

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Institut sociálního zdraví

Aplikovaná psychoterapie a inovace v sociální práci



Psychologické aspekty prožívání singles

Diplomová práce

Olomouc 2023

Autor: Mgr. Marta Linhartová

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Zdeněk Meier, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně, že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia.

V Olomouci dne 1. 11. 2023

Mgr. Marta Linhartová

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Ing. Zdeňku Meierovi, Ph.D., za vedení práce, za cenné rady, trpělivost, čas a vstřícný přístup v průběhu konzultací. Dále bych chtěla poděkovat rodině za podporu během celého studia.

Abstrakt

Název: Psychologické aspekty prožívání singles

Klíčová slova: singles, partnerství, stereotypy, osamocení, bezdětnost

Diplomová práce se zabývá psychologickými aspekty prožívání singles, konkrétně žitou zkušeností života bez partnera. Teoretická část práce se zaměřuje na definici pojmu singles, jeho zasazení do historického kontextu a nabízí několik pohledů na typologii singles. Dále se věnuje možným příčinám životního stylu singles, výhodám a nevýhodám života bez partnera a stereotypům spojeným s tímto způsobem života. Práce také rozvíjí teoretické pozadí týkající se vztahu singles k rodičovství a bezdětnosti.

Tyto teoretické poznatky tvoří základ pro empirickou část práce, ve které byly realizovány polostrukturované rozhovory. Získaná data byla následně analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky empirického výzkumu poskytly důležité poznatky, které mohou najít praktické uplatnění v psychoterapeutické praxi a přispět k lepšímu porozumění psychologickým aspektům single života.

Tato diplomová práce si klade za cíl přinést ucelený pohled na prožívání single života a přispět k rozvoji psychologických znalostí v této oblasti, což může mít pozitivní dopady na podporu a porozumění jednotlivcům žijícím bez partnera.

Abstract

Title: The psychological aspects of experiencing singles

Key words: singles, partnerships, stereotypes, loneliness, childlessness

The diploma thesis deals with the psychological aspects of experiencing singles, specifically the lived experience of life without a partner. The theoretical part of the work focuses on the definition of the concept of singles, its placement in the historical context and offers several perspectives on the typology of singles. It also deals with the possible causes of the single lifestyle, the advantages and disadvantages of living without a partner and the stereotypes associated with this lifestyle. The work also develops the theoretical background regarding the relationship of singles to parenthood and childlessness.

These theoretical findings form the basis for the empirical part of the work, in which semi-structured interviews were carried out. The obtained data were subsequently analyzed using interpretive phenomenological analysis. The results of the empirical research provided important insights that can find practical application in psychotherapy practice and contribute to a better understanding of the psychological aspects of single life.

This thesis aims to bring a comprehensive view of the experience of single life and to contribute to the development of psychological knowledge in this area, which can have positive effects on the support and understanding of individuals living without a partner.

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická část	11
1.1 Definice singles.....	11
1.2 Singles v historickém kontextu.....	12
1.3 Typologie singles	14
1.4 Stereotypy a předsudky spojené se singles	19
1.5 Singles a rodina / rodičovství / bezdětnost	22
1.5.1 Oddělené domácnosti	23
1.5.2 Samostatné rodičovství a dobrovolné mateřství bez partnera	24
1.5.3 Rodičovství, bezdětnost.....	26
1.6 Možné příčiny životního stylu singles	28
1.6.1 Individualismus	29
1.6.2 Vztahové priority a požadavky na partnera.....	29
1.6.3 Sexualita	30
1.6.4 Finance	31
1.6.5 Teorie citové vazby	32
1.7 Výhody a nevýhody života singles	35
2 Metodologie	37
2.1 Cíl práce a výzkumné otázky.....	37
2.2 Kvalitativní výzkum	38
2.3 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)	39
2.3.1 Postup analýzy IPA	40
2.4 Výzkumný soubor.....	42
2.5 Etika výzkumu	43
2.6 Technika sběru dat a postup při výzkumu	43

2.6.1	Analýza rozhovorů a interpretace dat.....	46
2.7	Sebereflexe vlastní zkušenosti s tématem výzkumu.....	46
3	Výzkumná část.....	49
3.1	Motivace a důvody pro život bez partnerského vztahu	49
3.2	Vnímání stereotypů a tlaku společnosti	52
3.2.1	Vybíravost	52
3.2.2	Sobeckost a ambicióznost.....	54
3.2.3	Vnímání nevyžádaných rad	55
3.2.4	Reakce (copingové strategie) na nevyžádané rady.....	56
3.3	Vnímání výhod a nevýhod single života.....	57
3.3.1	Vnímané výhody života singles.....	57
3.3.2	Vnímané nevýhody života singles.....	62
3.4	Možnosti seznamování a jejich vnímání mezi single lidmi.....	66
3.4.1	Zkušenosti s online seznamováním	68
3.5	Vnímání rodičovství a bezdětnosti single lidmi	70
3.5.1	Důvody a motivace k bezdětnosti v dospělém věku	71
3.5.2	Vnímání rodičovství jako smyslu a naplnění života.....	72
3.5.3	Postoje singles k partnerství, ve kterém jsou nevlastní děti	73
4	Diskuze.....	77
4.1	Motivace a důvody pro život bez partnerského vztahu	77
4.2	Vnímání stereotypů a tlaku společnosti v kontextu single života.....	77
4.2.1	Vybíravost	78
4.2.2	Sobeckost a ambicióznost.....	79
4.2.3	Vnímání nevyžádaných rad	79
4.2.4	Reakce (copingové strategie) na nevyžádané rady.....	80
4.3	Vnímání výhod a nevýhod single života.....	81

4.3.1	Vnímané výhody života singles.....	81
4.3.2	Vnímané nevýhody života singles.....	84
4.4	Možnosti seznamování a jejich vnímání mezi single lidmi.....	86
4.4.1	Zkušenosti s online seznamováním.....	87
4.5	Vnímání rodičovství a bezdětnosti single lidmi.....	89
4.6	Limity práce.....	92
5	Závěr.....	94
6	Seznam literatury.....	95
7	Přílohy.....	104

Úvod

V dnešní rychle se měnící společnosti je stále častějším jevem, že mnoho lidí žije bez stálého životního partnera. Tento trend je způsoben mnoha faktory – od společenských změn až po individuální volby a okolnosti. Ačkoli single životní styl je často prezentován jako svobodný a nezávislý, může s sebou přinášet řadu emočních, psychologických a sociálních výzev. Život nám často nepřináší to, co od něj očekáváme. Pro mnohé z nás je ideál života postaven na hledání životního partnera, založení rodiny a výchově dětí. Ale co když se tento scénář nerealizuje? Jak se smířit s myšlenkou, že život, který jsme si představovali, nebude naším skutečným příběhem? Přijetí skutečnosti, že budeme sami, je procesem. Může to vyžadovat čas, reflexi a často boj s vnitřními démony a společenskými normami. Společnost má tendenci vytvářet narativy o tom, co je "správné" nebo "normální", ale každý z nás má svůj vlastní, jedinečný životní příběh.

