPA. Hlavním sledovaným aspektem je prožívání a fungování daného vztahu se zaměřením na stabilitu v souvislosti s prožíváním samoty a osamělosti. Vztah na dálku s cizincem je mi velmi blízký, protože sama jeden prožívám. Jsem si vědoma, že můj vlastní vztah může být velkým přínosem pro porozumění zkušenostem jiných žen.

Teoretická část

1 Interkulturní partnerské vztahy v období mladé dospělosti

Pro začátek je vhodné zaměřit se na tematiku partnerských vztahů. Tato kapitola je rozdělena do dvou celků. První část tvoří základ pro partnerské vztahy v období mladé dospělosti. Jsou zde vyjmenovány přístupy zabývající obdobím mladé dospělosti a teorie mezilidských vztahů. Část druhá se věnuje interkulturním partnerským vztahům, konkrétně důvodům vzniku těchto vztahů a typům lidí, kteří do nich vstupují.

1.1 Partnerské vztahy v období mladé dospělosti

Thorová (2015) ohraničuje období mladé dospělosti věkem 20 až 35 let. Každý člověk prochází v každé etapě vývoje lidského života specifickými úkoly. Mezi hlavní vývojové úkoly v období mladé dospělosti patří odpoutání se od primární rodiny, stabilizace a harmonizace vztahu s rodiči. Langmeier a Krejčířová (2006) dodávají, že v tomto období se upevňuje identita dospělého, jedinec si předběžně volí povolání a postupně získává odpovědnost za své činy. V kontextu této bakalářské práce je nejdůležitějším vývojovým úkolem, vytvoření stabilního monogamního partnerského vztahu. (Thorová, 2015; Langmeier & Krejčířová, 2006). Krátkodobé vztahy se vývojem mění v dlouhodobé a tvoří tak základ pro vytvoření rodiny. Důležitou schopností, kterou mladý člověk rozvíjí je akceptování zklamání a ztrát. Díky menšímu počtu závazků je raná fáze dospělosti ideálním obdobím pro sbírání zkušeností (Thorová, 2015).

Partnerské vztahy si lidé spojují jak s intenzivními pocity štěstí, tak v případě rozchodu se zármutkem a bolestí (Willerton, 2012). V dnešní době jsou mezilidské vztahy zkoumány z mnoha hledisek. Evoluční sociální psychologové navazují na Darwina (1871, in Barrett, Dunbar & Lycett, 2002) a jeho učení o přírodním a pohlavním výběru, z něhož vychází, že chování, rysy a přitažlivost přinášeli našim předkům vyšší pravděpodobnost přežití. Nejprve pozorují chování, a pak se snaží vyvodit, proč a jak určité druhy chování v minulosti přispívaly k přežití a reprodukci (Hogg & Vaughan, 2005). Vývojová sociální psychologie porovnává vztahy v dětství se současnými partnerskými vztahy. Vychází z Bowlbyho (1969) teorie připoutání. Hazan a Shaver (1987) aplikovali tuto teorii vazby na partnerské vztahy dospělých

a potvrzují, že způsob, jakým lidé navazují partnerský vztah, se odvíjí od péče, kterou dostali v raném dětství. Vztah přirovnávají k podobnosti vztahu matka – dítě a partner – partnerka. Důležité je podotknout, že partneři touží po vzájemné blízkosti, cítí se klidnější v přítomnosti partnera a úzkostnější nebo osamělí, když partner není přítomen. Toto tvrzení je podstatným východiskem pro studium fungování vztahů na dálku, který přibližují další kapitoly textu.

1.2 Interkulturní partnerské vztahy

Před tím, než bude pozornost odvedena ke vztahům na dálku, je třeba rozebrat aspekty interkulturních partnerských vztahů, které jsou taktéž důležitou součástí zkoumané problematiky. Díky stále častějšímu výskytu vztahů s občany jiné národnosti je podle Brahica (2013) velmi důležité hovořit o příležitostech a výzvách, kterým tyto páry čelí. Gaspar (2012) na vzorku 1995 lidí z pěti různých zemí žijících v interkulturních manželstvích zjišťovala, jaké byly původní motivy k migraci do hostitelské země. Soužití s partnerem byl mezi zkoumanými dvojicemi nejčastější motiv k migraci do cizí země (38,4 %). Což potvrzuje, že stěhování za účelem trvání partnerského vztahu je velmi aktuálním tématem.

Pojem „interkulturní“ partnerský vztah vychází ze slov „inter“ a „kulturní“, neboli „mezikulturní“. Kultura je podle Baumana (2000) umělý řád, který lidstvo staví vedle řádu přírody. Je to řád, který lidé vytváří a hodnotí. Představuje důležitou součást života člověka, jež formuje pohled, kterým člověk interpretuje okolní svět (Breidenbach & Nyíri, 2009). Ennaji (2005) kulturu popisuje jako získaný konstrukt, díky tomu existuje možnost si v průběhu lidského života osvojit jakoukoli kulturu. Toto tvrzení dodává důležitý rozměr interkulturním vztahům oba partneři totiž tímto procesem během vztahu procházejí.

Interkulturní partnerský vztah je tedy vztah mezi dvěma partnery odlišné národnosti, které mohou i nemusí zahrnovat rozdíly rasové, etnické, náboženské a jazykové (Silva, Campbell & Wright 2012).

Zkoumáním shod a rozdílů v individuálních psychologických funkcích v různých kulturních a etnokulturních skupinách, vztahy mezi psychologickými proměnnými a sociokulturními, biologickými, ekologickými proměnnými a změny probíhajícími v těchto proměnných se zabývá interkulturní psychologie (Berry,

Poortinga, Segall & Dasen, 2002, in Průcha, 2004). Ačkoli partneři v mezikulturním vztahu mohou pocházet z různých rasových prostředí; co dělá jejich vztah interkulturním je, že je charakterizován většími rozdíly mezi partnery v širším spektru oblastí, rasových, náboženských, etnických a národních (Sullivan & Cottone, 2006). Brahic (2013) uvádí, že interkulturalita je často oceňována a pozitivně prožívána díky možnostem kosmopolitního životního stylu. Na druhou stranu, může být zdrojem tenze a konfliktů.

Interkulturní pár si všímá kulturních rozdílů už od začátku vztahu. Čím déle spolu partneři jsou, tím více vnímají rozdílnost kultury toho druhého. Ve fázi pobytu v cizí zemi dochází k adjustaci, kdy si jedinec uvědomuje, jak moc se hostitelská země liší od jeho kultury. Toto zjištění může vést ke „kulturnímu šoku“, jež se projevuje emocionální nepohodou, mentálním vyčerpáním a fyziologickým stresem. Vyplývá ze ztráty bezpečí, jenž člověku poskytuje prostředí a lidé sdílející stejné přesvědčení, hodnoty a vzorce chování, jinými slovy stejnou kulturu jako on. Čím víc se hostitelská kultura liší od kultury původní, tím větší šok může člověk zažít (Brochner, 2003, in Výrost & Slaměník, 2008). Je ovšem známo, země obecně přijímající a vítající přistěhovalce jsou zvyklí na kulturní odlišnosti a pravděpodobnost kulturního šoku snižují (McFadden & Moore, 2001).

Znalost jiných kultur a pozitivní kontakt s nimi má za následek větší pravděpodobnost zvažování vstupu do interkulturního vztahu (Romano, 2008).

1.2.1 Osobnost jedinců navazujících interkulturní vztahy

Interkulturní vztah ovlivňuje, jak osobnost partnerů, tak postoj komunit, ze kterých pocházejí. Molina, Estrada a Burnett (2004) tvrdí, že pozitivní postoj komunity je nesmírně důležitý při vytváření mezikulturních vztahů. Komunity, které odlišné lidi vylučují, vznik mezikulturní vztahů nepodporují. Náboženské skupiny pomáhají rodinám definovat jejich sociální identitu a ovlivňovat, jak jednotlivci vnímají interkulturní vztahy (Crohn, 1998). Přesto náboženská oddanost i náboženská apatie pomáhají utvářet postoj rodiny k sňatku, i když různými způsoby (Crohn, 1998). Obecně lze říci, že zprávy, které jednotlivci přijímají v církvi, mohou buď podpořit nebo zamítnout interkulturní manželství.

Osobnost jedinců vstupujících do interkulturních partnerských vztahů ovlivňuje jejich vznik i fungování. Podle Khatib-Chahidi, Hill a Paton (1998) mají lidé vstupující do interkulturních vztahů tendenci být asertivnější, dobrodružnější, otevřenější a odlišní od svých původních rodin. Gaspar (2012) vymezuje, že do partnerských vztahů s obyvateli jiné národnosti obecně vstupují spíše lidé s vysokoškolským vzděláním. Součástí poznávání nové kultury jsou procesy adaptace a akulturace. Adaptace je proces, při kterém se jedinec postupně přizpůsobuje změněným podmínkám prostředí (Kolář et al., 2012). V rámci akulturace probíhá specifický proces sociálních a kulturních změn, vznikajících v důsledku kontaktu různých kultur, vedoucích ke změnám původních kulturních schémat v jedné nebo obou kulturách (Rudmin, 2003, in Výrost & Slaměník, 2008).

Romano (2008) představuje výčet skupin, které mají předpoklady pro vstup do interkulturního vztahu. Patří sem skupina netradiční, romantici, rebelové, kosmopolité a ostatní. V souvislosti s touto prací uvádím jen vybrané, relevantní pro tento výzkum.

Skupinu „Romantiků“ charakterizuje dobrodružná povaha a snaha vyhnout se všemu nudnému a známému. Tito lidé hledají za hranicemi neznámého a nepředpokládaného. V studii Khatib-Chahidi et al. (1998) ženy z různých evropských zemí, které se vdaly interkulturně, často zmiňovaly skutečnost, že je velmi přitahovaly „odlišnosti“ partnera. Toto tvrzení je podpořeno výzkumem Kohna (1998), které ukazuje, že přitažlivost nebo oceňování „exotického partnera“ je významným faktorem ovlivňujícím vstup do mezikulturních manželství.

Když Romano (2008) hovoří o skupině „rebelů“, zmiňuje volně smýšlející lidi, kteří vědomě nebo nevědomě hledají partnery v jiné kultuře. Jde o jakousi formu protestu proti určitým aspektům vlastní kultury. Někdy jsou to základní hodnoty nebo víry, jindy dílčí nebo nedefinovatelné aspekty přinášející nespokojenost. Když jednotlivci opustí svou vlastní rodinu s větší pravděpodobností přijmou kulturní přesvědčení a praktiky rodiny partnera. Distancování od rodiny a kultury původu může být škodlivé pro pozdější období požadavky životního cyklu, jako je například pochopení mezigeneračních vzorců zdraví (Crohn, 1995).

2 Fungování vztahů na dálku a jeho stabilita

Geografická vzdálenost mezi partnery v interkulturním vztahu dodává celé problematice partnerského vztahu nový rozměr. Tato kapitola se zaměřuje na fungování vztahů na dálku a faktory dynamiky těchto vztahů.

2.1 Vymezení vztahů na dálku

Maguire & Kinney (2010) vztah na dálku, respektive distanční vztah, definují jako intimní vztah, v němž partneři čelí nedostatku fyzického osobního kontaktu způsobeným geografickou vzdáleností mezi nimi. Další autoři hledají počet mil, které musí dělit partnery, aby jejich vztah byl považován za distanční, případně stanovují geografické překážky jako jsou například hranice států, jež od sebe partnery dělí (Aylor, 2003).

Za distanční vztah může být považován jakýkoli vztah, kdy pár nemá možnost se každodenně vídat kvůli geografické vzdálenosti, ať už je to uvnitř státu, nebo mezi nimi. Pistole a Roberts (2011) časový rozměr vymezují tím, že se páry nemohou setkávat každý den a vidí se méně než dva dny v týdnu. Kelmer, Rhoades, Stanley a Markman (2013) upozorňuje, že mnoho partnerských vztahů čelí fyzické separaci kvůli vzdělávacím nebo kariérním cílům, vojenské službě, vězení nebo imigračnímu omezení.

Vztah na dálku nemusí nezbytně vykazovat nižší kvalitu než geograficky blízké partnerské vztahy. Guldner a Swensen (1995) zkoumali vztah mezi společně tráveným časem a spokojeností v romantických vztazích. Porovnávali úroveň spokojenosti u téměř 200 párů v vztahů na dálku s těmi, kteří byli geograficky blízko v době vztahu. Jejich výsledky nenalezly žádné významné rozdíly ve všeobecné spokojenosti hlášené oběma skupinami. Stručně řečeno, být v těsné blízkosti samo o sobě není zásadní proměnnou pro spokojenosti se vztahem. Zajímavým přínosem ve studium vztahů na dálku je kvalitativní výzkum Westefeld a Liddell (1982), který ukázal, že jednotlivci ve vztazích na dálku, kteří se delší dobu nevidí, mohou zažívat pocit tzv. „emocionální horské dráhy“ s intenzivními výkyvy. Takzvaný „efekt líbánky“ (honeymoon effect) může každopádně přispívat k vyššímu úrovni kvality vztahu, ale může také vést k vyšším hladinám sexuální spokojenosti mezi partnery.

Podle Ardittiho a Kauffmana (2004) vědomí toho, že vztah na dálku je pouze dočasný a partneři vědí, že toto odloučení jednou skončí, vede k vyšší pravděpodobnosti zachování vztahu než těch, kteří neví, jestli je jejich odloučení nezbytné a zároveň, jestli se situace někdy změní. Ačkoli rozdělení je pro páry stresující, může to být umožnit rozvoj autonomie, která vede k překonání pocitů osamělosti a přesměrování pozornosti na jiné vztahy jako jsou přátelé a rodina (Guldner, 1996). Stafford, Merolla a Castle (2006) zjistili, že jednotlivci vidí pozitiva v geograficky odděleném vztahu, neboť v partnerově nepřítomnosti mají možnost se zaměřit na školu nebo kariéru.

Celá řada studií se snaží určit, na jakém principu vztahy na dálku fungují (Tseng, 2016; Dargie, et al., 2015; Brahic, 2013; Kelmer, et al., 2013, Merolla, 2012). V čem se liší od klasicky geograficky blízkých vztahů (Pistole, Roberts & Chapman, 2010; Arditti & Kauffman 2004; Guldner 1996) a jaké podmínky vedou k jejich rozpadu (VanderDrift, Agnew & Wilson, 2009; Van Horn et al., 1997). Další kapitola proto detailně rozebírá faktory, které mají vliv na celkovou dynamiku partnerského vztahu.

2.2 Faktory dynamiky vztahů na dálku – stabilita vztahu

Fungování vztahu na dálku je ovlivňováno celkovou dynamikou vztahu. Přestože podle autorů Dargie et. al (2015) je celková tematika partnerských vztahů na dálku považována za stále nedostatečně neprobádanou, existuje množství výzkumů zaměřujících se na různé souvislosti, jež ovlivňují dynamiku vztahu. Hlavní zkoumanou oblastí je stabilita. Většina výzkumů týkajících se stability vztahu na dálku se zaměřovala hlavně na charakteristické znaky fyzického odloučení, jako je například počet kilometrů oddělující danou dvojici (Carpenter & Knox, 1986). V dnešní době už nemusí být důvodem rozpadu vztahu jen vzdálenost a nedostatek fyzické blízkosti. Stejně jako je tomu u vztahů blízkých se projevují vztahové faktory, které ohrožují jeho dlouhodobé trvání (Le, Dove, Agnew, Korn & Mutso, 2010).

Partnerský vztah na dálku může narušit pocit bezpečí ve vztahu, protože se partneři bojí o budoucnost jejich vztahu (Aylor, 2003) a odloučení je stresující, což může vést až k rozpadu vztahu. Navzdory tomu tento vztah přináší mnohá pozitiva v podobě poznání, jak pár dokáže fungovat v náročných situacích, zda si navzájem chybí a zda má pro ně cenu vztah udržovat (Sahlstein, 2004). Ve vztazích na dálku

je zapotřebí, aby fyzická blízkost, jež je ve vztahu na dálku výrazně omezena, byla dostatečně vyvážena psychickou blízkostí, která má jinou funkci, než u vztahů blízkých (Pistole & Roberts, 2011). I přes pocit samoty a nedostatek fyzické blízkosti existuje možnost rozvoje ne-fyzické intimity skrz komunikace na dálku (Mietzner & Li-Wen, 2005).

Stabilita vede k posílení, nestabilita k jejímu rozpadu vztahu. Mezi faktory ovlivňující stabilitu vztahu patří komunikace (Firmin, Firmin & Lorenzen 2014; Van Horn, et al., 1997), intimita (Illouz, 2012; Mjöberg, 2009), závazek (VanderDrift, et al., 2009; Sternberg, 1986; Rusbult, 1983), citová vazba (Pistole, et al., 2010; Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987) a samota a osamělost (Firmin, et al., 2014). Následující části textu se věnuji bližší charakteristice těchto faktorů.

2.2.1 Komunikace

Arditti a Kauffman (2004) zastávají názor, že trvalý smysluplný spojení je nezbytné k překonání problémů, kterým páry čelí, když jsou od sebe odděleni po značnou dobu. V době, kdy ještě nebyl internet a sociální sítě na takové úrovni jako dnes, byly vztahy na dálku předurčené k rychlejšímu zániku například z důvodu prožitku nízké psychické blízkosti (Van Horn et al., 1997). Vztahy byly vystavovány větším překážkám, jež přinášela omezená komunikace i složitější způsob cestování mezi státy.

Další riziko pro vztah přináší idealizace partnera, ta sice může vést k vyšší míře spokojenosti se vztahem i s komunikací ve vztahu na dálku, každopádně riziko spočívá v tom, že idealizace vztahu časem pomalu ustupuje. V případě vztahu na dálku je nicméně třeba myslet na to, že při omezené komunikaci mohou být zachovány nepřesné a idealizované obrazy druhého člověka. To pak může přinést závažné důsledky pro páry ve vztazích na dálku, které zvažují vstup do manželství, protože mají jen malou představu o tom, jak idealizované a nepřesné jejich představy jsou (Stafford, Reske, 1990).