Volba mého výzkumného tématu byla formována mými vlastními životními zkušenostmi a pozorováním lidí v mém okolí. Během určitého období jsem sama prožívala single život, a tato etapa mého života mi poskytla hluboké pochopení specifík tohoto stavu - emocí, situací a pocitů, které mohou s ním souviset. Během tohoto období jsem zažila radosti, ale i výzvy, pozitivní i negativní emoce, společenské tlaky a zároveň svobodu, kterou single život přináší. Tyto osobní zkušenosti mě motivovaly k tomu, abych se více zaměřila na psychologické aspekty single života. Z vlastní zkušenosti vím, že tento životní stav může být náročný, ale zároveň může otevírat dveře k novým příležitostem a prožitkům.

Tato diplomová práce se zaměřuje na psychologické aspekty prožívání života singles ve věku 35 a více let. S pomocí polostrukturovaného rozhovoru budu zkoumat zkušenosti a pocity participantů spojené s životem bez partnera. Zjištění budou cenným přínosem k aktuální literatuře na toto téma a poskytnou hlubší vhled do života těchto jednotlivců.

V úvodní části práce je na základě odborné literatury položen teoretický základ zkoumaného tématu. Tato část práce definuje klíčové pojmy, jako je definice singles, typologie singles, stereotypy a předsudky spojené se singles, přínosy a výzvy single života, možné příčiny životního stylu bez partnera a také se zabývá vztahem a postojem

single osob k rodičovství a bezdětnosti. Informace jsou čerpány z české a zahraniční literatury zabývající se daným tématem.

V rámci této práce byla provedena kvalitativní analýza na základě polostrukturovaných rozhovorů. Tyto rozhovory byly následně analyzovány metodou interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Empirická část je strukturována podle tematických oblastí, které vyplynuly z rozhovorů s účastníky. Dále jsou identifikována a prezentována hlavní témata, jež se vynořila z odpovědí participantů. V závěrečné části je pak nabídnuta diskuze a syntéza výsledků z analýzy.

Tato diplomová práce si klade za cíl přinést ucelený pohled na prožívání single života a přispět k rozvoji psychologických znalostí v této oblasti, což může mít pozitivní dopady na podporu a porozumění jednotlivcům žijícím bez partnera.

1 Teoretická část

1.1 Definice singles

Pojem singles je převzatý z angličtiny a v češtině si stále nenašel své synonymum. Nejčastěji se v překladu označuje jako nezadaný, bez partnera. O definici singles se pokouší mnoho autorů, jejich definice vychází vždy z určitých charakteristik životního stylu singles, na které se autoři zaměří.

MUDr. Zbyněk Mlčoch vidí jako singles jedince, kteří: *„obvykle bydlí ve velkých městech, je jim mezi pětadvaceti až čtyřiceti lety a na svůj věk dosáhli úspěchů v kariéře, které ale v mnoha případech obětovali pevný partnerský vztah. Singles mohou být lidé, kteří buď chtějí žít sami, nebo se vázat nechtějí, a tak vedou volné vztahy, ze kterých mohou kdykoli odejít. Patří sem ale také lidé zadaní, jejichž partnerské soužití nevede k žádnému cíli nebo naplnění jako je manželství nebo založení rodiny“* (Mlčoch, 2008).

Podle Možného je jádro skupiny singles tvořeno jednočlennými domácnostmi, do kterých autor nezapočítává vdovy, vdovce a staré lidi (Možný, 2008, s. 201-202).

Radimská a Tomášek (2003, s. 10) definují singles jako jednotlivce ve věku 25 až 40 let, kteří se z různých důvodů, často dobrovolně, rozhodli trávit delší období života bez stálého partnera. Tato volba jim pak umožňuje zaměřit se na odlišné životní cíle a strategie, než je klasický rodinný model.

Podle Haláse a Formanové se jedná o svobodnou osobu, u které je pro zařazení do skupiny singles při statistickém měření rozhodující rodinný stav daného člověka. To znamená, že singles mohou být ti, kteří nevstoupili do manželství a žijí svobodným životem. Rozhodujícím kritériem pro single stav je skutečnost, že jedinec žije bez dlouhodobého partnerského vztahu (Halás, Formanová, 2010, 38-39).

Jandourek (2007, s. 23) vnímá singles jako jedince, kteří se dobrovolně rozhodli pro tento styl života: *„Pojem singles označuje jedince, kteří nechtějí vstoupit do manželství, protože jim život o samotě v zásadě vyhovuje. Motivací je především větší možnost věnovat se kariéře, osobním zálibám, možnost vstupovat do více sexuálních vztahů.“*

Hartl a Hartlová (2010, s. 527) uvádí definici singles v psychologickém slovníku: *„z angl., jednotlivý, jediný, svobodný; jedinec žijící ze*

svobodného rozhodnutí osaměle, velmi často s pravidelnými sexuálními kontakty, přesvědčený o výhodách života bez závazků; psychoanalytický výklad říká, že jde o narcisticky zahleděné jedince, kteří se zbavují odpovědnosti za druhého, příp. za rodinu, a nejsou schopni se omezovat.“

Podle Iva Možného být single nemusí reprezentovat trvalou životní volbu. Toto období, kdy je jedinec bez partnera, je podle něj často jen přechodným stavem, který předchází manželství nebo dlouhodobému vztahu. Díky rostoucí ekonomické nezávislosti a sebevědomí mnohých mladých lidí se ovšem tento stav může prodloužit na řadu let nebo se dokonce může stát trvalou volbou (Možný, 2006, s. 182).

1.2 Singles v historickém kontextu

Drotován a Bleha (2008, s. 62) tvrdí, že v každé době existovala skupina lidí, která partnerské vztahy nechtěla, nebo nemohla mít. V tradičních společnostech se často jednalo o jedince na okraji společnosti – chudí, staří, nemocní, ovdovělí (Borgata, Montgomery, 2000, 99–101). Možný poznamenává, že v minulosti měli neprovdaní lidé specifické role. Zatímco neprovdané ženy často sloužily v domácnostech svých příbuzných nebo se stávaly jeptiškami, svobodní muži se často přidávali k armádě. Další skupinou nezadaných mohli být služebníci a služky, pro něž byl svobodný status výhodou, protože jim často garantoval stálé a doživotní místo v domácnosti zaměstnavatele. Moderní koncept jednočlenných domácností byl tehdy spíše raritou (Možný, 2008, s. 200).

Pojem singles, jak jej známe dnes, vstoupil do společenského povědomí na přelomu 60. a 70. let 20. století, což bylo podmíněno sexuální revolucí a liberalizací partnerských vztahů (Borgata, Montgomery, 2000, s. 99–101). V tomto období se zvyšovala životní úroveň lidí a s rostoucím vzděláním žen se zvyšovala také jejich ekonomická nezávislost (Možný, 2002, s. 120). Jak zdůrazňuje Matoušek (1993, s. 102), klesající zájem o manželství mezi mladými byl zvláště patrný v severských, západoevropských zemích a v USA na konci 60. let. V USA tento trend probíhal s hippie kulturou, jež významně ovlivnila světový pohled mnoha mladých lidí, inspirovala je k cestování a užívání si života. Tato doba zaznamenala proměnu vnímání vztahů – stávaly se volnější, volba

partnera byla věcí individuálního rozhodnutí, a tradiční pohled na manželství jako jedinou akceptovatelnou formu vztahu procházel kritikou. Následně se začala měnit i role rodiny jako základní společenské jednotky. Klíčovou roli v této proměně hrála feministická sociologie rodiny, jež upozorňovala na nerovnosti v rámci rodinného uspořádání a bořila tradiční představu rodiny jako harmonického společenství s jednotnými zájmy (Radimská, 2003).

Koncept oddalování rodinného života a prodlužování fáze mládí až do pozdní dospělosti již dříve zaznamenali někteří zahraniční sociologové. Konkrétně Heath a Cleaver ve svých studiích poukázaly na proměny v životních modelech v Británii, kde se začaly objevovat domácnosti tvořené primárně nezadanými mladými dospělými. Toto období, které představuje prodlouženou fázi mezi mládím a dospělostí, Heath a Cleaver charakterizovaly jako „late adolescence“, „young adulthood“ nebo „post-adolescence“ (Heath a Cleaver, v Tomášek, 2006, s. 179).

V českém kontextu byl sociální a kulturní vývoj jiný než na Západě, zejména kvůli dopadům komunistického režimu po roce 1948. Zatímco západní společnosti procházely třetí sexuální revolucí, Česká republika zažila tuto proměnu až po pádu komunismu v roce 1989. V padesátých letech, kdy Západ oslavoval vzestup rodinných hodnot, Československo se připravovalo na potenciální válku a veřejný život byl charakterizován pracovní mobilizací. Tato pracovní mobilizace byla ženám předkládána jako příležitost rovných šancí na zaměstnání a jako nová cesta pro emancipaci. Aby mohly ženy co nejdříve nastoupit zpět do práce, zaváděly se jesle pro děti již od tří měsíců věku. Ačkoli jesle umožnily ženám vrátit se do pracovního procesu, v průběhu času se ukázalo, že toto řešení nemá jen výhody. Ženy musely často zůstat doma s nemocnými dětmi a náklady na místo pro dítě v jeslích byly vyšší než hodnota práce ženy v zaměstnání. Mzdy mužů se snížily natolik, že k zajištění základního životního standardu rodiny bylo nezbytné mít dva příjmy (Možný, 2002). Charakteristickým znakem období komunismu byl mladý věk prvního sňatku, často urychlený neplánovaným těhotenstvím. Současně s tím začala rostoucí tendence k rozvodům, které se staly běžným řešením manželských konfliktů, jak zdůrazňují Chaloupková a Šalamounová. Autorky také uvádí, že zásadní změna v oblasti vztahového a reprodukčního chování v České republice přišla až po pádu komunistického režimu. V kontextu nových ekonomických podmínek se mladí lidé stále častěji rozhodují odkládat či úplně upustit od zakládání rodiny. Tato proměna vedla k poklesu plodnosti

téměř na úroveň prosté reprodukce. Současně se zvyšuje počet dětí, které mají neprovdané matky, a ačkoliv počet uzavřených sňatků klesá, rozvodovost stále stoupá. (Chaloupková a Šalamounová, 2004, s. 13).

V devadesátých letech 20. století byli lidé postaveni před řadou výzev týkajících se jejich identity, životních cílů a hodnot v novém ekonomickém a sociálním kontextu, jak zdůrazňuje Kaiserová (2005, s. 112-113). S rozšiřujícími se možnostmi se začaly objevovat nové druhy vztahů i přístupů k životu. S větší dostupností možností přišly nové formy vztahů a životních postojů. Na druhé straně, i když nové svobody přinesly mnoho možností, mnozí jednotlivci měli obtíže či nedostatek vůle přizpůsobit se těmto novým normám. Zvláště přijímání nových forem partnerských a manželských vztahů, které byly ve srovnání s tradičními modely více liberální a volné, bylo pro mnoho lidí výzvou, protože jim často chyběl pocit jistoty a hluboké blízkosti, který tyto tradiční modely poskytovaly.

V dnešní době je společnost otevřenější a nepřístupuje k singles s předsudky jako dříve. Život single lidí je často vnímán jako atraktivní a idealizovaný. Pro mnohé, kteří trvale žijí v partnerském vztahu, může být obtížné pochopit výzvy a nástrahy, s nimiž se mohou singles setkávat. Historický a sociální kontext vytáhl životní styl singles do popředí, a v současnosti se jeví jako výrazný symbol individualismu v rámci mezilidských vztahů a rodinné dynamiky (Sedláková, 2009, s. 41).

1.3 Typologie singles

Z výzkumů v oblasti singles vzešlo několik typologií charakterizujících nezadané osoby. Tyto typologie se od sebe vzájemně liší svými výchozími kritérii.

Za jednu z prvních a nejzákladnějších je považována typologie Petera Steina z počátku 80. let 20. století. Ta rozlišuje singles podle dobrovolnosti a nedobrovolnosti a aspektu času – dočasnosti a plánování, nebo nuceného setrvání v tomto stavu.

Peter Stein utvořil 4 skupiny singles:

1. Dobrovolně dočasní (Voluntary temporary singles) – sem autor řadí mladší věkovou kategorii do třiceti let, kteří jsou aktuálně dobrovolně singles, v současné chvíli se věnují své studijní či profesní seberealizaci nebo svým koníčkům, ale do budoucna se vstupu do manželství nebrání, respektive s ním počítají.