Ač fyzická separace může představovat jedinečnou překážku, kterou geograficky blízké vztahy nezažívají, díky rapidnímu technologickému rozvoji už nemusí být geografická vzdálenost důvodem k rozchodu (Firmin et al, 2014). S rostoucí popularitou Skypu a jiných sociálních médií, je komunikace ve vztazích na

dálku mnohem jednodušší a jak tvrdí Hill, Redalen, Davison & Mondloh (2009) i smysluplnější a proveditelnější než kdy jindy. Některé studie, publikované v pozdějších letech, potvrzují (Stafford & Merolla 2007, Sahlstein, 2004), že díky kvalitní komunikace, vztah na dálku vykazuje větší míru stability, než je tomu u lidí, kteří distanční vztah neprožívají.

2.2.2 Intimita a Vášeň

Sternberg (1986) pojmenovává intimitu jako jádro všech vztahů lásky – hřejivou komponentu. Hlavní rolí intimity je pomáhat vztah lásky udržovat. Intimita vyjadřuje pocit blízkosti, spojení, pouto mezi milovanými osobami. Naproti tomu vášeň je považována za horkou komponentu lásky. Představuje velmi úzké spojení s intimitou a její hlavní podstatou je, že vyvolává stav zamilovanosti. V některých vztazích je nejprve výrazně rozvinu intimita, která pokud dosáhne určité úrovně přeroste ve vášeň. Vášeň je spojena s motivací a je výrazem vysoké psychické aktivace, vyvolána zejména fyzickou atraktivitou a sexuální touhou. Pro autory jako Mjöberg (2009) a Morgan (2011) je intimita jednou z faktorů určujících kvalitu vztahu. Mjöberg (2009) tvrdí, že použití slova „kvalita“ také znamená něco, co se může objevit a zmizet. Jinými slovy, na intimitě, zdá se, je třeba pracovat. A aby nezmizela, musí to být udržována. Proto se zvyšuje individuální odpovědnost partnerů, kteří musí investovat velké množství úsilí do udržování úrovně spokojenosti a intimity (Illouz, 2012).

Jamiesonův (2011) koncept intimní zkušenosti (practices of intimacy) je založen na zkušenosti/praxi, která umožňuje, generuje a udržuje subjektivní pocit blízkosti, schopnost být naladěn na druhého a být si vzájemně vzácní. Morgan (2011) rozlišuje tři dimenze intimity, z nichž všechny jsou rozvíjeny prostřednictvím verbální a neverbální komunikace s partnerem: tělesná intimita, emoční intimita a intimní znalost. Tělesná intimita zahrnuje tělesný kontakt jak v každodenní formě dotyků a tělesné péče, tak v sexuální intimitě. Emoční intimita zahrnuje sdílení a odhalení emočního světa a pokusů o pochopení partnera. Emoční intimita se často pojí s intimitou deskriptivní, při níž partneři sdělují informace a myšlenky. Avšak právě emoční sebeodhalení přispívá k intimitě víc než deskriptivní sebeodhalení (Laurenceau, Barrett & Pietromonaco, 1998). Intimní znalost se týká každodenních rutin a vychází z prvních dvou dimenzí tím poskytuje páru jistotu privilegované

znalosti o sobě navzájem. Intimní znalost se noří z každodenního setkání, kterou Morgan (2011) označuje jako denní intimitu. Všechny tři z těchto dimenzí intimity jsou výsledkem vzájemného procesu péče, dotyku, interakce a rozhovoru.

2.2.3 Závazek

Sternberg (1986) popisuje závazek jako chladnou komponentu partnerského vztahu a určuje jeho dvě formy – dlouhodobý a krátkodobý. Krátkodobý závazek je spojen s rozhodnutím, že osoby prožívají vzájemnou lásku. Úkolem dlouhodobého závazku je tuto lásku zachovat. Není to sice horká, ani hřejivá složka, ale zejména v dlouhodobých vztazích hraje podstatnou roli. Zvyšování závazku, jež partneři vůči sobě mají je spojeno s rostoucí délkou vztahu (Rusbult, 1983). Nutno podotknout, že závazek má kognitivní charakter, což vypovídá o tom, zda je jedinec ochotný se vztahu oddat a zachovávat jej při životě (Sternberg, 1986). Díky tomu, že dlouhodobý vztah prochází různými fázemi pomáhá právě tato komponenta vztah udržet i během těžkých období a krizí.

Rusbult, Martz a Agnew (1998) říkají, že je to právě závazek, co určuje, jestli bude partnerský vztah dlouhodobý nebo se rozpadne. VanderDrift et al. (2009) ve své studii zkoumali typy závazku a zjistili, že páry, které hovoří o otevřené společné budoucnosti stojí na pomyslné křižovatce mezi hlubším závazkem, anebo rozchodem. Rusbult a Buunk (1993) popisují závazek jako potřebu udržení blízkého vztahu dlouhodobý respekt k zájmům partnera a zájem na zachování pozitivního vztahu. Jejich teorie investic pracuje se třemi zdroji prožívání závazku. Prvním zdrojem je úroveň uspokojení vlastních potřeb. Druhým jsou ostatní alternativy vztahu, kde figuruje možnost, zda neexistuje jiný, lepší partner. Třetím zdrojem je míra investic, kam patří čas, emocionální vklad, oběti v zájmu partnera, společní přátelé, vzpomínky, také osobní identita, jíž je partner součástí, „společná paměť“; ale také sociální a morální normy. Tyto investice prohlubují prožívání závazku za vztah a udržují ho. Ukončení vztahu by znamenalo o tyto investice přijít. Autoři dále zjistili, že snížení míry závazku vedlo k rozpadu vztahu mnohem dříve než snížení pocitu spokojenosti se vztahem, snížení investic nebo snížení alternativ.

Tseng (2016), která studovala partnerské vztahy na dálku u Taiwanců, zdůrazňuje, že párům, které nemají možnost přístupu k internetu tak, jak je tomu

například v Evropě, závazek pomáhal ustát problémy spojené se dálkou, protože sloužil jako stabilizátor vztahu a motivace k jeho udržení.

Lydon, Pierce a O'Regan (1997) hledali odpověď na otázku, proč existují vztahy, které jsou udržovány, i když v nich partneři nejsou šťastní. Závazek rozdělují na entusiastický a morální. Entusiastický závazek je ten, kde partner setrvává ve vztahu z toho důvodu, že je ve vztahu nadšený a spokojený a jsou zde naplňovány jeho potřeby. Morální závazek je definován jako pocit člověka, že by měl pokračovat ve vztahu, z důvodu žitých hodnot a povinnosti, které zahrnují i omezení sebe sama (Johnson 1991). Lydon et al. (1997) tvrdí, že morální závazek mohl pomáhat vztahu přežít během fází nejistot a mohl zvyšovat hodnocení významu a investic ve vztahu na dálku. Oddanost (dedication) podle nich odkazuje k vnitřní touze osoby ve vztahu pokračovat, zahrnout osobní plány do budoucnosti vztahu, upřednostňovat vztah před ostatními prioritami a mít pocit sdílení identity s druhým partnerem. Partneři žijící odděleně kvůli vzdálenosti mají často méně důvodů ke společným investicím, nezažívají tolik nátlaku ze strany kamarádů, ani zbytečných komplikací při rozchodu tak, jako tomu může být u vztahů na blízku.

Oproti tomu omezující závazek (constraint commitment) odkazuje k vnitřním a vnějším nátlakům, které slouží jako bariéra ukončení vztahu. Tento typ závazku reflektuje sociální, emocionální, morální a ekonomické vnímání ceny jednotlivce, která by byla spojena s koncem vztahu. Právě omezující závazek je tím, co může udržovat vztah i když chybí oddanost. (Kelmer et al., 2013)

2.2.4 Citová vazba

V souvislosti se vztahovou dynamikou je potřeba zmínit citovou vazbu, která také hraje ve vztazích na dálku velmi důležitou roli. Hazan a Shaver (1987), kteří aplikovali Bowlbyho (1969) teorii vazby na partnerské vztahy dospělých, přirovnávají vazbu matka – dítě k partner – partnerka. Zjistili, že partneři touží po vzájemné blízkosti, cítí se klidnější v přítomnosti partnera a úzkostnější nebo osamělí, když partner přítomen není. Fyzické odloučení ohrožuje citovou vazbu, zvyšuje stres, což plodí nejistotu a zvýšený prožitek úzkosti (Pistole, 2010).

Citová vazba se dělí na jistou a nejistou, tak je určena úzkostností (anxiety) a vyhýbavostí (avoidance). Bartholomeo a Horowitz (1991) rozlišují čtyři styly citové

vazby, jež jsou výsledkem kombinací vysoké a nízké úzkostnosti a vysoké a nízké vyhýbavosti. Jedinci, u niž převažuje úzkostný/ustrašený styl citové vazby (fearful attachment style) se nedokážou druhým dostatečně přiblížit a k tomu pociťují vysokou úzkost z možného odmítnutí. Osoby s vyhýbavým stylem citové vazby (dismissing attachment style) jsou nezávislí a na sebe orientovaní jedinci, kteří mívají problém s intimitou, mají tendenci udržovat si odstup od druhých lidí i partnera. Jedinci, u kterých se objevuje úzkostně-vyhýbavý/zapletený styl citové vazby (preoccupied attachment style) vypovídají o větší emocionální závislosti na jejich partnerovi a strachu, že je partner opustí. Poslední skupinu tvoří lidé s jistou citovou vazbou (secure attachment style). Ti se v partnerských vztazích cítí bezpečně, umí si zachovávat vlastní autonomii, ale přitom jsou schopni hlubokého intimního vztahu (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Ze studie Pistole, et al. (2010) vychází, že styl citové vazby není ovlivněn tím, jestli se jedná o vztah na dálku, nebo vztah na blízku, díky tomu je teorie citové vazby je platná v různých podobách partnerských vztahů. Tucker a Anders (1999) ve svém výzkumu došli k závěru, že jedinci s jistou citovou vazbou jsou se svým partnerským vztahem spokojenější než ti, kteří vykazují vyšší míru úzkosti nebo vyhýbavosti. Lidé s jistou citovou vazbou dosahují vyšších hodnot intimacy ve vztahu (Arseth, Kroger, Martinussen & Bakken, 2009).

Crouter a Booth (2006) říkají, že ženy mají vyšší tendenci k sebeodhalování a potřebu blízkých intimních vztahů než muži. A výzkum Kotrlové (2014) potvrzuje, že nízká intimita a vyhýbavá citová vazba, pravděpodobně stojí za rozpadem vztahů na dálku hlavně u osob ženského pohlaví. Pistole, et al. uvádí, že normální reakce na fyzickou separaci u osob se silnou citovou vazbou k partnerovi zahrnují například úzkost, osamělost a touhu po partnerovi. Autoři uvádějí, že účinnými strategie zvládání těchto pocitů, obnovující pocit bezpečí jsou zpřítomnění partnera (např. vnitřní reprezentace), symboly (např. fotky, partnerovy věci), nebo fyzická blízkost partnera.

2.2.5 Samota a osamělost

Prožívání samoty a osamělosti ve vztahu jsou velmi zajímavým fenoménem ve studiu vztahů. Fyzická separace s sebou logicky přináší pocity samoty a osamělosti. Důvodem studia je zjistit, zda samota a osamělost vedou k nestabilitě vztahu, nebo

zda mohou přispět i k jeho stabilitě. Proto jsou jedněmi z hlavních aspektů zkoumaných ve výzkumné části.

Samotu můžeme pojímat jako záměrnou, vyhýbavou a nedobrovolnou. O samotě hovoříme tehdy, když člověk potřebuje přemýšlet o svém životě, hledat řešení v obtížných situacích nebo čerpat sílu pro práci. Volí samotu jako zdroj vyrovnanosti a nadhledu, která přispívá k jeho psychické vyrovnanosti. Existuje ovšem také samota volená z důvodu obavy ze sociálního prostředí, kdy se daný jedinec vyhýbá kontaktu s okolím (Výrost & Slaměník, 2008). Sýkorová a Chytil (2004) přidávají dimenzi v podobě samoty nedobrovolné. Ta může vést k osamělosti, se kterou se pojí pocity trpkosti, zklamání, izolace, odcizení až vyloučení. V kontextu vztahů na dálku se setkáváme jak se samotou v podobě dobrovolného geografického odloučení, tak s osaměním, vzniklým z pocitu nedobrovolného odloučení od milované osoby.

Hartl a Hartlová (2010, 372) charakterizují osamělost jako *„nepříjemný či stísněný afektivní nebo kognitivní stav plynoucí z toho, že člověk je, nebo se cítí být sám, či opuštěný“*. Výrost a Slaměník (2008) dělí osamělost na dva typy. První pocit osamocení autoři označují pojmem sociální izolace. Popisují ji jako stav, který nastává, když člověk opustí známé prostředí rodiny a přátel, například kvůli nové práci nebo studiu nebo životnímu partnerovi a ocitá se tak v prostředí novém, kde se cítí osaměle, protože nablízku nemá ani příbuzné, ani přátele. Dále jmenují typ osamocení, který se řadí mezi stěžejní pojmy této práce a tou je emocionální izolace. Člověk ji prožívá ve chvílích, kdy je obklopen známými, rodinou, ale *„postrádá důvěrný vztah k jinému člověku, který by mu přinášel emocionální uspokojení. Postrádá těsný vztah založený na vzájemném porozumění a důvěře, který by mu poskytoval možnost intimního sdělování, možnost mluvit o zastávaných názorech a postojích, možnost vzájemného odměňování (v psychologickém smyslu), spolehnutí a opory“* (Výrost a Slaměník, 2008, 250). K dokreslení představy mohou pomoci Peplau a Pearlman (1981), podle nich je osamělost nepříjemným a distresujícím subjektivním fenoménem.

Cameron a Ross (2007) dávají osamělost do vztahu s osobnostní charakteristikou jedinců. Zaměřují se na negativní afektivitu (negative affectivity), do které zahrnují pesimistické vidění budoucnosti, nízké sebehodnocení a tendenci

prožívat negativní emoce, jako jsou úzkost a deprese. Jedinci s vysokou mírou negativní afektivity vykazují nižší míru schopnosti zvládnání stresu (Marco & Suls, 1993) a díky tomu hůře snášejí fyzické odloučení ve vztahu na dálku (Cameron, Ross, 2007). Individuální charakter jedince i faktory životního prostředí ovlivňují pocit bezpečí ve vztahu (relational security), a tím i celkovou stabilitu vztahu. Ze všech individuálních rozdílů, které výzkumníci zkoumali se zdá, že negativní afektivita má nejsilnější vliv na stabilitu vztahu. (Karney & Bradbury, 1995).

Co se týče prožívání pocitu osamělosti ve skupině velmi záleží aktuální citovém rozpoložení jedince. Skupina může se pocit osamělosti prohloubit, zvláště pokud je člověk obklopen páry. Každopádně je taky možné, že člověku kontakt s dobrými přáteli může výrazně prospět. Pociť osamělosti se snižuje v době, kdy jsou respondentky zaneprázdněny studijními povinnostmi či jinými aktivitami, protože nemají čas myslet na to, že jim partner chybí. Dalšími faktory je sociální opora přátel a rodiny (Firmin et al., 2014). Zysbergův (2012) výzkum osamělosti velmi silně koriguje se sociální oporou a emoční inteligence. Emoční inteligence je proto dalším důležitým faktorem v chápání osamělosti. Golemanova (1995) teorie emoční inteligence se týká hlavně propojení lidského charakteru, morálního instinktu a citu. Je to schopnost zvládat vlastní emoce i emoci ostatních lidí, úzce souvisí s empatií.

Výzkum Firmin et al. (2014) se zaměřoval na výzkum faktorů, které mají vliv na intenzitu prožívání osamělosti. Tento výzkum je hlavní inspirací, od kterého se odráží výzkumná část této práce. Autorka pracovala se skupinou studentek ve věku 18 až 21 a zabývala se jejich osobním vnímáním osamělosti a prožíváním osamělosti ve vztahu na dálku. Dospěla k několika závěrům. Studentky popisovaly, že se osamělost zintenzivňuje, když prožívají špatné období a potřebovaly by mít svého partnera fyzicky nablízku, což je pravděpodobně spojeno s mírou negativní afektivity a prožívání distresu. Autorka uvádí, že pocit osamělosti se zvyšuje těsně po loučení a také během prázdnin a významných dní jako jsou například Vánoce, Valentýn, nebo narozeniny, nemohou-li je partneři trávit společně. Záměrem výzkumné části je mimo jiné zjistit, zda se tento výzkum, pocházející prostředí americké univerzity shoduje s výzkumem v této práci, nebo zda se naopak liší. Proto i zadávaná kritéria ve výzkumné části nastavují podobné podmínky jako byly u tohoto výzkumu.

Výzkumná část

3 Výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky

Mým hlavním cílem v teoretické části této práce bylo uvést čtenáře do problematiky úzce související s výzkumným tématem. Postupovala jsem od témat obecnějších, k tématům konkrétním. Snažila jsem se vystavět pevný teoretický základ pro výzkumnou část.