2. Dobrovolně stabilní (Voluntary stable singles) – lidé, kteří tento životní styl přijali plně za svůj, jsou takto spokojeni a ani do budoucna to nehodlají měnit. Z velké části tuto skupinu tvoří lidé, kteří žijí život zasvěcený Bohu.

3. Nedobrovolně dočasní (Involuntary temporary singles) – tito singles aktivně vyhledávají partnera s touhou vstoupit do manželství. Přesto se jim nedaří najít toho pravého a s aktuálním stavem svého života nejsou spokojeni.

4. Nedobrovolně stabilní (Involuntary stable single) – přáli by si vstoupit do manželství, ale z různých důvodů nenašli vhodného partnera, a tak jsou postaveni před nutnost přijmout identitu spojenou s životem singles. Do této kategorie spadají například osoby, které po neúspěšném vztahu ztratily chuť do dalšího pokusu, nebo ti, kteří ovdověli a nechtějí už navazovat další trvalý vztah (Stein, 1981, s. 10-12).

Robert Staples utvořil v roce 1981 typologii singles, ve které je rozhodujícím kritériem míra otevřenosti vztahu. Staples rozlišil tyto kategorie (Staples, 1981, v Tomášek, 2006, s. 100):

1. Bez závazků / Volně proplouvající (Free-floating unattached) – lidé, kteří dávají přednost svobodě a flexibilitě před trvalými vztahy. Vyhýbají se dlouhodobým závazkům a místo toho si užívají nezávazné schůzky a spontánní setkání.
2. Otevřený vztah (Open-couple relationship) – partnerský vztah, ve kterém mají partneři domluvenou určitou volnost v navazování sexuálních vztahů s jinými partnery.
3. Uzavřený vztah (Close-couple relationship) – dlouhodobý partnerský vztah, ve kterém partneři předpokládají vzájemnou věrnost a stabilitu.
4. Singles v jedné domácnosti (Committed singles) – jde o single jedince, kteří sdílí společnou domácnost, ale neznamená to, že spolu mají partnerský vztah.

5. Solitér (Accomodalist) – jedinci, kteří žijí sami ve své domácnosti. Většinou do této kategorie řadíme starší, ovdovělé lidi.

Artur Shostak (1987, s. 108) rozlišuje singles na základě dobrovolnosti jejich rozhodnutí zůstat bez partnera a podle toho, zda pociťují naději najít si partnera v budoucnosti či zda to již rezignovali.

1. Rozpolčení (Ambivalents) – odpovídá Steinově charakteristice dobrovolně dočasných. V současné chvíli se věnují jiným věcem, než je hledání stálého partnera. Jsou si zároveň vědomi toho, že život o samotě má své pozitivní ale i negativní stránky.

2. Toužící (Wishfuls) – odpovídá Steinově charakteristice nedobrovolně dočasných. Touží po nalezení partnera pro partnerský vztah, ale nedaří se jim to a díky tomu jsou se současným stavem nespokojeni.

3. Odhodlaní (Resolved) – odpovídá Steinově charakteristice dobrovolně stabilních. Jsou spokojeni se svým singles životem a nemají potřebu tento stav měnit. Tento životní styl jim poskytuje svobodu, prostor pro seberealizaci a kariérní růst.

4. Politováníhodní (Regretfuls) – odpovídá Steinově charakteristice nedobrovolně stabilních. Patří sem dlouhodobě nezadaní lidé, kteří neúspěšně hledali životního partnera. Na hledání dlouhodobého partnera rezignovali a svým způsobem přijali identitu singles, i když v ní nejsou spokojeni.

Schwartz a Scott zařadili singles do několika kategorií podle jejich životního stylu a motivace:

1. Supportive (podporující) - mají neustálou potřebu pomáhat svému okolí. Nachází uplatnění především tam, kde je jejich práce prospěšná a často oceněná druhými. Jedná se například o školství, charitativní spolky a sociální služby.
2. Passive (pasivní) – vyznačují se velmi malou sociální interakcí. Mají rádi samotu, ve které tráví většinu volného času. Nemají rádi nové věci, a naopak dávají přednost stereotypu a jistotě. Jejich pohled na svět je spíše negativní.
3. Activists (aktivisté) – jsou velmi společenští, otevření a vnímaví. Neustále se snaží vytvářet ve svém životě nové věci a dělat ho tím pestřejší.

4. Individualistic (individualisti) - usilují o vlastní rozvoj a autonomii. Ke svému osobnímu růstu potřebují soukromí, zázemí a nezávislost na vnějších okolnostech.
5. Social (společenský) - potřebují ke svému životu společnost. Aktivně se podílejí na mnoha akcích a touží být jejich součástí. Jen málokdy bývají o samotě, v jejich životě jsou důležití přátelé a nejrůznější kulturní aktivity.
6. Professional (profesionální) - tato skupina je nejvíce ztotožňována se samotnými singles. Jsou to lidé, kteří ke svému životu potřebují práci a osobní růst, které považují za hlavní náplň jejich života. (Schwartz a Scott, 2000).

S dalším dělením singles přichází americká profesorka psychologie na University of California Bella DePaulo (2006):

1. Always single – jedinci, kteří preferují svobodný život a žijí sami.
2. Cohabiting – kohabituující jedinci, kteří sdílí domácnost s rodinou, přáteli, nebo spolubydlicími.
3. Divorced or separated – jedinci, kteří jsou rozvedení nebo odloučení, a nežijí spolu.
4. Widowed – ovdovělí, kteří nejsou sami z vlastní vůle.

V českém prostředí se věnují fenoménu singles sociologové Marcela Linková a Marcel Tomášek.

V článku "Singles: Životní styl, nebo z nouze ctnost?" definovala Marcela Linková tři kategorie singlů. Její typologie bere v úvahu jak dobrovolnost či nedobrovolnost být single, tak i časový rámec a alternativní formy vztahů (Linková, 2002, s. 31-32, 46):

1. Typ vztahu "Společně, ale každý zvlášť" (v mezinárodním kontextu známý jako LAT - "living apart together") označuje páry, které udržují stálý vztah, ale nesdílejí společnou domácnost. Tento styl vztahu je častější u žen orientujících se na kariéru a osobní rozvoj a u mužů, kteří oceňují komfort své nezávislé domácnosti. Přestože jsou v trvalém vztahu, někteří výzkumníci je stále považují za singles z důvodu samostatného bydlení.

2. Single „z donucení“ – autorka bere tuto kategorii singles jako přechodnou, kdy jedinci momentálně vztah nemají, ale život bez partnera není jejich dlouhodobým cílem a počítají s tím, že v budoucnu dlouhodobý vztah navážou. Mladí lidé se v tomto stavu ocitají většinou kvůli velikému pracovnímu vytížení nebo nárokům na životního partnera, které s věkem a zkušenostmi rostou.