Jak bylo argumentováno v teoretické části výzkumná část se bude ubírat směrem k pochopení zkušenosti prožívání a fungování interkulturních partnerských vztahů na dálku, které jsou mezi mladými lidmi stále častější formou vztahu, způsobeným možnostmi, které nabízí cestování, internet a otevřenost vůči novým zkušenostem. Vztahy na dálku s sebou nenesou jen kulturní rozdíly ve vztahu, ale často také velkou geografickou vzdálenost oddělující partnery. Fyzická separace s sebou přináší množství překážek v podobě nároků na energii, úsilí, času i finančních nákladů vložených do fungování vztahu (Arditti & Kauffman, 2004). Proto je dalším zkoumaným faktorem stabilita vztahu, která je součástí dynamiky partnerského vztahu, do které se dále řadí na příklad komunikace, závazek, intimita, spokojenost, citová vazba nebo samota a osamělost. Poslední dva uvedené faktory tvoří další zkoumaný problém. V návaznosti na výzkum Firmin, et al. (2014) je zkoumáno subjektivní vnímání a prožívání pocitů samoty a osamělosti ve vztahu. V souvislosti s tímto výzkumem je hlavním výzkumným souborem skupina mladých žen, které prožívají partnerský vztah na dálku.

Stanovila jsem si následující výzkumné cíle:

1. Hlavním výzkumným cílem je popsat zkušenost, kterou mladé ženy mají s interkulturními partnerskými vztahy na dálku.
2. Druhým cílem je nalezení faktorů, které respondentky považují za důležité k udržení stability vztahu.
3. Třetím cílem je hledání souvislostí mezi subjektivním prožíváním samoty a osamělosti mladých žen a jeho vlivem na stabilitu interkulturního vztahu na dálku. Ty jsou hlavními zkoumanými prvky, jež spojují nebo rozdělují dva lidi oddělené velkou geografickou vzdáleností.

Na základě těchto cílů jsem si stanovila obecnou výzkumnou otázku, k níž se následně vztahují dvě upřesňující výzkumné podotázky.

VO: Jaká je zkušenost mladých žen s interkulturním partnerským vztahem na dálku?

VPO1: Jaké faktory považují respondentky za klíčové ke stabilitě interkulturního partnerského vztahu na dálku?

VPO2: Jak prožívají mladé ženy v interkulturním partnerském vztahu na dálku pocity samoty a osamělosti?

K zodpovězení výzkumné otázky bude sloužit kvalitativní výzkum metodou interpretativní fenomenologické analýzy (dále jen IPA), která je primárně zaměřena na porozumění individuální zkušenosti a jejímu významu. Hlavním cílem je explarovat, nikoli objasňovat. IPA se proto zaměřuje spíše na proces než výsledek a spíše na význam než na konkrétní příčiny a důsledky událostí (Kostínková & Čermák, 2013) a je proto vhodnou metodou k prozkoumání zvoleného tématu.

4 Výzkumný soubor, aplikované metody, etické aspekty a rizika

V této kapitole je popsán výzkumný soubor, jeho charakteristika a ním spojená kritéria a metody výběru. Další část se věnuje metodám získávání dat. Následuje výklad hlavní výzkumné metody, kterou je interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Poslední celek této kapitoly rozvádí etické aspekty a rizika výzkumného šetření

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří sedm žen a je podrobněji charakterizován v závěru této části. Ta se nejprve věnuje kritériím, jež byla vydefinována jako nezbytná pro zařazení účastnic do výzkumu, a postupu při hledání respondentek, které tvoří výzkumný soubor.

4.1.1 Kritéria výběru výzkumného souboru

Na základě studia literatury a vzhledu do již provedených výzkumů jsem stanovila kritéria pro výzkum. Mým konečným cílem je zmapovat prožívání a fungování vztahu na dálku, kdy partnery po většinu času trvání jejich vztahu odděluje geografická vzdálenost. Vzhledem k tomu, že jde o kvalitativní výzkum, vybrala jsem osm respondentek. Později bohužel jedna probantka z osobních důvodů, z účasti ve výzkumu odstoupila. Konečný počet je tedy sedm.

a) Ženy

Uvědomuji si, že výběr pouze jednoho pohlaví zmenšuje reprezentativnost vzorku, avšak vzhledem k tomu, že se jedná o rozhovor, který by měl vést do hloubky, volila jsem pouze skupinu žen. Navíc v tomto rozsahu této práce není prostor pro tak rozsáhlý výzkum.

b) 18–26 let

Vycházela jsem z vývojové psychologie, kde je mladá dospělost charakterizována touto věkovou kategorií. Respondentky jsou již dospělými ženami, které mají možnost žít si svůj vlastní život, učí se samostatnosti, a vztahy v tomto období jsou podstatné ke tvorbě kvalitního dlouhodobého partnerského vztahu (Arnett, 2006). Výhodou je zletilost probandek.

c) *Studentky VŠ / Absolventky*

V rámci homogenity vzorku jsem se rozhodla pro oslovení studentek VŠ, které často vyjíždějí na studijní nebo jazykové pobyty do zahraničí, odjíždějí na nějakou dobu pracovat jako au-pair, či na letní brigádu a mají proto větší možnost zažít interkulturní vztah.

d) *Heterosexuální vztahy*

Všechny účastnice mají heterosexuální orientaci, tudíž jejich je partner je tedy opačného pohlaví

e) *Minimálně půl roční interkulturní vztah (z toho alespoň 4 měsíce na dálku)*

Každý z partnerů by měl bydlet v jiné zemi a pár by se měl pouze navštěvovat. Mělo by jít o vztah, do něž partneři investují i za cenu dlouhodobé fyzické separace.

f) *Cizí komunikační jazyk*

Původním plánem bylo také aby všechny respondentky se svým partnerem mluvily anglicky. Nakonec jsem ale došla k závěru, že jednotícím faktorem nemusí být angličtina, ale cizí (ne mateřský) jazyk.

g) *Češky a Slovenky*

V kontextu porovnání Evropy a jiných států Rausová (2015) a Loučimová (2006, 9) vnímají občany České a Slovenské republiky jako velmi podobné národy z důvodu „*velké historické a kulturní spřízněnosti obou národů a zemí*“. Přikláním se k jejich definici, a proto do souboru vybírám ženy obou národností.

4.1.2 Metody výběru výzkumného souboru

Bohužel není v mých možnostech zmapovat všechny existující interkulturní vztahy na dálku, proto jsem se alespoň pokusila oslovit co největší spektrum respondentek ze svého okolí a z nich vybrat ty, které by tvořily co nejhomogennější vzorek. Reflektuji tak doporučení Smitha, Flowerse & Larkina (2009), kteří tvrdí, že důležitou zásadou výběru respondentů je homogenita vzorku. Zároveň by respondenti měli dobře reprezentovat daný fenomén.

Při hledání souboru jsem volila kombinaci metod samosběr, sněhová koule a záměrného výběru. V rámci metody samosběru jsem použila internet, hlavně sociální síť Facebook. Mou cílovou skupinou mladé ženy ve věku 18 až 26 let, proto jsem volila právě toto médium, protože předpokládám, že většina žen v tomto věku Facebook má. K oslovení respondentek použila svůj osobní profil, odkud se mi ozvalo největší množství žen. Později jsem psala i na stránky facebookových skupin, již jsem součástí, a existovala zde možnost nalezení dalších respondentek ve vztazích na dálku – konkrétně *Češi v Barceloně a Katalánsku, Krajanský spolek Čechů a Slováků v Asturii, a Češi a Slováci v UK*.

Ženy, jež se mi ozvaly, jsem poprosila, zda nemají ve svém okolí někoho dalšího, kdo by byl ochotný zapojit se do výzkumu. V tomto případě jde tedy o druhou jmenovanou metodu – sněhová koule. Metoda záměrného výběru byla použita jako poslední. Cílem záměrného (účelového) výběru je najít jedince, kteří dané kritérium splňují a jsou ochotni se výzkumu zúčastnit (Miovský, 2006). Smith a Osborn (2003) tuto metodu považují za vhodný způsob výběru, protože je v ní jasně definován okruh lidí, pro které je daná výzkumná otázka relevantní. Vzhledem k tomu, že se mi ozvalo asi 30 žen, měla jsem možnost si vybrat opravdu homogenní vzorek, podle předem definovaných kritérií.

4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

Konečný výběr respondentek je osm. S první respondentkou byla provedena pilotní studie. Pod čarou jsou uvedeny respondentky zúčastněné ve výzkumu. Tři jsou ze Slovenska, pět z České republiky. Pro přehlednost uvádím dvě tabulky. V první jsou obsaženy základní údaje o partnerech – věk, země původu, hlavní jazyk vztahu. Druhá obsahuje celkovou délku vztahu a četnost návštěv partnerů. Jména respondentek jsou kvůli anonymitě pozměněna. Nejkratší ze zkoumaných vztahů v době rozhovoru trval 6 měsíců, nejdelší 30 měsíců. Zajímavým jevem je, že průměrný věk žen je 22,8 a věkový průměr mužů je 30,3.

Tabulka č.1: Přehled věku partnerů, zemí původu a hlavního používaného jazyku vztahu

Jméno, národnost	Věk	Země původu	Země původu partnera	Věk partnera	Hlavní používaný jazyk ve vztahu
Petra	23	Česko	Taiwan	23	Angličtina
Alena	22	Slovensko	Bangladéš	23	Angličtina
Barbora	23	Česko	Indie	40	Angličtina
Denisa	23	Slovensko	Německo	32	Angličtina
Eva	23	Česko	Německo	31	Němčina
Hana	22	Slovensko	Španělsko	30	Angličtina
Lenka	23	Česko	Bulharsko	29	Angličtina
Pavla	23	Česko	Indie	34	Němčina

Tabulka č. 2: Celková délka vztahu, celková délka vztahu na dálku ve spojení s frekvencí setkávání a výpočtem celkového času stráveného ve fyzické přítomnosti druhého partnera po dobu vztahu na dálku

Jméno	Celková délka vztahu	Celková délka vztahu na dálku	Frekvence setkávání ve vztahu na dálku	Přibližný čas strávený ve fyzické přítomnosti partnera
Petra	30 měsíců	18 měsíců	1 x za půl roku	1,5 měsíce
Alena	10 měsíců	10 měsíců	1x za 2,5 měsíce	2 měsíce
Barbora	24 měsíců	24 měsíců	1x za 3 měsíce	2 měsíce
Denisa	17 měsíců	17 měsíců	1x za měsíc	8,5 měsíce
Eva	30 měsíců	26 měsíců	1x za 14 dní	3,5 měsíce
Hana	24 měsíců	24 měsíců	1x za 2 měsíce	6 měsíců
Lenka	15 měsíců	15 měsíců	1x za měsíc	2,5 měsíce
Pavla	6 měsíců	4 měsíce	1x za 2měsíc	1,5 měsíce

4.2 Metody získávání dat

Hlavní používanou metodou pro sběr dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je, že pořadí okruhů se může zaměřovat libovolně podle potřeby, tak aby se z daného rozhovoru dalo vytěžit maximum informací. Při polostrukturovaném rozhovoru je vhodné použít následné upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka. Člověk tazateli vysvětlí, jak danou věc myslí. S doptáváním na porozumění otázkám tazatel pokračuje, dokud účastník dává smysluplné odpovědi nebo dokud není vyčerpán časový limit. Jádrem interview představuje minimum otázek, které jsou potřeba probrat k obsažení tématu. Výhodou polostrukturovaného interview je to, že dokáže eliminovat nevýhody nestrukturovaného a plně strukturovaného rozhovoru a vytěžit maximum jejich výhod. Činí z něj tedy ideální nástroj. Díky možnosti dodatečného kladení otázek existuje možnost dosažení vyšší přesnosti a výtěžnosti než při klasickém interview (Miovský, 2006)

Dva rozhovory proběhly tváří v tvář, v klidném místě, zbytek proběhl za stejných podmínek akorát přes videohovor (na platformách Skype nebo Facebook), jelikož v době rozhovoru se jedna respondentka nacházela ve Španělsku, dvě v Anglii a dvě na Slovensku, nebylo v mých možnostech je všechny navštívit.

Všechny respondentky věděly, že se téma bude týkat jejich zkušenosti se vztahem na dálku s explicitním zaměřením na prožívání samoty a osamělosti, takže měly možnost si svou účast ve výzkumu předem rozmyslet. Seznam otázek respondentky předem neobdržely záměrně, aby odpovídaly spontánně a upřímně.

Na začátku rozhovoru jsem nechala respondentky mluvit o vzniku průběhu a budoucnosti jejich vztahu. Dále pro dokreslení představy fungování jejich vztahu jsem se ptala na postoj rodiny a kamarádů, která mi v některých případech pomohla porozumění prožívání samoty a osamění. Poslední tázaný okruh se vztahoval na tematiku samoty a osamělosti. Celek byl záměrně zařazen až nakonec rozhovoru, hlavně z důvodu vytvoření atmosféry důvěry a bezpečí, jelikož pro některé jedince nemusí být tematika samoty a osamělosti ve vztahu jednoduchá. Zároveň mým cílem bylo postupovat od obecných otázek až k samému jádru.

4.3 IPA – Interpretativní fenomenologická analýza

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) je teoreticky postavena na třech pilířích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu (Kostínková & Čermák, 2013). Následující část se zabývá rozбором těchto filozofických přístupů.

Prvními dvěma pilíři jsou fenomenologie a hermeneutika. Úkolem tradičního pojetí fenomenologie je deskriptivní popis zkušenosti tak, aby nebyl fenomén zatížen zkušeností (fenomény) interpretujícího, ale byl vyjeven ve své čisté podobě. Smith (2004) vidí v IPA spojitost s fenomenologií v hledání individuální jedinečné zkušenosti člověka. Žitá zkušenost má původ v Husserlově fenomenologii a je v IPA klíčovým termínem. Metoda fenomenologického popisu úzce souvisí s interpretací, jež je v souladu s Heideggerovým fenomenologickým projektem, který lze považovat za most mezi fenomenologií a hermeneutikou (Shinebourne, 2011, in Kostínková & Čermák, 2013). Výzkumným fokusem je tedy porozumění žité zkušenosti konkrétního člověka v konkrétním kontextu a čase. V protikladu k tradičním kvantitativním výzkumným perspektivám v psychologii, IPA pomáhá výzkumníkovi detailně prozkoumat, jaký význam člověk přisuzuje své zkušenosti v určitých podmínkách či situaci a jaká je podoba tohoto procesu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

Třetím pilířem je idiografický přístup, manifestující se v zaměření na konkrétní jedince, kteří ve svém životě zažívají specifickou situaci nebo událost. V důsledku toho IPA začíná detailním prozkoumáním jednoho případu a pokračuje v něm do té doby, než dosáhne určitého stupně porozumění nebo interpretačního tvaru, a teprve poté přechází k analýze dalšího případu (Smith, 2004). Jinými slovy výzkumník v perspektivě IPA tedy fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem (Smith, 2004). Otevřeně tak přiznává, že jeho osobní přesvědčení, postoje a interpretace jsou nezbytné k tomu, aby vůbec mohl porozumět žité zkušenosti jiného člověka (Fade, 2004). Smith a Osborn (2003, 51, in Kostínková & Čermák, 2013) popisují analýzu pomocí IPA jako obousměrný proces, v němž *„účastník se snaží pochopit svoji zkušenost, zatímco výzkumník se snaží pochopit, jak účastník chápe svoji zkušenost“*.

Postup při analýze IPA (Kostínková & Čermák, 2013):

0. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti

1. Čtení a opakované čtení

2. Počáteční poznámky a komentáře

3. Rozvíjení vznikajících témat

4. Hledání souvislostí napříč tématy

5. Analýza dalšího případu (opakování fází 1-4)

6. Hledání vzorců napříč případy

Zásadním místem v analytickém procesu IPA je interpretace. Obecně interpretace jde „za“ to, co se v textu bezprostředně objevuje, za zjevný obsah textu (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Pro interpretování je důležitá epistemologická pozice, ze které se k němu výzkumník vztahuje. Proto je možné vytvořit dvě různé interpretace jednoho textu, obě naplňující explicitní i implicitní kritéria validity a zobrazující realitu psychologických procesů ve své celistvosti (Smith, 2004).

4.4 Etické aspekty a rizika výzkumného šetření

Miovský (2006) podává ucelený výklad pro dodržení etických pravidel výzkumné činnosti. Prvním aspektem je důvěryhodnost výzkumníka, v ní je velmi důležitá důvěra, respekt a celková kvalita kontaktu, kterou si student – výzkumník u účastníků výzkumu získá. Druhým aspektem je tzv. empatická neutralita, v rámci, které by měl výzkumník vůči účastníkům výzkumu projevovat zájem, účast a porozumění, ale ke zjištěným informacím, by měl zůstat neutrální (Patton, 1990, in Miovský, 2006). Třetím termínem je střet zájmů. Je důležité, aby měl výzkumník ve své roli jasno, aby této roli také rozuměli účastníci výzkumu. Výzkumník by neměl nikdy zamlčovat případný střet zájmů, ke kterému by při výzkumu mohlo. (Kolařík, Dolejš, Dostál, Charvát, Pechová, Seitlová, Sobotková, Šucha, Vtípil, 2017). Zůstat v pozici výzkumníka bylo náročné, vzhledem k tomu, že sama vztah na dálku prožívám a ráda o něm mluvím s ostatními, každopádně jsem se snažila svou roli výzkumníka plnit tak, abych ve výzkumu zůstala neutrální a s respondentkami o svém vztahu nehovořila.

Mezi další důležitá hlediska etického výzkumu patří souhlas s účastí ve výzkumu a ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu.

(Kolařík, et al., 2017). Zkoumané osoby v tomto výzkumu byly informovány o své úloze ve výzkumu a o časových a dalších podmínkách, ve kterých výzkum měl probíhat. Před ani v průběhu šetření nebyly žádným způsobem klamány. Souhlas s účastí ve výzkumu, se zvukovým záznamem rozhovoru, přepisem a s tím spojenou další analýzou, zazněl ústně v nahrávce rozhovoru. Respondentkám nebyly vnucovány žádné otázky, na které by nechtěly odpovídat, měly právo kdykoli od výzkumu odstoupit.

Dále je potřeba zabezpečit data tak, aby k nim neměly přístup žádné neoprávněné osoby, aby s nimi bylo naloženo pouze podle účelu, ke kterému byla získána (Kolařík, et al., 2017). Ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu je naplněna, aby nemohlo dojít k újmě účastníků výzkumu. Konkrétně změnou jmen a na základě žádosti jedné respondentky i změnou národnosti partnera.

Mezi další etická pravidla chránící výzkumníky Miovský (2006) řadí odměnu účastníků výzkumu, dále zmiňuje, že nesmí dojít k poškození či k jakékoli hmotné, duševní či jiné újmě účastníků výzkumu, v poslední kategorii je posouzení rizik a možností jejich prevence, kde zmiňuje, že není dovoleno vystavovat sebe (jako výzkumníka).

5 Proces analýzy dat

V procesu analýzy dat jsem nejprve pracovala na analýze jednotlivých rozhovorů a až později jsem se snažila syntetizovat data tak, aby z nich bylo možné vytvořit konkrétní souhrnné závěry a odpovědět na výzkumné otázky. Tyto závěry je možné nalézt v kapitolách 7 a 8.

5.1 Analýza rozhovoru

Analýza rozhovorů stavěla na základních oblastech, kopírující hlavní témata, mapovaná v rozhovoru. Zaměřovala jsem se na prožívanou zkušenost vztahu na dálku. Otázky k rozhovorům jsou v příloze na konci této práce. Hlavním cílem bylo zmapování **fungování vztahu** se specifickým zaměřením na **stabilitu vztahu** – v rozhovorech zvané jako pilíře vztahu, na nichž partneři vztah staví. Dále se zaměřuji na **prožívání samoty a osamělosti** v partnerském vztahu na dálku. Přechází se tedy od obecného po konkrétní, jak je vidět, jednotlivé okruhy na sebe navazují. Při opakovaném čtení transkriptů rozhovorů jsem vyhledávala opakující se pojmy, myšlenky a fráze, které jsem se přetransformovala do přílehlavých kódů a následně do tzv. rodících se témat tak, abych vytvořila logický systém témat.

5.2 Kategorie a kódované pojmy

V následující části jsou uvedeny příklady nejčastějších kategorií a kódů, se kterými jsem se během analýzy dat pracovala. Byla zvolena metoda otevřeného kódování.

Fungování vztahu

Tento přehled ukazuje základní pojetí vztahu mladých žen prožívajících interkulturní partnerské vztahy na dálku.

Hlavním kódem v této části je „Nenormální život“. Respondentky často považují svůj partnerský vztah za „nenormální“. Vybočují ze stereotypu, svým okolím jsou někdy hodnoceny jako v nezáviděníhodné situaci a jinými jsou pro změnu oceňovány. „Nenormalita“ jejich vztahu vyplývá z touhy po „normálním“ usazeném, klidném životě, když už nebudou muset tolik cestovat, být neustále online a celkově vkládat do vztahu tak velké množství energie.

Nenormální život

- Relativní realita
 - on je ze snu
 - on je z nenormálního světa
 - online svět
 - vzdálenost je relativní
 - pozitivní vnímání vzdálenosti
- Žít normální život
 - závazek
 - krátkodobý
 - otevřená budoucnost
 - přejde v dlouhodobý
 - rozchod
 - dlouhodobý
 - jasná vidina budoucnosti
 - společné návyky
 - potřeba společného plánu
 - touha být spolu
 - zaměřit se na cíl
 - nepolevovat
 - přestěhovat se
 - světlo na konci tunelu
 - naučit se jazyk partnera

Tabulka č.3: Přehled analyzovaného textu, přílehlavých kódů a rodících se témat

„Pro mě je to takové zvláštní, protože když za ním jedu, tak to je jako ve snu, pak se vrátím a jsem zpět v realitě, jako by to ani nebylo někdy skutečné... A pak se vrátím do té Anglie a říkám si, pane bože, fakt se to celé stalo?“	On je ze snu	Relativní realita
„My jsme oba otevření, že možná se rozejdeme, možná ne, že to necháme tak. Ale nebojíme si říct, co budeme dělat v budoucnosti. Takže tak, ani tak.“	Krátkodobý závazek	Normální život
„Pomáhá nám soustředění na společné plány, jak jsem zmínila moje stěhování do Austrálie, kdy bude konec časovýho posunu“	Jasná vidina budoucnosti	
„Budeme v jedný z těch zemí, že založíme rodinu“		

Stabilita

Zde jsem se zabývala hlavními stabilitou, která je v rozhovorech zvaná jako „pilíře vztahu“, na kterých partneři stavějí svůj vztah. Jsou to kvality vztahu, bez kterých se nedokáží představit budoucnost stabilního vztahu. Hlavním objeveným tématem, prolínajícím všechna témata je „Péče o vztah“. Z něj poté vycházejí kvality, kterých si ženy cení na svém vztahu a na sobě navzájem.

Péče o vztah

- Kvalitní trávení společného času
 - dobře komunikovat
 - online 24/7
 - závislost na internetu
 - telefonovat si
 - pravidelně spolu mluvit
 - společné zájmy
 - sport
 - práce
 - společné „online“ procházky
 - chození do kostela
- Otevřenost
- Láska
 - pouto
 - celé to drží
- Důvěra
 - v sebe
 - v partnera
 - ve vztah
- Vzájemná opora
- Víra
 - v Boha
 - respekt
 - tolerance
- Jasná vidina budoucnosti

Tabulka č. 4: Přehled analyzovaného textu, přílehlavých kódů a rodících se témat

„Kolikrát ti lidi, co maj vztah na dálku, tak mluví mnohem víc s partnerem než lidi, co bydlí spolu, protože ti kolikrát spolu nekomunikujou vůbec. Fakt, to je to skvělý na tomhle, protože nemáš jinou možnost, jak jinak být s tím člověkem, takže se o něm dozvíš strašně moc věcí.“	Dobře komunikovat	Kvalitní trávení společného času
„My oba dva běháme, rádi se učíme jakyky, rádi cestujeme jsme disciplinovaní, ráno brzy vstáváme, my jsme fakt hodně podobní. zatím to tak aspoň vypadá.	Společné zájmy	
„Láska, ta to drží celé, bez ní by to nešlo.“	Láska	
„Ta důvěra je podle mě důležitá, a hlavně jakoby nad těma malejma věcma, že když člověk řekne, že něco udělá a potom to neudělá, tak jak mu můžeš věřit jakoby s většima věcma.	Důvěra	

Samota a osamělost

Součástí rozhovoru byly pocity samoty a osamělosti, které nebyly v rozhovoru nijak definovány. Zde je přehled témat charakterizujících jednotlivé pojmy z pohledu respondentek.

Osobní vnímání samoty

- touha po kontaktu
- kladný vztah k samotě
- touha po kontaktu
- bez lidí, které má ráda
- není s kým si povídat

Osobní vnímání osamělosti

- touha po kontaktu
- nenaplněné vztahy
- hodnota sebe samé
- nedobrovolná samota

6 Deskripce dat

V následujících kapitolách se zaměřím na selektivní interpretaci jednotlivých případů. Budu zde rozebírat jednotlivé kategorie zmíněné v předchozí kapitole na základě dat získaných od každé respondentky zvlášť.

6.1 Pilotní studie – Petra

Fungování vztahu

Vhledem k tomu, že spolu rok chodili během studia na Erasmu, měli možnost zažívat každodenní kontakt a dobře se poznat. Po Petřině odjezdu do ČR a jeho návratu zpět na Taiwan jim začal vztah na dálku. Věděli, že se budou vídat zhruba 1x za půl roku, což je oproti původnímu intenzivně trávenému času na Erasmu velmi málo. Ze začátku separace, v době letních prázdnin, měli oba pravidelný režim a díky tomu spolu každý den volali, později ale když začali chodit oba do školy jim tento prázdninový režim skončil a pravidelná komunikace omezila na 1x za týden s tím, že si navíc psali přání na dobré ráno a dobrou noc. Petra si byla vědoma, že takové fungování vztahu je z dlouhodobého hlediska neudržitelné. *„Já tomu říkám, že ten vztah je v takové, ne pauze, ale že se prostě nemůže moc rozvíjet takhle na dálku. Takže spíš je to takové udržování statusu quo.“* Navíc z počátku vztahu měli plán se co nejdříve sestěhovat, jenže se nemohli shodnout kam, takže toto téma postupem času opustili *„To se strašně takhle nadálku nějak řeší/slaví/plánuje.“* Navíc se hodně mýjeli s prioritami. Partnerský vztah pro ni zaujímá docela vysokou příčku, kdežto pro něj je na prvních místech práce a studium. Vidina společné budoucnosti, je velmi nespecifikovaná, *„víme že jsem spolu a že spolu chceme být, až ten čas přijde, tak pro to uděláme něco.“* Zároveň vzpomíná, jak se jednou rozešli proto, že *„jsem neviděla ve vztahu budoucnost a měla jsem pocit, že už to nikdy nebude, hned se to zhroutilo v okamžiku, kdy jsem ji tam přestala vidět.“*

Stabilita

Za hlavní pilíře vztahu, řadí **důvěru** a **věrnost** vzhledem k tomu, že její přítel pochází z Asie věrnost a určitý typ závazku se tam bere mnohem vážněji než tady. Je si jistá, že kdyby ji podvedl, tak by nevěděla, jak se s tím vyrovnat, ale zároveň si je stoprocentně jistá, že kdyby ona podvedla jeho, tak by to nikdy nešlo už napravit. Dalším významným pilířem je pro ni **jasná vidina budoucnosti**, bez které si nedokáže představit další fungování vztahu.

Prožívání samoty a osamělosti

Samota rozlišuje na chtěnou – „*je to fajn být sama*“ a nechtěnou – „*že člověk je sám a chybí mu ten kontakt s druhými, po stránce partnerského jsem sama, ale jinak tu stísněnou samotu (osamělost) neprožívám, protože ten kontakt lidský mám a nějak komunikujeme.*“ Pro tuto respondentku byla otázka prožívání a samoty a osamělosti velkým a důležitým tématem, který nakonec po našem rozhovoru (a sérii dalších událostí) vedl k rozchodu. Hlavní příčinou byly nenaplněné potřeby kvalitní komunikace, návštěvy jen jednou za půl roku, priority a nejistá vidina budoucnosti, která bylo pro respondentku klíčová pro udržení stability nebo konci vztahu. „*Během toho půl roku jsem zapomínala, jaké to je být do něj zamilovaná a pak, když jsme se viděli jsem byla nervózní, z toho, jaké to zase bude.*“

6.2 Alena

Fungování vztahu

Alenin vztah začal netradičně. Většina párů se nejprve potká tváří v tvář, postupně se poznávají a pak se rozhodnou, zda spolu začnou chodit, nebo ne. Svého nynějšího přítele potkala skrze chatovací službu v online místnosti. On si nejprve psal s její kamarádkou a později si začal psát i s ní. Společně si dopisovali asi půl roku, během kterého spolu začali navázali vztah. Každopádně to ale brali s rezervou, protože čekali, co se stane, až se osobně setkají. Ona je původem Slovenka, ale studuje v Anglii. On pochází z Bangladéše a je na studiích v Polsku. Díky „malé“ vzdálenosti se rozhodli navštěvovat se každé dva měsíce. Budoucnost nemají úplně jasně naplánovanou. Čekají až do oba dostudují a teprve potom budou řešit, co dál. Pravděpodobně by ale chtěli zůstat na Slovensku.

Stabilita

Za pilíře vztahu Alena považuje [komunikaci](#), [humor](#) a [vzájemnou oporu](#).

Komunikace

Vzhledem k tomu, že jejich vztah začal netradičně – online, je pochopitelné, jak velkou roli v jejich vztahu hraje komunikace. Mluví spolu 2 až 3 hodiny denně. Moderní technologie jim zprostředkovávají kvalitní nástroje pro sdílení života online. Alena vidí rozdíl mezi komunikací přes internet a naživo, a popisuje, že naživo je to samozřejmě lepší, každopádně vzhledem k nemožnosti fyzicky se vidět každý den

považuje za dostatečné setkat se tváří v tvář skrz obrazovku počítače. Je spokojená s tím, co dnešní doma nabízí. Popisuje, že díky tak častým hovorům mají pocit jakoby, žili spolu v jednom pokoji.

Humor

Za další podstatnou součást jejich vztahu považuje humor. Smích je sbližuje, když dodává, že bez vzájemného utahování by to prostě nešlo.

Vzájemná opora

Na druhou stranu jsou schopni bavit se i o vážných věcech, vzájemná opora, jmenovaná jako třetí pilíř, vnáší určitou rovnováhu do celé komunikace. Ta se projevila hlavně, když shodou okolností řešili velice podobné problémy v rodině. Těžkosti v rodině je, jak sama popisuje, ještě více stmelily, když si vzájemně si pomohli přejít tato složitá období.

Prožívání samoty a osamělosti

Výhodou jejího vztahu je, že začal online. Díky tomu Alena často neprožívá pocit vztahu na dálku. Popisuje něco, co jsem v rámci kódování nazvala relativní realitou. Když se po setkání tváří v tvář vrátí zpět do Anglie do „reality normálního života“ připadá si, jako kdyby se právě probudila ze snu. Přemýšlí, jestli to bylo opravdové. Zároveň když jsou spolu jejich čas je sice tráven intenzivně, ale jí přijde, že se chovají normálně jako jiné páry. Prožívají sice těžce čas loučení, ale „efekt líbánek“ v tom nevidí. Fyzická separace je pro ni náročná, avšak s ní dokáže pracovat. Například tím, že se obklopí povinnostmi, nebo, pokud je to možné, příteli zavolá. Při vzájemném zamyšlení se nad slovy samota a osamělost vztahu dochází k závěru, že tato slova pro ni představují totožný význam. Přece jen samota je pro ni něco pozitivního a osamělost spíše negativního. Říká o samotě, že k ní má kladný vztah. Ráda si sama sedne někam do kouta, kde nemusí nic řešit. Každopádně pocit osamocení spojený s fyzickou separací vnímá hlavně, když má mnoho volného nevyužitého času a moc přemýšlí a občas, když vidí jiné zamilované páry třeba v autobuse, nebo na nějaké společné kamarádké akci, kde se cítí sama.

6.3 Barbora

Fungování vztahu

Barbora poznala svého přítele díky příhodě v jedné indické restauraci v České republice. Zapomněla tam telefon a on jí ho ochotně vrátil zpět. Tak začal jejich příběh. On je původem Ind, ale bydlí v Austrálii, díky práci často jezdí na služební cesty do ČR. Ona přerušila studium na vysoké škole a odjela do Anglie, aby se zdokonalila v jazyce, každopádně ale plánuje, že se v brzké době přestěhuje za ním a studia dokončí v Austrálii. Znají se již přes tři roky, ale teprve po roce známosti se rozhodli, že spolu začnou chodit. „*Přece jenom v prvním roce musíš zjistit, jestli to má cenu, nebo ne. Takže nemůžeš nějak plánovat úplně na vážno.*“

Stabilita

Vztah na dálku stojí na několika pilířích jsou to **respekt, kvalitní komunikace, důvěra** a **jasná vidina budoucnosti**.