3. Single omylem – do této kategorie se řadí jedinci, kteří momentálně nejsou v trvalém vztahu. Zaměřují se hlavně na kariéru a díky tomu oddalují partnerství v trvalém vztahu. Pevný vztah, společné bydlení, svatbu nebo založení rodiny odkládají do budoucna (Linková, 2002, 31–32, 46).

Marcel Tomášek poukazuje na to, že kategorie nejsou jednoznačně dány. Tomášek ve svém výzkumu Singles a jejich vztahy; kvalitativní pohled na nesezdané a nekohabitující jednotlivce v České republice uvádí, že vzrůstající počet mladých, single žijících lidí, nemusí znamenat vyhýbání se trvalým partnerským vztahům. Počet lidí bez dlouhodobého partnerského vztahu narůstá zejména v důsledku jejich adaptace na změny v porevolučním období. Tito mladí singles v současné době spíše vytváří různé typy alternativních vztahů. Tomášekova typologie, kterou stanovil na základě 38 hloubkových rozhovorů, zahrnuje celkem 6 kategorií vztahů (Tomášek, 2006, 96–99):

1. Ženatí/vdané milenci a milenky – do této kategorie autor řadí jedince, kteří často udržují stabilní vztah s ženatým partnerem. Tyto vztahy se vyznačují dlouhodobým charakterem, ale umožňují kariérní i osobní seberealizaci a svobodu.
2. „Víkendová manželství“ (Living apart together) - tuto skupinu popsala Linková ve své práci jako Odděleně, ale spolu. Tento model popisuje jedince, kteří udržují dlouhodobý partnerský vztah, ale mají možnost dočasného odstupu. Tomášek, na rozdíl od Linkové, upřesňuje, že ačkoli tito partneři většinu času bydlí společně, disponují ještě jedním bytem, kam mohou uniknout a načerpat energii mimo svůj párový život.
3. Vztahy na dálku a „nárázovky“ (Long-distance relationships and „one night stands“) – podle Tomášekova průzkumu partneři, kteří udržují vztah na dálku, pro

který je typická jistá míra volnosti a otevřenosti, často navazují další nezávazné „nárazové vztahy“, především k uspokojení svých sexuálních potřeb.

4. Otevřené vztahy – zde je potřeba odlišit, kdy se vztahy staly otevřenými – jestli hned od začátku, nebo až v průběhu vztahu. V těchto vztazích se tolerují nezávislost a nezávazné, krátkodobé vztahy s jinými partnery.
5. „Přítel/kyně do nepohody“ – neboli kamarád s benefity. Jedná se o velmi oblíbenou vztahovou alternativu, která propojuje přátelství a sexuální uspokojení. Role partnerů, ani typ vztahu nejsou obvykle jednoznačně vymezeny. Oba jedinci zpravidla nechtějí spolu mít dlouhodobý nebo vážný vztah, jde spíše o uspokojení sympatií a fyzické přitažlivosti.
6. „Hry na dokazování si“ - do této skupiny řadí Tomášek singles, kteří mají potřebu dokazovat si svou atraktivnost flirtováním s více partnery zároveň.

1.4 Stereotypy a předsudky spojené se singles

Se skupinou singles se pojí řada stereotypů a předsudků. Podle Jana Průchy mají tyto dva pojmy stejnou psychologickou podstatu. Jsou to představy, názory a postoje, které určité skupiny lidí chovají k jiným skupinám. Předsudky a stereotypy mají silný emocionální náboj, zatímco racionální obsah v nich může být potlačen (Průcha, 2001, s. 36). Například jedna z definic pojmu singles dle Jandourka (2007, s. 23) pohlíží na jedince bez partnera pouze z jednoho stereotypního úhlu pohledu: *„Pojem singles označuje jedince, kteří nechtějí vstoupit do manželství, protože jim život o samotě v zásadě vyhovuje. Motivací je především větší možnost věnovat se kariéře, osobním zálibám, možnost vstupovat do více sexuálních vztahů.“*

Borgatta a Montgomery (2000) uvádí, že západní země označují singles také jako „swingers“ nebo „lonely losers“. Což můžeme přeložit nelichotivě jako páry, které si navzájem vyměňují sexuální zážitky, nebo osamělí lůžři. Lidem bez partnera jsou připisovány vlastnosti jako sebestřednost, závistivost, sobeckost, kariérismus. Jsou ale také častěji popisováni jako společenšší, přátelšší a zábavní. Negativní vlastnosti ovšem stereotypně převažují (DePaulo & Morris, 2005).

Bella DePaulo a Wendy Morrisová uvádí, že singles čelí stigmatizaci a jsou často terčem negativních stereotypů, ekonomického znevýhodnění a dalších forem

diskriminace v porovnání s páry. V řadě studií zkoumaly, jak společnost vnímá osoby žijící samostatně oproti těm, kteří jsou ve vztahu, a jak vnímání těchto dvou skupin ovlivňují různé faktory, jako jsou pohlaví, věk, dosavadní vztahová historie či sociální kontext. Podle autorek panuje ve společnosti takzvaná ideologie manželství a rodiny, což znamená, že se obecně předpokládá, že ti, kdo jsou ve vztahu, jsou pro společnost hodnotnější, šťastnější, méně izolovaní a emocionálně zralejší než ti, kteří žijí samostatně. V tomto kontextu jsou manželství a rodičovství často považovány za vrchol a hlavní smysl lidského života (DePaulo & Morris, 2005).

Gender

Jedním z hluboko zakořeněných stereotypů je genderová představa muže, znázorňovaného jako svobodného a nezávislého, který si svobodně prožívá svou sexualitu, mění partnerky a je na svůj životní styl hrdý. V kontrastu k tomu stojí obraz ženy, často označované jako "stará panna", jež je kvůli své samotě zobrazena jako zoufalá. Její touhy směřují k partnerství, manželství a rodině, a trpí skutečností, že ničeho z toho nedosahuje (Renzetti a Curran, 2003, s. 245). Podobný předsudek uvádí Radimská a Tomášek (2003, s. 10). Společnost vnímá svobodné muže a svobodné ženy různým způsobem, přičemž na každé z nich jsou aplikovány odlišné standardy. U svobodných mužů je často předpokládáno, že život bez partnerky je jejich vědomou volbou a že tato situace jim plně vyhovuje. Naopak u svobodných žen existuje stereotypní přesvědčení, že jsou samy, protože dosud nenašly toho pravého partnera, přestože si to přejí a touží po stálém vztahu.