Respekt

První pilíř vidí v respektu k jejímu náboženskému přesvědčení: „*Každou neděli, když jdu do kostela, jde se mnou. Ten respekt tam je, i když nejsme toho stejného náboženství.*“ Barbořin přítel vyrůstal v prostředí hinduismu a jeho rodiče jsou oddaní věřící, sám sebe ale považuje za ateistu. Sama byla překvapená, když jí nabídl, že by chtěl katolickou svatbu u ní ve vesnici. Za další pilíře, které jsou spolu úzce spjaté považuje důvěru a komunikaci. „*Vztah na dálku má určitou výhodu. Naučíš se strašně komunikovat s tím člověkem, a opravdu tam ta důvěra je pořádná.*“ Když jsme se v rozhovoru zaměřily konkrétně na otázku důvěry odpověděla tím, že člověk nemá „*víceméně ani na výběr než tomu člověku věřit, protože to, co von ti řekne, jak zjistíš, že to není pravda?*“ „*ta důvěra je podle mě důležitá, a hlavně jakoby nad těma majema věcma, že když člověk řekne, že něco udělá a potom to neudělá, tak jak mu můžeš věřit jakoby s většíma věcma. Hlavně, když se když člověku fakt jakoby na někomu záleží, tak se snaží pro to udělat maximum, jo a proto ta důvěra je jakoby strašně důležitá.*“

Komunikace

Vztah trvá už dva roky a celou dobu na dálku. Vídají se 1x za 3 měsíce. Barbora to bere s nadhledem „*na to, jaká je to vzdálenost, to člověk tak nepociťuje, když se vídá tak často.*“ Vnímá pozitivně, že jsou schopni spolu mluvit každý den. Online

komunikace je pro ně oba nezbytná. Sama Barbora přiznává, že by si vztah na takovou dálku bez použití sociálních nedokázala představit. Svůj mobilní telefon považuje za nedílnou součást sebe samé. Slovy „*můj mobil, jsem já*“ vyjadřuje, jak moc je pro ni důležitý pro spojení s přítelem žijícím na druhé straně světa. Jsou prakticky v neustálém spojení a víceméně ví o každém kroku toho druhého. Nerada přemýšlí o tom, že by se jejich spojení přerušilo: „*když nemám mobil, tak nemám nic a u toho vztahu to platí dvojnásob. Pořád musíš být jistá, že pokud nemáš nabíječ mobil a že pokud víš, že se může vybit, pokud si budete volat, nebo cokoli, tak musíš mít powerbanku.*“ Jejich vztah je plný plánů a návyků společného fungování, které jsou pro ni velmi důležité. Vzhledem k tomu, že dodržují pevný časový plán, mají jistotu toho, že spolu budou každý den hodinu a půl až dvě hovořit. V době, kdy jsme spolu dělaly rozhovor byl její přítel zrovna v Číně, kde internetové připojení nefungovalo tak dobře a na Barboře bylo znát, že opravdu potřebuje mít co nejdříve zpět rituál každodenní komunikace. Právě pravidelnost a kvalita komunikace jsou tím, co považuje za nejdůležitější ve vztahu na dálku. Dokonce kvůli tomu, že neexistuje jiný způsob, jak se mohou každodenně potkat. Mají, podle ní, výhodu oproti vztahům na blízku. „*Kolikrát ti lidi, co maj vztah na dálku, tak mluví mnohem víc s partnerem než lidi, co bydlí spolu, protože ti kolikrát spolu nekomunikují vůbec. Fakt to je to skvělý na tomhle, protože nemáš jinou možnost, jak jinak být s tím člověkem, takže se o něm dozvíš strašně moc věcí.*“

Budoucnost = pevný bod

Když Barbora mluví o sobě a svém příteli, téměř nikdy nemluví v osobách „já“ a „on“, ale všechno vztahuje na „my“. Což dle mého názoru vypovídá o silné citové vazbě, kterou k příteli chová. Kromě již zmíněných každodenních rituálů a kvalitní komunikace považuje za nezbytné pro další fungování vztahu mít konkrétní cíle v budoucnosti. O budoucnosti mluví vždycky velmi jistě a rozhodně, soudím tak dle četnosti objevujících se sloves typu „*domluvili jsme se*“, „*rozhodli jsme se*“, „*plánujeme*“, „*upínali jsme se na ten cíl*“. Cílem vztahu podle Barbory je: „*být spolu, vědomí, že tato oddělenost jednoho dne skončí u nepolevovat až do dne, kdy se to stane.*“

Prožívání a osamělosti a samoty ve vztahu

Při slově samota si Barbora představuje „*bílou místnost v psychiatrické léčebně*“, která v ní vyvolává „*depresi*“ na druhou stranu osamělost je pro ni „*nedobrovolná samota, která je psychická*“ vykresluje ji následovně: „*Jsem na místě se spoustou lidí, kteří chodí kolem mě, ale všichni mě ignorují a nemají zájem, ať dělám cokoli*“. Její taktikou ke zvládnutí toho pocitu je snaha odreagovat se „*například pečení, uklizení, koukání na filmy*“. Snaží se „*soustředit energii a myšlenky někam jinam ideálně dělat nějakou činnost, jak jsem zmínila před tím – pečení je ideál protože zabere zhruba hodku*“. Osamělost je pro Barboru nejtěžší, když potřebuje „*s někým mluvit jen tak a nikdo není dostupný nebo řekne, že nemůže*“. V takové chvíli se cítí „*nechtěná a zbytečná*“.

Při otázce, jestli jí občas chybí jeho fyzická přítomnost mi se smíchem odpovídá, že mu občas říká: „*ať už jí nevolá, že potřebuje dělat i jiné věci*“.

„*Nezáleží na vzdálenosti, nebo tak, protože když chceš, tak všechno jde. Já si myslím, že mys dva jsme toho živým důkazem. My nemáme ani moc šanci, protože, když spíme, tak ten druhý je vzhůru a je strašně jakoby moc zaneprázdněnej, jde do práce, musí udělat nákup a když to všechno dáš a máš jako ten klid, tak je ten čas, kdy si jakoby voláme a jediný kdy můžeš pocítovat, třeba teďka je že jsem zvyklá na nějaký věci, které děláme normálně, třeba že si voláme hodinu*“.

Pocity, které v tu chvíli prožívá jsou „*strach, tíseň a trochu i panika*“. Pomáhá jí, že si začne „*projíždět společný fotky a zprávy*“, takže má pocit, že je tam s ní. Dále jí pomáhá mít nablízku věci, které mu patří, nebo s ním jsou nějak spojené „*mám polštář, kterej jsem udělala a z jedný strany je napsaný moje jméno a z druhý jeho. Tak vezmu ten polštář, obleču si jeho triko, co mám u sebe, a projíždím fotky*“. „*Pomáhá nám soustředění na datum, kdy budeme spolu, a taky plány, jak jsem zmínila moje stěhování do Austrálie, kdy bude konec časovýho posunu*“.

6.4 Denisa

Fungování vztahu

Denisa potkala svého nynějšího přítele na jednom evropském projektu v Turecku. Začali si psát a asi po dvou měsících známosti viděli, že si rozumí a chtěli vztah posunout někam dál. Několikrát se navštívili a začali spolu chodit. On je původem Němec, ona Slovenka, oba žijí ve svých zemích. Co se například týče budoucnosti jsou oba docela otevření jak k vzájemnému sestěhování, tak teoreticky k rozchodu. Nemají přesně připravený plán, každopádně z hlediska dlouhodobé budoucnosti řeší, co bude za 2 roky, až Denisa skončí školu. Úplně neplánují, ale říkají si, že když budou spolu, že to bude lepší.

Stabilita

Za hlavní pilíře vztahu udržující vztah stabilním považuje Denisa [komunikaci a otevřenost, spontánnost a podobné názory](#).

Komunikace a otevřenost

Za první pilíř vztahu považují komunikaci a s tím spojenou otevřenost, schopnost říct všechno upřímně.

Spontánnost

Další pilíř souvisí se spontánností vedoucím k dobrodružnému životu. Jak Denisa popisuje, „*třeba se opít jen tak pro zábavu*“.

Podobné názory

Názory a rozmyšlení jsou třetím pilířem zní jako protiklad k pilíři druhému. Vypadá to, jako by tvořily určitou rovnováhu vztahu. Oba se vnímají jako velmi inteligentní, protože mají podobné postoje ke věcem.

Prožívání samoty a osamělosti ve vztahu

Samotu vidí jako touhu s někým být, a přitom nemít možnost s ním být v kontaktu. Každopádně v souvislosti se vztahem na dálku pro ni podstatnější roli hraje osamělost. Dále ji popisuje v situacích loučení, kdy prožívá smutek, když její přítel odjede. Říká, že během doby, kdy jsou spolu si na něj zvykne a pak když přijede domů, tak jí chybí. Jako další situaci osamělosti jmenovala, když mají domluvené, že se uvidí, ale nakonec tento plán uskutečnit nelze. V takových situacích jí pomáhá

mít u sebe nějaké náhradní objekty, které jí přítele připomínají. Jako příklad udává jeho tričko.

6.5 Eva

Fungování vztahu

Evin vztah začal v Německu, když zde pracovala jako au-pair. S partnerem se seznámili díky její kamarádce, která začala chodit s nejlepším kamarádem jejího současného přítele. První 4 měsíce spolu se tak mohli pravidelně dennodenně potkávat. Každopádně po skončení ročního pobytu se Eva vrátila zpět do České republiky, kde začala studovat na vysoké škole. Jejich vztah tak trvá už 2 roky na dálku. Po dokončení bakalářského studia plánuje, že se za ním přestěhuje a školu dokončí v Německu.

Stabilita

Mezi základní pilíře Evina vztahu na dálku patří [jasná vidina budoucnosti, respekt a tolerance a vzájemná láska](#).

Jasná vidina budoucnosti

Mezi hlavní pilíře jejich vztahu by nemohl fungovat bez „vidiny společný budoucnosti“ sama považuje za složitější, že nemají žádné časové termíny, každopádně jejich pevným bodem do dlouhodobější budoucnosti je vidina toho, že za 2 roky už budou konečně spolu. Jejich plán je jednoduchý *„sestěhujem se a uděláme to tak rychle, jak to prostě půjde a potom prostě máme plány, že bychom chtěli založit rodinu a že bychom prostě spolu chtěli ten život žít.“* Velkým tématem pro Evu je normální život. I když se setkají, nechtějí zažívat tzv. „efekt líbánek“, ale touží po normální každodenním životě.

Respekt a tolerance

Za druhý pilíř považuje respekt a toleranci, které zmiňuje v souvislosti se svým náboženským přesvědčením. Oba jsou křesťané, ale Eva jsou víru chce prožívat i s ostatními věřícími třeba tím, že každý týden chodí do kostela. Váží si, že ji její přítel, ač tuto potřebu nemá, respektuje. Zároveň zdůrazňuje, že ona respektuje, že on to má s vírou jinak.

„Tu víru prožíváme každé jinak, von je daleko v tom tolerantnější a já se to třeba pořád učím být k němu tolerantní. A že zároveň respektuje, že je to pro mě

důležitý a že je to něco, bez čeho si život nedokážu představit a že i když o k tomu má nějaký svoje otázky, tak že to pro mě pořád dělá. Já si toho na něm obrovsky vážím a vím, že to pro něj není lehké.“

Vzájemná láska

Třetím pilířem je vzájemná láska. Dále myšlenku rozvíjí o několik dalších podstatných detailů, které mi pomáhají pochopit, co považuje za důležité pro stabilitu vztahu. Popisuje *„pořád tam je touha toho, že chceme být spolu a že si uděláme čas a že ten druhý nás zajímá“*. Z opakovaného čtení textu vyplynulo na povrch, že Eva klade velký důraz na aktivním zájmem o druhého partnera, ale zároveň, že je pro ni velmi důležité žít *„normální život“*. Uvědomuje si, že, když jsou zrovna fyzicky spolu, tak nemusí *„prostě bejt každou minutu na sebe úplně totálně... nalepený, fixovaný. Ale že vlastně se můžeme snažit ten život mít spolu, takový normálnější i s někým jiným.“*

Prožívání osamělosti a samoty ve vztahu

Prožívání samoty i osamělosti je pro Evu podobný. Samotu ve vztahu prožívá následovně: *„Jako mě to přijde, jako takový, že přijdu domů prostě unavená a nemůžu se přitulit. Nemůžu mu pořádně říct, co jsem jakoby za celý ten den prožila.“* Sice zmiňuje, že ještě pořád bydlí s rodiči, ale v tom vztahu si připadá sama, chybí jí přítomnost jejího partnera i pravidelný kontakt s ním. *„Nevoláme si každý den a tak, tak najednou prostě je spousta důležitých momentů. Mám pocit, že jako nám utíká.“* V tomto bodě se prolíná prožívání její samoty s osamělostí. Osamělost je pro Evu stav, *„kdy si nemám s kým popovídat, nemám nikoho okolo sebe, komu bych mohla říct, co prožívám. Představuju si jí, jako dost nepříjemný stav bez blízkých osob. Prožívám asi částečně zoufalost, částečně prázdnotu, naštvání.“*

Když se delší dobu nevidí se svým partnerem, chybí jí, že s ním nemůže sdílet každodenní zážitky, není přítomný v mém životě. *„Myslím, že to oba prožíváme podobně, ale s jinou frekvencí a intenzitou. Vyrovnat se musím s naštváním, prázdnotou, zklamáním, smutkem“*

Pocity se zintenzivňují v době po práci a když kolem sebe vidí nějaké další spokojený páry a když se loučí. *„Odjezdy jsou vždycky náročný to jako samozřejmě. Tyjo myslím si, že je to furt stejné. Nebo takhle vobčas to prožívám trochu hůř,*

vobčas trošku líp, já nevím, vobčas jsem trošku unavená a těším se, až odjede, protože to loučení a celý ten proces toho loučení je hrozně náročný, tak se těším a odjede, já si vydechnu, vrátím se jakoby vlastně k normálu, ale myslím si, že je to těžký v tom, že je to další tejdén, 14 dní ho prostě neuvidím.“

6.6 Hana

Fungování vztahu

Hana se svým přítelem seznámila ne letní brigádě ve Španělsku. Na konci prázdnin se na týden setkali, ale potom se kvůli studiím musela vrátit zpět na Slovensko. Zpočátku se navštěvovali každý měsíc. Teď se ale kvůli množství práce a studijních povinností mohou vidět jen v nepravidelných intervalech. Mají mezi sebou osmiletý věkový rozdíl. To ale nepředstavuje žádný problém. Sama říká, že by s vrstevníkem ani mladším mužem chodit nechtěla. Na svůj věk se cítí o dost starší. Navíc 30letý člověk na Slovensku je vnímán jinak než muž ve stejném věku ve Španělsku. Pokud na Slovensku není 30letý muž zajištěný, nemá rodinu, nebo alespoň přítelkyni, je označován za starého a lidé přemýšlejí, jestli je s ním všechno v pořádku. Ve Španělsku je ale člověk ve stejném věku stále považován za mladého, v nejlepších letech. „*On se tak i chová a vystupuje, vyzařuje z něj elán.*“ Proto za jejich relativní věkový rozdíl stanovuje na tři roky.

Stabilita

Stabilní fungování vztahu si nedokáže představit bez **důvěry**, **závazku**, společné **lásky** a jasné vidiny budoucnosti.

Důvěra a závazek

Vzhledem k tomu, její vztah trvá už dva a čtvrt roku spolu, považuje za velmi důležité pilíře vztahu závazek a důvěru. Ty souvisejí s věrností. Oba ví, že i když je pro ně fyzická separace náročná a vzájemně si chybí, tudíž by si mohli začít hledat nějakého jiného partnera, tak to neudělají, protože už k sobě mají vytvořené určité pouto, na kterém jim záleží.

Láska

Dalším nosnými pilířem vztahu je pro Hanu společná láska: „*Ta to drží celé, bez ní by to nešlo.*“

Jasná vidina budoucnosti

Důležitou součástí vztahu je jasná vidina budoucnosti. Hana potřebuje plán. Původně plánovali, že se sestěhují již minulý rok, ale kvůli jejím studiím a jeho nalezení dobré práce, se rozhodli, že ještě počkají. Ví, že kdyby odešla ze školy jen kvůli němu, tak by pravděpodobně nemohla najít práci ve svém oboru a přítel se bojí se, že by byla kvůli němu nešťastná.

Prožívání samoty a osamělosti ve vztahu

Samotu vnímá jako chvíle, kdy nemá kolem sebe lidi, které má rada a jsou jí blízcí. Má pocit, že samotu/odloučení ona prožívá víc. On se samotou umí pracovat a ona sama hodně pracuje a studuje, aby zaplnila samotu a pocity vzájemného chybění si. Docela si na to už ale zvykla. Úplně na začátku od vztahu neočekávala moc – první 4 měsíce si říkala, že uvidí, co bude. Potom mezi nimi vzniklo silnější pouto – tehdy jí začal více chybět. Teď si na to začala zvykat, a to i vlivem toho, že před krátkou dobou měli velkou krizi a nevěděli, co bude. Mezi tím se potkali jen 2x během roku. Naučila se být sama se sebou. Něco se tím učí a na něco to bude dobré.

Nejhorší je to tehdy, kdy ví, že on toho má moc a ona má zrovna volno a chce s ním být a investovat do společného času. Mrzí ji, že spolu nemohou být, protože on sám je velmi zaneprázdněný. Pokud jsou zaneprázdnění oba, tak pocity smutku a osamělosti nepociťuje. Hana není zastáncem psaní zpráv, takže pokud mají čas 5 minut, volají 5 minut, pokud mají hodinu a půl, mluví hodinu a půl. Mají ale přesně stanoveny, že spolu mluví 15 minut po cestě v autobuse na trénink, to je jediný daný termín. Neumí si představit, že by spolu mluvili 2 hodiny denně. Potřebuje se s člověkem sdílet, ale kvalitně. Nemusí spolu jen mluvit o ničem, jen proto, aby spolu mluvili, tu potřebu nemá. Raději bude dělat něco smysluplnějšího.

6.7 Lenka

Fungování vztahu

Lenka a její nynější přítel se znali již víc než 2 roky před tím, než spolu začali chodit. Potkali se na letní brigádě v Americe. Ona je z České republiky a on z Bulharska. Přestože Lenka studuje, vídají se během semestru celkem pravidelně, každé dva až tři týdny vždy na pár dní. Během letních prázdnin mají pětiměsíční pauzu, kdy oba intenzivně pracují. Každopádně po zbytek roku se mají v souvislosti se společnou prací značný počet seminářů a pobytů v různých zemích, díky kterým mají možnost se potkávat častěji. Práce je tedy důvodem jak k cestování, tak ke společnému setkání.

Stabilita

Za hlavní pilíře svého vztahu považuje Lenka jasnou vidinu budoucnosti, společné zájmy a důvěru.

Světlo na konci tunelu – jasná vidina budoucnosti

Na jednu stranu zmiňuje, že ji baví cestovat, být volnější a prožívat „větší vzrůšo“, ale postupem času by ráda zpomalila a začala žít normální život. Mají vytvořený plán na rok dopředu. Letní semestr bude trávit v Bulharsku dopisováním diplomové práce a přípravou na státní závěrečnou zkoušku a přes léto se neuvidí kvůli pracovním povinnostem. Hlavním cílem pro oba je vědomí, že směřují k určitému bodu, kdy už „*nebudou žít tady ten crazy život*“. Proto by se tam po prázdninách za ním chtěla přestěhovat. Do budoucna mají také v plánu naučit se jazyk toho druhého a taky se vzít. Z dlouhodobějšího hlediska plánují být nějakou dobu v Bulharsku a pak se přestěhovat buď do České republiky, nebo do Španělska.

Společné zájmy

Druhým pilířem, kterého si Lenka velmi cení jsou jejich společné zájmy jako je například studium cizích jazyků, jejich pravidelná letní brigáda nebo třeba vášeň pro cestování. Pomáhá jim také jejich podobné pracovní nastavení, což je motivuje posunovat se dál. Oba dva se považují za disciplinované, ráno brzy vstávají a například rádi běhají.

Důvěra

Důvěra pro ně tvoří nezbytný základ vztahu na dálku. Je pro důležité důvěřovat sobě navzájem a zároveň věřit ve společnou budoucnost. I když jejich vztah není dokonalý, důvěra jim pomáhá jej udržovat a posunovat dál.