Věk

S věkem nezadaných lidí jsou spojeny různé předsudky, které vytvářejí intenzivní společenský tlak. V minulosti existovala ve společnosti relativní shoda ohledně optimálního věku pro události jako svatba, narození prvního či dalšího dítěte či odchod do důchodu. Pokud jednotlivci nesplnili tyto "vývojové milníky" v očekávaném věku, často čelili předsudkům od ostatních, kteří už těchto milníků dosáhli. Ačkoli je dnešní společnost v těchto názorech méně rigidní, stále se v této oblasti setkáváme s určitými zakořeněnými postoji a předsudky (Langmeier & Krejčířová, 2008).

Cheryl Kaiser a Deborah Kashy (2005) vnímají jako singles lidi starší 36 let. Tento věk vyjadřuje dvě odchylky od průměrného věku při vstupu do prvního manželství. Podle nich jsou mladší lidé singles pouze dočasně a jsou připraveni závazně se vázat, ať už formou manželství či seriózního dlouhodobého partnerství. Na druhou stranu ti, kteří dosáhli vyššího věku a stále nejsou v manželství, mohou být společností vnímáni jako jedinci, kteří s největší pravděpodobností už manželství neuzavřou. Podle Jonese (1984, v Kaiser a Kashy, 2005) stigmatizujeme druhé, protože jsou připomínkou našich nejhlubších strachů a tím ohrožují naši pohodu. V souvislosti s tím Kaiser a Kashy (2005) vnímají stigmatizaci singles jako obrannou reakci lidí, protože jim nezadaní, svobodní připomínají, že i oni mohou někdy čelit možné budoucnosti bez partnera.

Podle DePaulo a Morris (2005) je stav single přijímán v mladém věku jako přirozená a dočasná fáze života, ne jako trvalý stav. Mnohem kritičtěji jsou vnímáni starší lidé bez partnera než ti mladší. Autorky vyzorovaly, že i v sociologických výzkumech jsou singles často stavěni jako protiklad vůči manželům. (DePaulo & Morris, 2005).

Vzdělání

Singly (1999) poukazuje na stereotypy v oblasti vzdělání. Uvádí, že vyšší vzdělanost žen, navyšuje jejich hodnotu na sňatkovém trhu. Na druhé straně Kaufmann poukazuje na vyšší nároky vzdělanějších žen na své potenciální partnery, než mají méně vzdělané ženy. Pro vzdělanější ženy nepředstavuje manželství díky jejich větší nezávislosti takový přínos, jako pro ženy s nižším vzděláním (Radimská a Tomášek, 2003, s. 10).

Greitemeyer se v sérii několika studií zabýval tím, jak jsou tyto stereotypy vnímány single lidmi a zadanými lidmi. Napříč čtyřmi výzkumy potvrdil, že osoby popsané jako single byly participanty hodnoceny jako méně extravertní, přívětivé, svědomité, ale také je označili za otevřenější všemu novému. Dále vyplynulo, že jsou vnímány jako osoby s nižším sebevědomím, méně spokojené se svým životem ve srovnání se zadanými. Participanti také označili, že jde o osamělejší jedince, kteří jsou méně spokojeni se svým vztahovým statutem, toužící po jeho změně. Jedinci ve vztahu sice vykazovali vyšší

spokojenost se svým stavem, nicméně z hlediska zmíněných osobnostních charakteristik, fyzické atraktivity, spokojenosti se životem a sebevědomím byla sebehodnocení participantů obou skupin bez zásadních rozdílů. V konečném souhrnu se tedy zdá, že co se osobnostních rysů a dalších výše zmíněných oblastí týká, nezadaní a zadaní jedinci se výrazně neliší a negativní stereotypy o singles jsou do jisté míry nepřesné (Greitemeyer, 2009).

1.5 Singles a rodina / rodičovství / bezdětnost

Člověk nemůže žít bez interakce s druhými lidmi, většina lidí potřebuje blízkého životního partnera, rodinu, přátele, někoho, s kým by v běžném životě mohla sdílet život (Nakonečný, 2009, s. 319). Člověk se zformoval sám, a to díky interakcím s ostatními lidmi. Keller hovoří o interpretativním přístupu, který klade důraz na zodpovědnost člověka za svůj svět. Každý člověk si aktivně vytváří vztahy k druhým lidem a každý si tedy musí sám vyložit, co pro něj svět a vztahy znamenají. Každý nese za svůj život i za to, jaké v něm vytváří vztahy, plnou zodpovědnost (Keller, 2002 s. 130).

Soudržnost společnosti zajišťovala v minulosti rodina. Avšak v průběhu několika posledních desetiletí prošla řadou zásadních změn, a nyní její tradiční roli často přebírají jiné instituce. Mluvíme zde o konceptu nukleární rodiny, která byla typická pro 19. století. Tento model rodiny se skládá z obou biologických rodičů a jejich dětí, přičemž muž je tradičně živitelem a žena se věnuje domácnosti a výchově dětí. V první polovině 20. století došlo k zásadním změnám v uspořádání rodinného života. Láska mezi partnery se stává klíčovým faktorem pro uzavření manželství a zakládání rodiny. Toto nové uspořádání rodiny vedlo k babyboomu v 50. letech a k přístupu rodičů, kteří se primárně zaměřovali na své děti. V následujících dekádách se postupně prohlubuje rovnost mezi pohlavími, zejména v kontextu stoupajícího počtu žen v pracovním procesu. Paralelně s tímto trendem se rozvíjí i silný individualismus. Rodina má za cíl umožnit individualizaci členů rodiny, stává se soukromým prostorem, což vede k její nestabilitě (Dudová, Vohlídalová, 2005).

Ze Zprávy o rodině (2020) vyplývá: *„Během posledních desetiletí prošla česká rodina velkými proměnami na pozadí dynamického společenského a ekonomického*

vývoje a v kontextu dlouhodobých demografických trendů. Rozšiřující se možnosti různorodého směřování individuálních životních drah se promítají do proměn rodiny a stále rozmanitějších forem rodinného soužití“ (Zpráva o rodině, 2020).

V moderní společnosti dominuje partnerské soužití, ať už ve formě manželství nebo nesezdaného soužití heterosexuálních párů, kteří společně žijí v jedné domácnosti s vlastními dětmi či bez nich. V posledních letech se však objevuje řada alternativních forem soužití. Sem patří rekonstituované rodiny, kde se mísí vlastní a nevlastní děti, nebo domácnosti homosexuálních párů. Unikátní formou je tzv. LAT model (living apart together), kde partneři udržují vztah, ale nebydlí stále společně, ať už s dětmi či bez nich. Dalším fenoménem jsou "empty shell families", což jsou domácnosti, kde partneři sdílejí společné bydlení, ale chybí jim emocionální propojení a podpora (Možný, 2006).

Názory na život mimo tradiční partnerské vazby se liší. Pro některé je tento způsob života pouze přechodnou etapou rané dospělosti, kterou následuje období sdíleného života s partnerem. Na druhou stranu existují i studie, které tvrdí, že samostatné bydlení může přinášet tolik výhod, že snižuje motivaci jedinců k životu ve společné domácnosti s partnerem. V některých případech však život samostatného dospělého nemusí být vnímán jako plnohodnotná životní zkušenost. Pro některé jedince může být spjat s pocitem sociální izolace či méněcennosti. (Kvapilová Bartošová, Fučík, 2017).

1.5.1 Oddělené domácnosti

Trendem se stává také společné oddělené soužití, anglicky Living apart together (zkráceně LAT).

Irene Levin (2004) stanovuje tři kritéria, která musí být naplněna pro kategorizaci páru jako LAT (Living Apart Together - život odděleně, ale spolu): partneři se musí považovat za pár, jejich okolí by je mělo vidět také jako pár a musí žít v samostatných domácnostech. Ve své studii Levin identifikovala tři primární faktory, které vysvětlují rostoucí trend LAT vztahů. První je rostoucí věk úmrtnosti, což znamená, že lidé za svůj život procházejí více vztahy a mohou čelit událostem jako rozvody nebo úmrtí partnera, což může vést k preferenci odděleného soužití. Druhý faktor je spojen s transformací pracovního trhu, která nejenže vedla ke zvýšení počtu pracujících žen, ale také poskytla

více příležitostí v oblasti vzdělání a kariéry. Poslední, třetí faktor, je prudký rozvoj informačních technologií, díky kterému mohou být lidé v neustálém kontaktu s partnerem i bez fyzické přítomnosti.

Výzkum, který provedly Formánková a Křížková v roce 2014, odhalil, že pro mladé je společné bydlení s partnerem významným životním milníkem, často vnímaným jako předstupeň dalším závazkům, jako jsou manželství a rodičovství. Výsledky naznačují, že hlavní důvody, proč někteří partneři preferují oddělené domácnosti, spočívají v pocitu, že ještě nepřišel čas na další životní fázi. Mnozí z nich v tomto období dávají přednost kariéře, seberozvoji nebo mají pochyby o stabilitě a budoucnosti svého současného vztahu. Toto oddělené bydlení může také sloužit jako obrana proti tradičním společenským očekáváním, kde je od muže očekáváno, že bude rodinným živitelem, zatímco od ženy se čeká, že se bude věnovat domácnosti a péči o děti.

Tomuto trendu se v Česku věnují ještě například Jaroslava Hasmanová Marhánková, která se zabývala formou LAT u ovdovělých lidí (Hasmanová Marhánková, 2013) a Marcel Tomášek, který ve svém výzkumu zabývající se fenoménem singles, mluví o LAT jako o jedné z forem partnerského vztahu lidí, kteří se sami považují za singles (Tomášek, 2006).

1.5.2 Samostatné rodičovství a dobrovolné mateřství bez partnera

Nejčastější alternativou manželského nebo partnerského soužití je samostatné rodičovství. To je silně poznamenané genderovými rozdíly, jak v převaze žen, které samy vychovávají dítě, tak i jejich horší finanční situací proti mužům (Hamplová a kol., 2007). Podíl dětí, které se narodily mimo manželství se za posledních 30 let výrazně zvýšil, a to na 49 % v roce 2018. Počty dětí narozených vdaným a svobodným ženám se v současné době sblíží, v roce 2018 se vdaným ženám narodilo 58 tisíc dětí, svobodným 50 tisíc (Zpráva o rodině, 2020).

Podle Lucie Kozlové a Nicolý Tomanové začalo od 60. let 20. století v české společnosti kvůli rostoucímu počtu rozvodů narůstat množství lidí, kteří své dítě či děti vychovávali bez druhého rodiče. S přechodem do 21. století se ovšem nejedná jen o rozvody jako hlavní důvod výchovy dítěte jedním rodičem. Existuje mnoho dalších

příčin toho, proč dítě vyrůstá jen s jedním rodičem – často je to matka. Dřívější sociální stigma spojené s výchovou dítěte jedním rodičem postupně slábne, a výchova dítěte jedním rodičem se tak stává normou. V minulosti byly často svobodnými rodičkami velmi mladé ženy, zatímco v dnešní době se jedná spíše o starší a zkušenější ženy. Mnoho žen v současnosti také volí výchovu dětí bez partnera z vlastní volby, jelikož jsou finančně nezávislé a necítí potřebu mít partnera k výchově svých dětí. Kozlová a Tomanová také uvádí, že se v posledních letech trendem stává také dobrovolné mateřství bez partnera. Trend jednoho rodiče vychovávajícího dítě je zapříčiněn důsledkem vzrůstajícího počtu rozvodů, ale je také odrazem velkého nárůstu počtu žen, které mají děti mimo manželství – jako svobodné matky. Jsou to ženy, které často zůstávají svobodné záměrně a mají dítě s mužem, s nímž neplánují trvalý společný vztah, popřípadě ženy, které adoptovaly či přijaly dítě do pěstounské péče a zvolily si mateřství bez partnera (Kozlová a Tomanová, 2005).

Motivace žen k tomu stát se svobodnými matkami se mohou výrazně lišit. Chaloupková v roce 2007 na základě výzkumu s názvem "Sociální a ekonomické podmínky mateřství" z roku 2006 rozpoznala tři hlavní skupiny svobodných matek podle jejich důvodů pro rozhodnutí zůstat svobodnou matkou. Klíčovými důvody, které autorka identifikovala, jsou nejistota žen ohledně kvality svého partnerského vztahu a nesouhlas partnera s uzavřením manželství. Vysoce vzdělané neprovdané matky často hodnotí svou nezávislost jako prioritní a vnímají manželství spíše jako formalitu. Chaloupková také rozpoznala skupinu, kterou nazvala "pragmatické svobodné matky". Tyto ženy zdůrazňují nejistou budoucnost svého partnerského vztahu a vnímají manželství jako instituci s minimálními výhodami. Většina dotazovaných svobodných matek ve výzkumu uvedla, že považuje za ideální nejprve nějakou dobu žít v nesezdaném vztahu, a teprve poté vstoupit do manželství. Pouze pětina z nich dávala přednost dlouhodobému nesezdanému soužití (Chaloupková, 2007).