Prožívání samoty a osamělosti ve vztahu

Samota a osamělost jsou pro ni totožné pojmy. Jde o „*pocit, když není nikdo okolo mě, s kým bych si povídala nebo prostě, když nemám kolem sebe lidičky.*“ Svůj volný čas, o samotě vyplňovala materiálním vyžitím. To se jí sice líbilo, ale nenaplňovalo ji to radostí a uvědomila si, „*že je to vlastně ta samota*“. Co se týká vztahu na dálku vnímá, že samotu pociťuje, ale ne negativně. Určitá separace je pro ni samozřejmostí. Ví, že si tento typ vztahu oba zvolili, navíc díky tomu, že kvůli zaměstnání oba hodně cestují, ví, že budou dny a měsíce, kdy spolu prostě nebudou moci být. Když se přece jen cítí sama, dívá se před sebe do budoucna, ví, že to má cenu, že do vztahu hodně investují a že do budoucna budou spolu.

6.8 Pavla

Fungování vztahu

Pavla svého přítele poznala na letní brigádě v zahraničí. Jejich vztah je relativně na začátku oproti ostatním analyzovaným. On pochází z Indie, ale žije v Evropě, ona studuje doma, v České republice. Pavla přes léto trávila se svým nynějším přítelem hodně času během pracovní doby a nepřestávala se divit, kolik toho měli společného. Původně nechtěla vstupovat do vztahu na dálku, ale nakonec spolu přece jen začali chodit. On přišel do Evropy před několika lety, když hledal azyl, protože ve své zemi nemohl zůstat kvůli své víře.

Stabilita

Svůj vztah staví na [víře](#), [přátelích a rodině](#) a [vidině společné budoucnosti](#).

Víra

Ona sama jmenuje jeden z pilířů jako víru, ale z hlubšího zkoumání jde vyčíst, že víra v Boha a vzájemná modlitba za sebe jsou úzce spojeny s důvěrou v partnera

„že to celé myslí vážně“, důvěrou v sebe „že to zvládnou“, potažmo důvěrou v ně, jako pár „že prostě máme potenciál“ a vírou v to, že to celé má smysl, ať už se vezmou či ne.

Přátelé a rodina

Jejich druhým pilířem jsou společní přátelé a rodina, kteří jim jako páru nabízejí prvotní zrcadlo a zároveň podporu.

Jasná vidina budoucnosti

Jednoznačně jim pomáhá společné plánování, vyhlídka do budoucna, například kdy se potkají. „*To je něco zcela konkrétního, naděje, které se můžu chytnout já, ale ještě víc můj partner.*“ Dále je to partnerova práce, Pavlino studium, to, že mají konkrétní věci před sebou, které musíme udělat: dostudovat, vydělat, a tak dále, od čehož se pak odráží plnění jejich společných cílů. Občas má pocit, že on by už chtěl plánovat svatbu, ale ona se to snaží nějakým způsobem oddalovat, je to na ni moc brzo. A chtěla bych ho nejprve více poznat. Hledají kompromisy.

Prožívání samoty a osamělosti ve vztahu

Když se řekne samota představí si sebe osamělou tak nějak obecně, má pocit, že nemá blízkou osobu na světě. Po otázce, co je pro ni osamělost dodává: „*Silný pocit stesku po kontaktu s druhými, aktuální nenaplněnost ve vztazích a někdy ještě vystupňovaná tím, že v pozadí cítím silnou potřebu dostat potvrzení, že já jako lidská bytost za ten kontakt druhým lidem stojím.*“ Každopádně ona sama ji prožívá jen velmi málo. Její vztah jí potvrzuje, že pro druhého člověka má hodnotu. Ze své vztahu čerpá i na dálku a díky technologiím mají možnost být každý den v kontaktu, takže nemá důvody ke stesku. Osamělost pro ni nepředstavuje zátěž, sama ji necítí, protože je velmi zaneprázdněná studijními povinnostmi a je takřka stále mezi lidmi. Navíc sama hodnotí, že má pozitivní přístup k životu a má v sobě určité rysy altruismu. Co se týče osamělosti myslí více na svého přítele než na sebe, protože vnímá, že on osamělost prožívá intenzivněji. Jelikož její přítel pochází z jiné kultury, vnímá čas jinak. Popisuje, že partner žije více přítomností, a proto je pro něj náročnější zvládnutí pocitů osamělosti v jejich vztahu. Navíc ona je zvyklá žít evropským tempem, plánuje, nezastaví se, je neustále obklopena lidmi. Myslí si, že muž daleko lépe zvládá osamělost, když má jistotu, že žena, o kterou se stará na

dálku, je mu již jaksí zavázaná, že potřebuje více potvrzení, že do budoucna půjdou dál.

Pokud se vrátím k jejímu osobnímu prožívání samoty nejhorší pocity osamocení prožívali v době Vánoc, kdy si přáli být spolu, ale nebylo to možné. Navíc občas přijde pocit bezmoci, kdy si uvědomí, že čas jejich „nepřítel“. Přijdou chvíle, kdy by nejradši všeho nechala a jela za ním. Ale ta bezmoc je spíš krátkodobá. I díky tomu, že se vídají často. K překonání těchto pocitů jí pomáhá víra, plánování, společné sdílení, obklopení se přáteli, zprostředkování kontaktu partnera s její rodinou (např. přes videohovor). Někdy jim pomáhá prostě sdílet pocity stesku se svým přítelem, nebo přáteli a rodinou, jindy je lepší radši to jen nechat přejít.

7 Společná analýza dat

V předchozí kapitole jsem se zaměřila na přehledný popis jednotlivých případů. Zde se pokusím o sumarizaci poznatků jednotlivých případů do podoby uceleného souhrnu.

Ve svém výzkumu jsem se zaměřovala na popis zkušenosti mladých žen, prožívajících interkulturních partnerských vztahů na dálku. Na začátku jsem se stanovila tři sledované okruhy jsou jimi fungování vztahu, stabilita a samota a osamělost. Ty jsou postupně rozebrány a jsou k nim přiřazena objevená témata. Na konci této kapitoly je schéma, které pak ukazuje vzájemné propojení sledovaných okruhů.

1. Fungování vztahu

Hlavním tématem, které se často objevovalo u oblasti byla touha [žít normální život](#). Tu jsem zařadila do vyšší kategorie, kterou je [nenormální život](#). Do společné kategorie jsem ještě přidala kategorii [relativní realita](#).

Nenormální život

Cílem vztahu na dálku je dostat se z tohoto „*nenormálního*“, „*šíleného*“, „*náročného*“ života plného cestování, online komunikace, do které člověk musí vložit velké množství energie, času, a financí.

Relativní realita

Relativní realitou nazývám pocit, o kterém je známo, je opravdový, ale mysl respondentek o něm jako o opravdovém pochybuje.

Partnerský vztah na dálku s cizincem některé respondentky popisovaly jako vztah z „*nenormálního světa*“. Díky tomu, že se nevidí každý den a komunikují spolu hlavně přes sociální sítě. Navíc online komunikace jim vnuká pocit, jako by to vztah na dálku ani nebyl, tolik času jako by se každodenně viděli. Jedna participantka řekla, že má pocit, jako by „*seděli spolu v jedné místnosti*“. Zároveň čím méně se fyzicky setkávají, tím větší pocit relativní reality prožívají. Některé ženy se shodly na tom, že když jsou s přítelem, jsou jako ve snu – v jiném světě mimo realitu, a když se pak vrací zpět, občas přemýšlí, jestli to bylo opravdové.

Touha po normálním životě

Hlavním smyslem vztahu na dálku pro účastnice výzkumu, je tuto dálku jednoho dne skončit a začít klidný usazený život ve stejné domácnosti, případě stejném městě. S touhou žít normální život se pojí potřeba **jasné vidiny budoucnosti**.

Povšimla jsem si, že s tou se pojí míra závazku u žen, jejichž **závazek** ve vztahu byl otevřený jak ke společnému sestěhování, tak k rozchodu (podle Sternberga, 1986 „závazek krátkodobý“), byla potřeba plánování mnohem nižší než u žen, jejichž závazek (podle Sternberga, 1986 „závazek dlouhodobý“) k partnerovi a ke společnému životu byl vysokou prioritou. Míra závazku byla tedy mnohem silnější.

Jasná vidina budoucnosti je charakterizována *potřebou společného plánu* – dlouhodobého i krátkodobého včetně současných *společných návyků*, *touhou být spolu*, *zaměřeností na cíl*, kterým může být například *sestěhování se*, *naučení se jazyka partnera*.

2. Stabilita

Druhým zkoumaným okruhem byla stabilita vztahu, která je v rozhovorech nazvaná jako „pilíře vztahu“, na nichž partneři stavějí svůj vztah. Jde o kvality vztahu, bez kterých si respondentky nedokáží představit fungování stabilního vztahu.

Hlavním téma, které zastřešuje ostatní je **péče o vztah**. Z něj vycházejí kvality, kterých si ženy cení na sobě, partnerovi i svém vztahu.

Již zmíněná **jasná vidina budoucnosti** představuje jeden z nejčastěji se objevujících pilířů. Péči o vztah vidí ve tvorbě plánů budoucnosti a v jejich plnění. Mezi další faktory, na kterých partnerky staví svůj vztah jsou **kvalitní trávení společného času**, když jsou spolu fyzicky i online, s tím je spojená **dobrá komunikace a společné zájmy**.

Mezi kardinální vlastnosti stabilního vztahu jsou řazeny **otevřenost** čili „*schopnost říct všechno upřímně*“. Vzájemná **láska**, která je charakterizována jako „*touha toho, že chceme být spolu a že si uděláme čas a že ten druhý nás zajímá*“ a **důvěra** (v sebe, v partnera, ve vztah), **vzájemná opora** v době krizí a těžkých

životních situací, vyjádřená jako možnost „opřít se“ o partnera. Posledním pilířem je **víra** spojená s respektem a tolerancí.

3. Samota a osamělost

Posledním zkoumaným okruhem bylo vnímání a prožívání osamělosti a samoty jak subjektivně, tak v partnerském vztahu. Respondentkám nebyla předem řečena žádná definice, ani samoty, ani osamělosti. Pouze se měly nad těmito slovy zamyslet a říct, co v nich vyvolávají, s čím si je spojují a jak s nimi pracují.

Faktory vedoucí k pocitům samoty a osamělosti a faktory zamezující pocity samoty a osamělosti

Zde je uveden přehled vnímání a prožívání samoty a osamělosti ve vztahu na dálku. Existují faktory, vedoucí k samotě a osamělosti (napravo), ale také existují ty, co těmto pocitům zamezují (nalevo).

pracovní/studijní vytíženost	X	nenaplněné volno
pravidelná komunikace	X	nepravidelná komunikace
oba prožívají osamělost	X	jen ona prožívá osamělost
skupina tvořena nejen páry, ale také nezadanými	X	skupina převážně tvořená páry
loučení jako samozřejmost	X	loučení těžce prožívané
spíše pozitivní přístup k životu	X	spíše negativní přístup k životu
jistá vidina budoucnosti	X	nejistá vidina budoucnosti

Samotu si představovaly pozitivně i negativně. Pro některé je samota zdrojem energie a zastavení se, možnosti přemýšlet a nic neřešit. Pro jiné je to pocit fyzické oddělenosti od lidí, které mají rády, spojený s tím, že si nemohou s někým povídat. Tato tvrzení korespondují s samotu popisovanou v teoretické části této práce, kde ji Výrost s Slaměník (2008) pojímají jako záměrnou, vyhýbavou a nedobrovolnou.

Osamělost spojovaly vždy s negativními pocity, konkrétně zmiňovaly nenaplněné vztahy, pochyby o vlastní hodnotě, nedobrovolnou samotu. Hartl a Hartlová (2010) popisují osamělost jako „nepříjemný, nebo stísněný stav plynoucí z toho, že člověk je, nebo se cítí být sám, či opuštěný.

Obě – samota i osamělost byly společně vnímány jako touha po kontaktu.

V souvislosti s vnímáním pocitů osamělosti a samoty jsou došla k závěrům, že existují různé aspekty fungování a stability vztahu, které ovlivňují prožívání samoty a osamělosti.

Patří sem pracovní/studijní vyčerpání X nenaplněné volno. Participantky, často zmiňovali, že zaneprázdněnost a pracovní/studijní vyčerpání jim nedovoluje cítit se osaměle. Naopak ve chvílích, kdy neměly naplánované žádné aktivity byl výskyt osamělosti vyšší. Pocit byl ještě intenzivnější v případě, že jejich partner byl zaneprázdněn a ony měly touhu s ním hovořit, ale nebylo to možné.

Pravidelná komunikace X nepravidelná komunikace. Mladé ženy, které měly v páru vytvořené přesné návyky pravidelné komunikace zmiňovaly, že se samy/osaměle necítí téměř vůbec. Protože věděly, kdy přesně budou s partnerem v kontaktu. Nepravidelná, nárazová komunikace byla spíše spouštěčem negativních pocitů, zvláště pocitů osamělosti, respondentky neměly pevný bod, o který by se mohly opřít, což občas přinášelo nejistotu a svým způsobem i demotivaci k hlubším hovorům.

Dalším objevovaným fenoménem je situace, kdy oba prožívají osamělost X jen ona prožívá osamělost. Sdílený pocit osamělosti paradoxně oba partnery ještě více sjednotil a dodal jim další motivaci k boji za svůj vztah na dálku. Každopádně když pociťovaly participantky tyto pocity samy, občas se stalo, že nenašly

pochopení ze strany partnera, případně, že partner nedokázal pochopit vážnost jejich emocionálního rozpoložení. Také se ale objevovaly situace, kdy partnerky vnímaly, že partner prožívá osamělost tíživěji než ony.

Zvláštní vnímání samoty a osamělosti nastává v situacích, kdy jsou ženy součástí skupiny. *Skupina tvořena nejen páry, ale také nezadanými X skupina převážně tvořená páry.* Pokud je ve skupině větší množství počet samostatných jednotlivců než párů, je zde nižší možnost pocitu osamělosti, než když je skupina tvořena převážně páry.

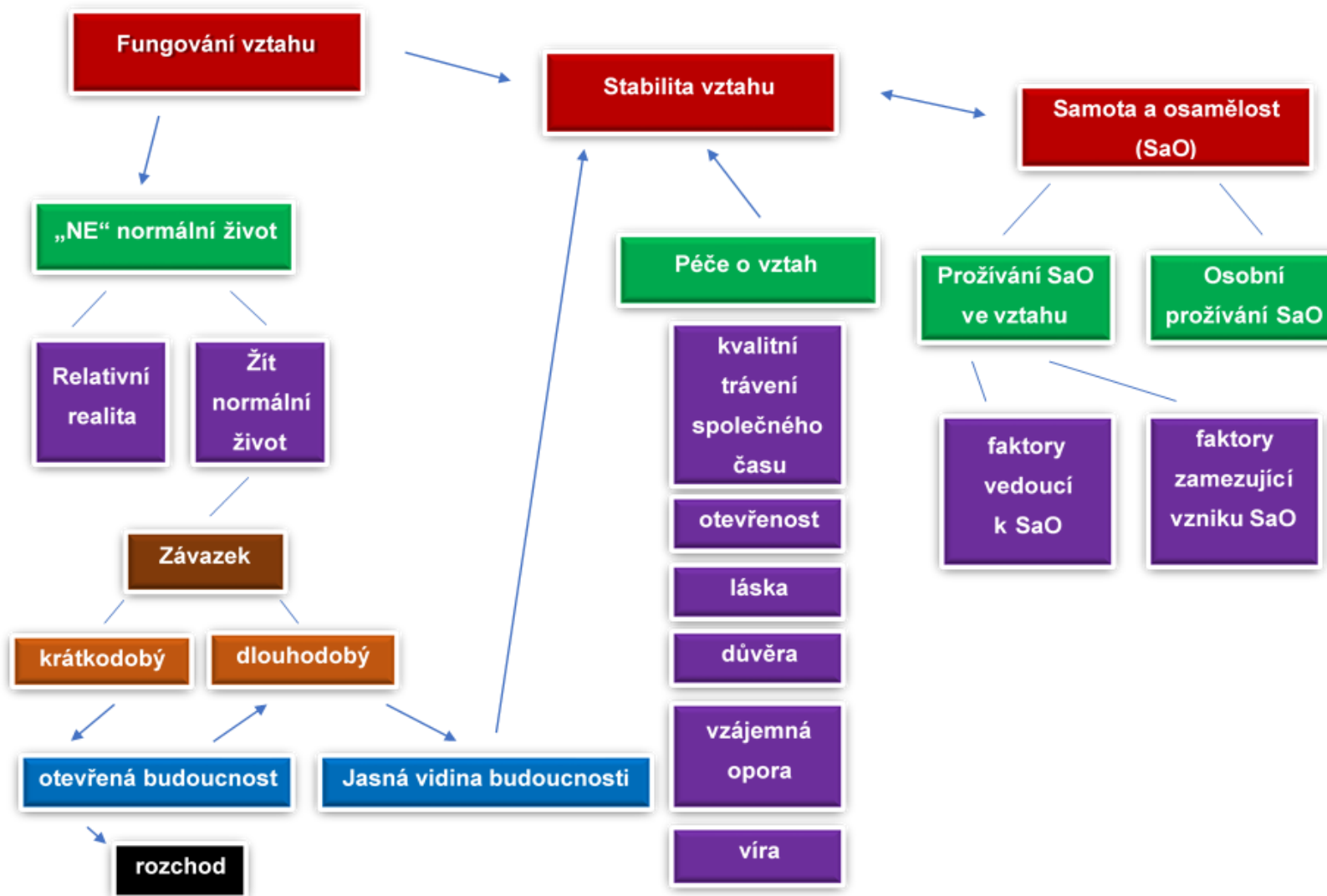
Na pociťování samoty a osamělosti měl vliv spíše pozitivní přístup k životu X spíše negativní přístup k životu. Participantky, které o sobě prohlašovaly, že se téměř nikdy necítí osaměle, také o sobě v rámci rozhovoru prohlašovaly, že považují za důležité mít pozitivní přístup k životu, nenechat se odradit nezdary.

Dalším specifickým spouštěčem zmiňovaných pocitů je loučení. A to *loučení jako samozřejmost X loučení těžce prožívané.* Jsou páry, které neprožívají loučení nijak zvlášť emocionálně, berou jej jako samozřejmost, protože ví, že se zase uvidí a že to takto nebude na vždy. Pak jsou zde ale páry, pro které je loučení velmi těžké. Osamělost pociťují hlavně po odjezdu a návratu domů ze setkání s partnerem. Další kategorií jsou ti, co se potkávají relativně pravidelně (třeba každé tři týdny) a je pro ně loučení těžké, ale už se naučili s ním pracovat a dokáží se pocit bolesti a smutku jednodušeji přenést než páry, které se tak často nepotkávají.

Předposledním příkladem je *jistá X nejistá vidina budoucnosti* zmíněná již několikrát. Respondentky, které mají silnou potřebu plánovat, ale nedostává se jim podpory z partnerovy strany uvádí, že pocit osamělosti se objevuje častěji, než u těch, které buď tuto potřebu nemají, nebo je adekvátně naplňována.

Posledním příkladem zvýšené míry prožívání pocitů osamělosti a samoty jsou období Vánoc a jiných svátků, kdy by partneři rádi trávili čas spolu, ale bohužel to není možné.

Schéma č.1: Výsledná témata analýzy dat



8 Odpovědi na výzkumné otázky

V této kapitole se pokusím odpovědět na hlavní výzkumnou otázku a další podotázky.

VO: Jaká je zkušenost mladých žen s interkulturním partnerským vztahem na dálku?

Původní předem definované okruhy fungování vztahu, stabilita a osamělost a samota se nakonec ukázaly být velmi vzájemně propojené a určitým způsobem hierarchicky uspořádané. Na vrcholu všeho je fungování vztahu a stabilita. Tato dvě témata tvoří základ pro celý výzkum. V souvislosti s fungováním vztahu a stabilitou koresponduje vidina jasné budoucnosti vedoucí k normálnímu klidnému postupem času usazenému životu, který je svým způsobem opakem života nynějšího. Kdy jsou partneři nuceni investovat do svého vztahu velké množství času, energie i prostředků. Touha po „normálním životě“ je motivací pro další fungování a stabilitu vztahu. Stabilita a celkové fungování vztahu může být narušeno pocity osamělosti a samoty. Osamělost a samota jsou silně podmíněny aktuální pracovní vytížeností partnerů, využíváním společného času, kvalitní komunikací, empatií a přístupem k životu a silou sítě sociální opory.

VPO1: Jaké faktory považují respondentky za klíčové ke stabilitě interkulturního partnerského vztahu na dálku?

Mezi klíčové faktory stabilního vztahu patří kvalitní trávení společného času, a to když jsou spolu partneři fyzicky i online. S tím se pojí dobrá, pravidelná komunikace a společné zájmy. Mezi další faktory jsou řazeny otevřenost, vzájemná láska, důvěra v sebe, v partnera a ve vztah, vzájemná opora a víra.

VPO2: Jak prožívají mladé ženy v interkulturním partnerském vztahu na dálku pocity osamělosti a samoty?

Některé ženy samotu ani osamělost nepocítují a když už tak velmi zřídka, je to tím, že jsou zaneprázdněné studijními/pracovními povinnostmi, jsou obklopeny přáteli a lidmi, které mají rády, případně s partnerem tráví tolik času online, že v konečné fázi samotu vyhledávají, protože si potřebují odpočinout od neustálého kontaktu. Mají tedy výbornou síť sociální vztahů tvořících sociální oporu.

Samota je hodnocena jak pozitivně, tak negativně. Osamělost vždy negativně. Negativní vnímání samoty společně s osamělostí ženy charakterizují jako touhu po kontaktu. V souvislosti s jich partnerským vztahem tato touha přichází při nepravidelné a nárazovité komunikaci a v době nenaplněného volného času. Objevuje se a zvyšuje se při negativním rozpoložení, když mají pocit, že osamělost cítí jen ony, a ne i partner, v období Vánoc a jiných svátků, při nejistém plánu budoucnosti. Osamělost se funguje jako faktor motivace pracovat na vztahu. Nesdílená, nepochopený pocit osamělosti může vést k zesíleným pocitům osamělosti, naopak pokud je osamělost sdílená může vést ke zvýšené motivaci na vztahu dál pracovat.

9 Diskuze

Do výzkumu jsem vstupovala s tím, že sama déle, než tři roky prožívám vztah na dálku, tudíž má zkušenost je podobná zkušenosti ostatních respondentek. Věřím, že můj vlastní vztah je velkou výhodou pro porozumění osobním prožitkům svých vrstevnic, což potvrzuje fakt, že v perspektivě IPA hraje výzkumníková zkušenost, interakce mezi ním a participantem (Smith, 2004), osobní přesvědčení, postoje a interpretace nezbytnou roli v porozumění žité zkušenosti jiného člověka (Fade, 2004). Zároveň jsem si vědoma, že má osobní zkušenost může přinášet zdroje zkreslení, například v podobě nepochopení nebo špatné interpretace popisované zkušenosti, díky podobnosti s mou vlastní. Každopádně těmto problémům jsem se snažila předcházet tím, že když jsem během rozhovoru tušila, co respondentka prožívá a věděla jsem, že můj osobní prožitek je podobný, snažila jsem se odpoutat od myšlenky na vlastní zkušenost, a plně se soustředit na její popis. IPA je obousměrným procesem, kde se účastník výzkumu snaží pochopit svoji zkušenost a výzkumník se snaží pochopit, jak účastník chápe svoji zkušenost (Smith a Osborn, 2003). Proto jsem se snažila pevně stát v roli výzkumníka, a ne v roli kamarádky, se kterou sdílím zážitky ze vztahu.

Výsledky dosažené při analýze textu jsou rozdělené podle původních okruhů použitých při pořizování rozhovoru. Fungování vztahu a stabilita tvoří první část a samota a osamělost část druhou.

První okruh mapuje **fungování vztahu ve spojení se stabilitou**. Udržení vztahu na dálku stojí velké množství času a energie. Jedním z hlavních témat byla touha žít „normální život“, charakterizován sdílením každodenního života ve fyzické blízkosti partnera, menší nutností cestovat na velké vzdálenosti, vynakládat s tím spojené finanční výdaje. Partneři v geograficky blízkém vztahu se už nemusí loučit na dlouhou dobu, nemusí neustále kontrolovat připojení k internetu a nabitou baterii v telefonu. Touha po stabilním základu monogamního partnerského vztahu a další vývoj vztahu vedoucí ke zmiňovanému „normálnímu životu“, se řadí mezi vývojové úkoly mladé dospělosti (Thorová, 2015; Langmajer & Krejčířová, 2006).

Dotazované ženy se shodovaly, že pro stabilní a fungující vztah potřebují mít jasnou vidinu budoucnosti, spojenou se skutečností, že jejich vztah na dálku se jednou překlene ve vztah geograficky blízký. Významným ukazatelem směřování

vztahu byl závazek. Vztahy, u kterých se objevuje vysoká míra potřeby závazku, měly velmi silnou potřebu tvořit jasné plány do budoucna. Kdežto páry, které byly otevřené ke společné budoucnosti i k rozchodu tuto potřebu neměly, míra závazku je tedy slabší. Tato tvrzení dávám do souvislosti se Sternbergovou teorií (1986) a závazky dělím na dlouhodobý a krátkodobý. Podle míry potřeby závazku.

VanderDrift, et al. (2009) ve své studii zjistily, že otevřené zvažování rozpadu vztahu je přechodným krokem mezi hlubším závazkem, anebo rozchodem. Což koresponduje s výpovědí respondentky Denisy, která popsala, že její vztah je otevřený ke společné budoucnosti i k rozchodu. V případě pilotní respondentky Petry, vztah vidinu jasné budoucnosti ze začátku sice měl, ale postupem času partneři přestaly podnikat konkrétní cíle k jejímu plnění a vztah se rozpadl. Dá se zde tedy pozorovat, že vztah někam nejprve směřoval, ale později se partneři dostali na pomyslnou křižovatku, kde se museli rozhodnout, co dál. Věřím, že zde hrály roli i jiné faktory, jako jsou například uvádí Rusbult & Buunk (1993) úroveň uspokojení vlastních potřeb, alternativy vztahu – jiný, lepší partner a míra investic, kam patří čas, emocionální vklad, oběti v zájmu partnera, společní přátelé, vzpomínky, osobní identita, „společná paměť“; sociální a morální normy. Faktory podmiňující ukončení vztahů na dálku by stály za hlubší průzkum, například otázkou „Jak kulturní hodnoty člověka ovlivňují trvání jeho vztahu na dálku s cizincem?“ Hypotéza pro statistický výzkum na toto téma by mohla znít „míra výše závazku souvisí s mírou investic vložených do vztahu na dálku“.

Druhým uvedeným okruhem je **osamělost a samota**. Cílem výzkumné otázky bylo zjistit, jak prožívají mladé ženy v interkulturním partnerském vztahu na dálku pocity osamělosti a samoty. Při přípravě rozhovorů jsem nechtěla osobní zkušenosti respondentek zatěžovat předem stanovenými odbornými definicemi, ale rozhodla jsem se nechat definici výrazů osamělost a samota na nich. Chtěla jsem vidět, jak tato slova na ně působí a co v nich vyvolávají. Sledovala jsem rovinu osobní i vztahovou. Slovo samota bylo vnímáno pozitivně jako zdroj energie, zastavení se, možnosti přemýšlet, i negativně jako pocit fyzické oddělenosti od lidí.

Osamělost byla vždy hodnocena negativně jako nenaplněné vztahy, pochyby o vlastní hodnotě, nedobrovolná samota. Jako společný znak obou výrazů se objevovala touha po kontaktu. V souvislosti s ostatními výzkumy, souvisí psychická

touha člověka po kontaktu spíše s definicí osamělosti. Například podle Hartla a Hartlové (2010) jde o nepříjemný kognitivní stav plynoucí z toho, že se člověk cítí být sám, či opuštěný. Další srovnávání tedy bude vycházet z výzkumů zabývajících se osamělostí.

Výsledky vyvozené z rozhovorů se velmi podobají výsledkům výzkumu osamělosti ve vztazích na dálku Firmin et al. (2014). Pocity osamělosti se shodně zintenzivňují těsně po loučení, během významných dní (např. Vánoc), a v době, kdy touží mít svého partnera fyzicky nablízku (např. když vidí jiné zamilované páry, neprožívají dobrý den). Snižuje se v době, kdy jsou zaneprázdněny studijními povinnostmi či jinými aktivitami. Podporu tvrzení nízkého, případně žádného pocitu osamělosti, díky dobré sociální opoře rodiny a přátel, dokazuje výzkum škály osamělosti UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Custron, 1980, in Výrost & Slaměník, 2008), který potvrzuje, že osamělost je tím nižší, čím vyšší je sociální opora. Výzkum Zysberga (2012) doplňuje, že velikost a dostupnost sociální sítě jednotlivce, společně s emocionální inteligencí jsou nejsilnějšími koreláty osamělosti. Emoční inteligence se proto jeví jako potenciálně důležitý faktor v chápání osamělosti. Součástí Golemanovy (1995) emoční inteligence je schopnost zvládání emocí vlastních i cizích, souvisejících s empatií čili vnímavostí k emocím jiných lidí. Pokud se empatie a podpora partnera neobjevila, pocit osamělosti se ještě prohloubil. Sdílené pocity osamělosti naopak oba partnery ještě více sjednocují a dodávají jim další motivaci na vztahu pracovat dál, což potvrzuje i výzkum Firmin et al. (2014), kde sdílená osamělost partnerům přinášela vzájemné propojení a útěchu. Sdílená osamělost nebyla partnery vnímána jako rys dysfunkce vztahu, ale naopak partnery utvrdila v hodnotě jejich vztahu.

9.1 Limity a možnosti dalšího výzkumu

Mezi základní limity výzkumu patří omezená velikost i diverzita výzkumného souboru a to zaměření pouze na heterosexuální ženy. Za prvé kvůli tomu, že mám svou vlastní zkušenost a je pro mě tedy mnohem jednodušší porozumět ženám než mužům. Za druhé jde o práci malého rozsahu. Kdyby se výzkumu účastnili i muži, výzkumný soubor by byl 2x větší, protože bych potřebovala stejně homogenní skupinu mužů, jako skupinu žen. Zároveň pokud by participanti byli partneři

respondentek, novou výzvu a limitem zároveň by byl jazyk rozhovoru. Zvolená metoda IPA je tvořena pro malý počet lidí, protože se zabývá hloubkou konkrétního prožitkem, což znamená, že bych musela volit jinou výzkumnou metodu.

Nicméně respondentky během rozhovorů zmiňovaly, že by je zajímalo, jak konkrétně prožívají pocity osamělosti a samoty jejich partneri. Odkáží se tedy na doporučení pro další výzkum, který by se mohl zaměřovat na rozdíly v prožívání samoty a osamělosti v interkulturním partnerském vztahu na dálku mezi ženami a muži. Případně za zmínku by stálo také porovnání prožívání samoty a osamělosti mužů a žen ve vztahu na dálku se vztahy na blízku.

Významným omezením výzkumu je také struktura výzkumného souboru. Hlavním způsobem oslovení respondentek byl Facebook. Je proto možné, že kdyby výzkum dělal jiný člověk s jinými přáteli na Facebooku a jinými životními hodnotami, výsledky studie by se lišily. Předpokládám totiž, že díky Facebooku sice mohu oslovit velké množství lidí, ale přece je tento výběr omezen mou blízkou sociální skupinou. Kdybych chtěla oslovit širší spektrum respondentek, musela bych se obrátit na širší spektrum společnosti.

Za další limity považuji nerovnoměrné podmínky při tvorbě rozhovorů. Některé tváří v tvář, na klidném místě, zbytek proběhl za podobných podmínek ale skrze videohovor, jelikož nebylo v mých možnostech respondentky navštívit. Nevidím velkého rozdílu mezi osobním setkáním a setkáním na videohovoru, protože vzhledem k tomu, že jsou zvyklé tímto způsobem pravidelně komunikovat se svými protějšky, nepřišlo mi, že by byly více stydlivé, nebo méně otevřené během rozhovoru.

Další limitou výzkumu je zároveň charakteristikou kvalitativního výzkumu, který je do jisté míry výzkumem kreativním, založeným na subjektivní interpretaci výzkumníka. Je tedy možné, že kdyby více lidí analyzovalo stejné rozhovory, výsledky práce by se mohly lišit. V lepším případě by se ale mohly vynořit nové informace, kterých jsem si já nevšimla. Opakovatelnost výzkumu jsem se však snažila podpořit dostatečným popisem metodologie.

9.1.1 Využití poznatků

Vztahy na dálku s cizinci jsou stále častějším fenoménem, proto věřím, že mohou výsledky této studie posloužit všem lidem zapojených v těchto vztazích i těm, kteří počátek takového vztahu zvažují. Výsledky ukazují, jak vztah funguje, co ovlivňuje jeho stabilitu a jakou roli hrají ve vztahu pocity samoty a osamělosti. Dlouhodobější vztahy většiny účastnic vyvracejí mýtus, že vztahy na dálku se během odloučení automaticky rozpadají, není pravdivý. Výsledky mohou být také využity v oblasti partnerského poradenství.

10 Závěry

Na základě analýzy získaných dat mohu stanovit následující závěry.

- Fungováním vztahu na dálku koresponduje s jasnou vidinou budoucnosti, jež je motivem vedoucím ke „konci“ vztahu na dálku, směřujícímu k normálnímu životu, který je charakterizován společným, klidným, usazeným životem na jednom místě.
- Jasná vidina budoucnosti souvisí se závazkem. Pokud je závazek silný (dlouhodobý) je zde i silná potřeba plánovat budoucnost. Pokud je závazek otevřený (krátkodobý) potřeba plánovat společnou budoucnost je nízká. Budování jasné vidiny budoucnosti také souvisí s prioritami a motivací na ní pracovat, pokud se začne vytrácet, je stabilní trvání vztahu v ohrožení.
- Stabilita a s ní související celkové fungování vztahu může být narušeno pocity osamělosti a samoty. Osamělost a samota jsou silně podmíněny aktuální pracovní vytížeností partnerů, využíváním společného času, kvalitní komunikací, empatií a přístupem k životu a silou sítě sociální opory.
- Pocit osamělosti se projevuje jako motivační faktor pro práci na budování vztahu. Nesdílená, nepochopená osamělost ze strany partnera může vést k zesíleným pocitům osamělosti, naopak sdílený pocit osamělosti může vést ke zvýšené motivaci na vztahu dál pracovat.

11 Souhrn

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat zkušenost mladých žen v interkulturních partnerských vztazích na dálku. Snažila jsem se nalézt faktory, které, jsou důležité k udržení stabilního vztahu. V poslední části jsem hledala souvislosti mezi subjektivním prožíváním samoty a osamělosti mladých žen a jeho vlivem na stabilitu interkulturního vztahu na dálku. Nejprve jsem zjišťovala, jak samotu a osamělost respondentky vnímají, a následně, jak ji prožívají v partnerském vztahu na dálku.

V první kapitole teoretické části jsem se věnovala teoriím zabývajícím se studiem partnerských vztahů, z nichž nejrelevantnější pro výzkumnou část je aplikace Bowlbyho teorie vazby (1969) na partnerské vztahy dospělých (Hazan a Shaver, 1987). Autoři se zabývají dopady fyzické separace partnerů související s rozvojem osamělosti a úzkosti ve vztahu.

Na teorie partnerských vztahů navazují charakteristikou období mladé dospělosti, ve které jsou jmenovány hlavní vývojové úkoly tohoto období. Za úkol, který se nejpodstatněji vztahuje k této práci, považuji vytvoření stabilního monogamního partnerského vztahu (Thorová, 2015; Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dále se věnuji problematice interkulturních partnerských vztahů, ze které vychází, že lidé, kteří znají jiné kultury a mají s nimi pozitivní kontakt zvyšuje pravděpodobnost zvažování vstupu do interkulturního partnerského vztahu. Znalost jiné kultury může předcházet kulturním nedorozuměním, což může pomoci stabilitě vztahu (Romano, 2008). Zároveň se ukazuje, že budoucnost vztahu je výrazně ovlivňována i komunitou (rodinou) a náboženstvím, ze které partner pochází.

Druhá kapitola teoretické části se zabývá fungováním vztahů na dálku. Nejdříve je vztah na dálku definován, poté popisují výzkumy srovnávající vztahy na dálku se vztahy geograficky blízkými. Pistole a Roberts (2011) popisují rozdíly ve funkci psychické blízkosti. Fyzická blízkost ve vztahu na dálku výrazně omezena, proto musí být dostatečně vyvážena psychickou blízkostí, která má jinou funkci než u vztahů blízkých. S tím souvisí, že ve vztahů na dálku se může projevovat vyšší míra depresivních symptomů než u vztahů geograficky blízkých.

V další části této kapitoly se věnuji dynamickým faktorům vztahů na dálku. Zabývám se zde vzájemně se ovlivňujícími faktory, mezi které patří komunikace, intimita, závazek, citová vazba a stabilita. Kapitola je zakončena tematikou samoty a osamělosti. Fyzická separace může být pro pár stresující, ale zároveň může umožnit rozvoj autonomie, která vede k překonání pocitů osamělosti a přesměrování pozornosti jiné vztahy, jako jsou přátelé a rodina (Guldner, 1996). Vzhledem k podobě fungování vztahů na dálku, je relevantní výzkum Firmina et al. (2014), který uvádí, že pocit osamělosti se zvyšuje těsně po loučení, se zvyšoval během prázdnin a významných dní jako jsou například Vánoce, Valentýn, nebo narozeniny, kdy nemohli trávit čas s partnerem.

V navazujícím úvodu do výzkumné části jsem se věnovala vymezení výzkumného problému, cílů výzkumu a s ním souvisejících výzkumných otázek. Ty se primárně týkají zkušenosti mladých žen s prožíváním interkulturních partnerských vztahů na dálku. Následně se táži na klíčové faktory vedoucí ke stabilitě interkulturního vztahu. A poslední otázka reflektuje prožívání pocitů samoty a osamělosti ve vztahu na dálku.

Dále jsem se zabývala formálním pojetím výzkumu. Metodikou, užitými metodami, charakteristikou výzkumného souboru a etikou výzkumu.

V další části jsem se věnovala analýze jednotlivých příběhů participantek a jejich následné interpretaci. Nakonec jsem provedla syntézu všech rozhovorů a nich vyvodila výsledky v diskuzi a v závěru.

Výsledky ukazují, že fungování vztahu na dálku souvisí s jasnou vidinou budoucnosti, která směřujícím k normálnímu klidnému životu. Ukázalo se, že jasná vidina budoucnosti souvisí s mírou závazku. Budování vztahu a plánů budoucnosti také souvisí s prioritami a motivací partnerů na ní pracovat. Samota a osamělost mohou narušit i posílit celkové fungování vztahu.

Literatura

1. Arditti, J. A., & Kauffman, M. (2004). Staying close when apart: Intimacy and meaning in long distance dating relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3, 27-52.
2. Arseth, A., Kroger, J. & Martinussen, M. (2009). Intimacy status, attachment, separation individuation patterns, and identity status in female university students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 697-712.
3. Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (127–139). Mahawh, NJ: Erlbaum.
4. Barrett, L., Dunbar, R., & Lycett, J. (2002). *Human Evolutionary Psychology*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
5. Bartholomew, K. and Horowitz, L.M. (1991) Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. Doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
6. Bauman, Z., (2000). *Myslet sociologicky*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
7. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic books.
8. Breidenbach, & Nyíri, P. (2009). *Seeing Culture Everywhere: From Genocide to Consumer Habits*. Seattle: University of Washington Press.
9. Brahic, B. (2013). The Politics of Bi-nationality in Couple Relationships: A Case Study of European Bi-national Couples in Manchester. *Journal of Comparative Family Studies*. Doi: 44. 699-714. 10.3138/jcfs.44.6.699.
10. Cameron, J., Ross, M. (2007). In times of uncertainty: predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of Social Psychology*, 147, 581-606

11. Carpenter, D. & Knox, D. (1986) Relationship Maintenance of College Students Separated During Courtship, *College Student Journal* 28: 86-88.
12. Crohn, J. (1998). Intercultural couples. In McGoldrick, M. (Ed.), *Re-visioning family therapy* (pp. 295-308). New York: Guilford Press.
13. Ennaji, M. (2005). *Multilingualism, cultural identity, and education in Morocco*. New York: Springer Science & Business Media.
14. Fade, S. (2004). Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: A practical guide. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63(4), 647-653. doi:10.1079/PNS2004398
15. Favell, A. (2003). Eurostars and Eurocities: Towards a Sociology of Free Moving Professionals in Western Europe. *UC San Diego: Center for Comparative Immigration Studies*. Získáno 28. listopadu 2018 z <http://escholarship.org/uc/item/5m5835vz>
16. Firmin, M., Firmin, R., & Lorenzen, K. (2014). A qualitative analysis of loneliness dynamics involved with college long-distance relationships. *College Student Journal*, 48, 57-71.
17. Gaspar, S. (2012). Patterns of bi-national couples across five EU countries. *Sociologia, Problemas E Práticas*, (70), 71. doi:10.7458/SPP2012701211
18. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
19. Guldner, G. T. (1996). Long-distance romantic relationships: Prevalence and separation-related symptoms in college students. *Journal of College Student Development*, 37(3), 289–296.
20. Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: Longdistance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 313–320.
21. Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

22. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
23. Hill, S., Redalen, K., Davison, S., Mondloh, C. (2009). *Comparing Intimacy Levels in Long Distance and Geographically Close Dating Relationships*. Conference Papers. American Sociological Association, Annual Meeting.
- Helgeson, V. S. (1994). The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor. *Personal Relationships*, 3, 241–258.
24. Hogg, W., & Vaughan, G. M. (2005). *Social psychology*. 4th edition. Harlow: Pearson Prentice Hall.
25. Illouz, E. (2012): *Why Love Hurts. A Sociological Explanation*. Cambridge: Polity Press.
26. Jamieson, Lynn (1998): *Intimacy: Personal Relationships in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.
27. Karney, B. R., Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3–34.
28. Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S. and Markman, H. J. (2013), Relationship Quality, Commitment, and Stability in Long-Distance Relationships. *Fam. Proc.*, 52, 257-270. Doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x
29. Khatib-Chahidi, J., Hill, R. & Paton, R. (1998). Chance, choice and circumstance: A study of women in cross-cultural marriages. In R. Breger, & R. Hill, (Eds.), *Cross-Cultural marriage: Identity and choice* (49-56). New York: Berg.
30. Kohn, T. (1998). The seduction of the exotic: Notes on mixed marriage in East Nepal. In R. Breger, & R. Hill. (Eds.), *Cross-cultural marriage: Identity and choice*. New York: Berg.

31. Kolář, Z. et al. (2012). *Výkladový slovník z pedagogiky*. Praha: Grada Publishing.
32. Kolařík, M., Dolejš, M., Dostál, D., Charvát, M. Pechová, O., Seitlová, K., Sobotková, I., Šucha, M., Vtípil, Z., (2017). *Manuál pro psaní diplomových prací* (4. vyd.). Získáno 6. března 2018 z psych.upol.cz.
33. Kotrlová, H. (2014). *Partnerské vztahy na velkou dálku*. (diplomová práce). Získáno 12. února 2019 z Docplayer.cz.
34. Kučerová, K. (2013). *Rodinné soužití partnerů slovenské a české národnosti* (diplomová práce). Získáno 10. srpna 2018 z Theses.cz.
35. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
36. Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S. & Mutso, A. A. (2010), Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17, 377-390. Doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x
37. Loučimová, B. (2006). *Psychologické aspekty interkulturních partnerských vztahů*. (diplomová práce). Získáno 23. dubna 2018 z dspace.cuni.cz.
38. Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). Coping With Moral Commitment to Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 104-113.
39. Marco, C. A., & Suls, J. (1993). Daily stress and the trajectory of mood: Spillover, response assimilation, contrast, and chronic negative affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1053–1063.
40. Maguire, Kathryn C.; Terry A. Kinney (February 2010). "When Distance is Problematic: Communication, Coping, and Relational Satisfaction in Female College Students' Long-Distance Dating Relationships". *Journal of Applied Communication Research*. 38 (1): 27–46. Doi:10.1080/00909880903483573.

41. McFadden, L., & Moore, J. L. (2001). Intercultural marriage and intimacy: Beyond the continental divide. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 23, 261-268.
42. Merolla, A. J. (2012), Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19: 775-795. Doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01392.x
43. Molina, B., Estrada, D., & Burnett, J. A. (2004). Cultural communities: Challenges and opportunities in the creation of "Happily Ever After" stories of intercultural couplehood. *The Family Journal: Counseling and Therapyfor Couples and Families*, 12,139-147.
44. Mietzner, S., & Li-Wen, L. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long-distance relationship. *College Student Journal*, 39, 192-200.
45. Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
46. Mjöberg, J. (2009). Challenging the Idea of Intimacy as Intimate Relationships: Reflections on Intimacy as an Analytical Concept. In *Intimate Explorations: Reading Across Disciplines* (pp. 11–22). Oxford: Inter- Disciplinary Press. Získáno 24. března z <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:uu:diva-140853>
47. Morgan, David H. J. (2011): *Rethinking Family Practices*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
48. Noller, P & Feeney, J. A. (2006), *Close relationships: Functions, forms and processes* (305–324). New York: Psychology Press.
49. Peplau and Perlman (1981). *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press.
50. Pietromanaco, P., Laurenceau, J., & Barrett, L. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure,

and perceived partner responsiveness in interpersonal exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.

51. Pistole, M. C., Roberts, A. & Chapman, M. L. (2010). *Attachment, Relationship Maintenance, and Stress in Long Distance and Geographically Close Romantic Relationships*. Získáno 24. března 2019 z https://scholarworks.gvsu.edu/counseling_articles/2
52. Pistole, M., & Roberts, A. (2011). Measuring longdistance relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44, 63-76.
53. Průcha, J. (2004). *Interkulturní psychologie*. Praha: Portál.
54. Romano, D. (2008). *Intercultural marriage: Promises and pitfalls*. Boston: Nicholas Brealey Publishing.
55. Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117. Doi:0.1037/0022-3514.45.1.101
56. Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. Doi:10.1177/026540759301000202
57. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-391. Doi:10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x
58. Silva, L. C., Campbell, K., & Wright, D. W. (2012). Intercultural Relationships: Entry, Adjustment, and Cultural Negotiations. *Journal of Comparative Family Studies*, (6). 857. Doi: 10.2307/41756274

59. Smith, Jonathan & Flowers, Paul & Larkin, Michael. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage Publications.
60. Smith, J.A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54.
61. Smith, J. & Osborn, M. (2003). Interpretive phenomenological analysis. In J.A. Smith (Ed.) *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp.51-80). London: Sage.
62. Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54. Doi:10.1177/0265407507072578
63. Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 901–919. Doi: 10.1177/0265407506070472
64. Stafford, L., Reske, J. R. (1990). Idealization and Communication in Long-Distance Premarital Relationships. *Family Relations*. 39 (3), 274-279.
65. Sternberg, R. J. (1986). *A Triangular Theory of Love*. *Psychological Review*, Vol. 93, No. 2, 119-135
66. Sullivan, C, & Cottone, R. R. (2006). Culturally based couple therapy and intercultural relationships: A review of the literature. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14, 221-225.
67. Sýkorová, D., Chytil, O. (2004). *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta.
68. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
69. Tseng, CF. 2016) My Love, How I Wish You Were By My Side: Maintaining Intercontinental Long-Distance Relationships in Taiwan *Contemporary Family Therapy*, 38: 328. Doi:10.1007/s10591-016-9384-8

70. Tucker, J. & Anders, S. (1999). Attachment Style, Interpersonal Perception Accuracy, and Relationship Satisfaction in Dating Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 403-412.
71. Van Horn, K. R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desilets, L., Sears, T., Griffin, M., et al. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 25–34.
72. VanderDrift, L. E., Agnew, C. R., & Wilson, J. E. (2009). Nonmarital Romantic Relationship Commitment and Leave Behavior: The Mediating Role of Dissolution Consideration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1220–1232. Doi: 10.1177/0146167209337543
73. Westefeld, J. S., & Liddell, D. (1982). Coping with long-distance relationships. *Journal of College Student Personnel*, 23, 550–551.
74. Wilding, Raelene. (2006). 'Virtual' Intimacies? Families Communicating Across Transnational Contexts. *Global Networks*. 6. 125-142. Doi: 10.1111/j.1471-0374.2006.00137.x.
75. Willerton, J. (2012). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada Publishing.
76. Zysberg, L. (2012). Loneliness and emotional intelligence. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146, 37-46. Doi:10.1080/00223980.2011.574746

Seznam příloh

Příloha č.1: Abstrakt bakalářské práce

Příloha č. 2: Abstract of thesis

Příloha č. 3: Znění otázek pro rozhovor s respondentkami

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Prožívání a fungování interkulturních partnerských vztahů na dálku

Autor práce: Anna Schnürmacherová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Palová

Počet stran a znaků: 81 stran, 125 050 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 76

Abstrakt: Tato bakalářská práce mapuje zkušenost mladých žen v interkulturních partnerských vztazích na dálku. Cílem bylo popsat fungování těchto vztahů a nalézt klíčové faktory vedoucí ke stabilitě vztahu. Specifickou část ovlivňující stabilitu vztahu tvoří pocity samoty a osamělosti. Výběrový soubor je tvořen sedmi respondentkami české a slovenské národnosti. Pro uskutečnění výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup. Hlavní metodou sběru dat je polostrukturovaný rozhovor a metodou zpracování je interpretativní fenomenologická analýza. Z výsledků dat lze vyčíst, že velkou roli v udržování stabilního vztahu na dálku hraje vidina společné budoucnosti a závazek. Pocity samoty a osamělosti se projevují faktor ovlivňující motivaci k udržování vztahu.

Klíčová slova: interkulturní partnerské vztahy, vztahy na dálku, stabilita, osamělost, samota

ABSTRACT OF THESIS

Title: Experience and maintenance of a long-distance partner relationship

Author: Anna Schnürmacherová

Supervisor: Mgr. Kateřina Palová

Number of pages and characters: 81 pages, 125 050 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 76

Abstract: This bachelor thesis focuses on young women experiencing long-distance dating relationships. The main goal was to describe the function and maintenance of these relationships and find key factors that lead to relationships stability. Loneliness and solitude particularly affect relationship stability. The sample consists of young Czech and Slovak women. Seven semi-structured in-depth interviews were done. The interpretative phenomenological analysis was used for the data elaboration. The results show that the vision of future and commitment play the key role in relationship maintenance. Also loneliness and solitude work as factors that affect motivation in relationship maintenance.

Key words: intercultural dating relationships, long-distance relationships, stability, loneliness, solitude

Příloha č. 3: Znění otázek pro rozhovor s respondentkami

Fungování vztahu

1. Mohla bys mi krátce představit váš vztah? Kde jste se s přítelem potkali, kdy jste spolu začali chodit a jak dlouho už spolu jste?
2. Jak často se vídáte?
3. Jak často spolu voláte?

Komunikace

4. Jakým jazykem spolu komunikujete?
5. Učíš se i ty jeho jazyk, nebo on tvůj?

Kultura

6. Pozoruješ nějaké významné kulturní rozdíly?
7. Už jsi za ním byla v jeho zemi?
8. Potkali jste se i v Česku?

Rodina

9. A co jeho rodina už tě zná? Nebo ještě ne?
10. A co tvá rodina? Ví o vás?
11. Co si rodina myslí o vašich plánech do budoucna?

Stabilita

12. Mohla bys vyjmenovat tři pilíře vašeho vztahu, na kterých stavíte vašich vztah? Něco, bez čeho by ten vztah nemohl fungovat?
13. Dokážeš si představit trvání vašeho vztahu bez použití internetu?

Samota

14. Když se řekne samota, co by sis představila tedy pod tímto slovem.
15. Co to pro tebe znamená?
16. Co to v tobě vyvolává?

Osamělost

17. Co pro tebe znamená osamělost? Jak si ji představuješ?
18. Jak ji prožíváš? Dokázala bys to popsat?
19. Kdy je pro tebe pocit osamělosti nejtěžší?
20. Co ti pomáhá jej překonat?
21. Máš nějakou strategii?
22. Co prožíváš, když se delší dobu s přítelem nevidíte?
23. Prožíváš osamělost stejně/podobně jako tvůj přítel?
24. S jakými pocity se musíš vyrovnávat, pokud se cítíš na dně a potřebovala bys svého přítele někde poblíž a on zrovna fakt nemůže být přítomen ani fyzicky ani přes sociální sítě?
25. Kdy je pocit osamělosti nejintenzivnější pro vás oba?
26. Co vám společně pomáhá osamělost překonat?