Studie Jany Chaloupkové a Petry Šalamounové Postoje k manželství, rodičovství a k rolím v rodině v České republice a Evropě z roku 2004 uvádí, že mezi nejvýznamnější změny ve společnosti posledních let patří zvýšení tolerance lidí k narození dítěte mimo manželství (Chaloupková, Šalamounová, 2004, s. 58).

Naopak dle Národní Zprávy o rodině 2020 je považováno sólo rodičovství za nežádoucí, navzdory dnešní vysoké toleranci k němu a jeho rozšířenosti. Dlouhodobé trendy ve vývoji forem rodinného uspořádání, partnerských vztahů a rodinného chování vždy neladí s představami lidí o rodině a rodinném životě. Na otázku, pokládanou v řadě výzkumů, zda žena může vychovávat dítě sama bez partnera, u českých žen mírně převažuje souhlasný názor, u mužů převládá spíše nesouhlasný názor (Zpráva o rodině 2020).

1.5.3 Rodičovství, bezdětnost

Tomáš Katrňák ve svém výzkumu z roku 2001 odhalil, že lidé si v současnosti pořizují své první dítě v pozdějším věku, než bylo běžné v minulých dekadách. Participantů jeho výzkumu uváděli různé důvody pro tento trend, od nejistot v partnerském vztahu, přes nedostatečnou finanční situaci, až po pocit nepřipravenosti na rodičovství. V minulém století bylo v našem kulturním prostředí neobvyklé, aby se lidé rozhodli pro dobrovolnou bezdětnost. Z výzkumu dále vyplynulo, že významně vzrostl počet bezdětných osob, především mezi lidmi ve věku dvaceti až třiceti let, což může signalizovat trend odkládání rozhodnutí stát se rodičem na pozdější období života.

Irena Sobotková uvádí, že přibývá žen, které se díky vyššímu věku dostávají do situace, kdy jim v jejich životě zbývá málo času na naplnění mateřské role, což je spojeno s faktem, že si nemohou najít vhodného partnera pro společné soužití a založení rodiny (Sobotková, 2007).

Dle analýzy Šťastné a kol. (2017) plánuje generace žen narozených po roce 1970 narození prvního potomka nejčastěji ve věku 25 až 29 let. Čím vyšší má žena vzdělání, tím je ideální věk pro mateřství vyšší, ukazuje studie. Jak ale vyplývá z analýzy Šťastné a kol., pouze 44 % žen z generací 1966 až 1990 se podařilo své rodičovské plány v jimi preferovaném věku realizovat, téměř třetina z nich měla nebo bude mít své první dítě později, než plánovala.

Hana Hašková provedla v roce 2009 výzkum, který se týkal bezdětných lidí, a jeho výsledky popsala v publikaci Fenomén bezdětnosti. Autorka uvádí, že v 90. letech poklesla plodnost v České republice na historické minimum. Hašková spatřuje příčinu

poklesu plodnosti v české populaci v 90. letech 20. století především ve změnách strukturálních, technologických a kulturních. Lidé se v dané době odkláněli od manželství a přikláněli se spíše k nesezdanému soužití, hlavní prioritou se stal pár samotný, ne založení rodiny, antikoncepce umožňovala korigovat rozhodnutí, zda dítě mít a kdy ho mít. Hašková z provedeného výzkumu vyvodila, jaké faktory mohou přispívat k prodlužování období bezdětnosti či celkové volbě života bez dětí. Mezi tyto faktory patří typ partnerského soužití, velikost a místo bydliště, náboženské vyznání, bytové podmínky, podobnost partnerů, vzdělání a trh práce (Hašková, 2009).

Podle výzkumu Martina (2021) jsou tři nejčastější vnější faktory, které ovlivňují rozhodování, zda mít děti: finanční stav (stabilita výdělku, úspory, stabilní bytová situace), struktura zaměstnání (kolik času a energie práce obnáší, zda jsou k dispozici zaměstnanecké benefity pro rodiče) a role vztahů (přítomnost životního partnera, rodinné zázemí).

Ze Zprávy o rodině 2020 vyplývá, že část dnešní společnosti bezdětnost ještě stále považuje za odchylku od normy. Bezdětnost jako volbu nacházíme spíše u lidí orientovaných na práci a profesi, pro které hodnota rodiny nemá tak velký význam jako pro jiné. Mnozí z nich se také obávají potíží při skloubení pracovního a rodinného života (Zpráva o rodině 2020).

Šťastná a kol. zjistili, že u dosud bezdětných žen byl nejčastějším důvodem nenaplnění natalitních plánů v určitém věku chybějící či neuspokojivý partnerský vztah, dále zmínily i nedostatečné materiální podmínky, problematické skloubení pracovního a rodinného života, obavy z nezaměstnanosti, nebo zhoršení pracovní pozice po mateřské (Šťastná a kol., 2017).

Hašková na základě provedeného výzkumu dospěla k závěru, že bezdětnost často nebývá plánovanou volbou, ale spíše určitým plynutím života bez rozhodnutí se pro založení rodiny (Hašková, 2009). Allen & Wiles (2013) uvádí, že společnost může vnímat bezdětnost negativně, ale někteří samotní bezdětní jedinci ve středním věku ji mohou považovat za aktivní volbu a příjemný způsob života.

1.6 Možné příčiny životního stylu singles

Howe (2011) zkoumá hlavní důvody, které vedou singles k rozhodnutí zůstat bez stálého partnera. Tyto důvody bývají různorodé a často kombinované. Fenomén single životního stylu odráží hlubší proměny společenských hodnot. Historie a sociální vývoj vedly ke změně priorit mnoha lidí. Zatímco dříve byla primární touha po zakládání rodiny a manželství, dnešní generace často upřednostňuje budování kariéry a osobní rozvoj.

Jedním z motivů může být i traumatizující zkušenost z minulosti. Například nevydařený důležitý vztah může zanechat hluboké jizvy a strach z dalšího zklamání, což může jedince vést k rozhodnutí zůstat single. Pro některé singles může být lákavým aspektem jejich životního stylu možnost mít více volných sexuálních vztahů. Velký počet singles však zdůrazňuje, že jednoduše nenašli tu pravou nebo toho pravého partnera, s nímž by chtěli strávit zbytek života. Howe dále uvádí, že někteří singles se vyhýbají závazným vztahům kvůli vnitřnímu pocitu nedostatečnosti nebo obavám z opuštění. Takoví lidé si myslí, že kvůli svým vlastnostem nemohou druhé upoutat na delší dobu, což je může vést k rozhodnutí zůstat raději single (Howe, 2011).

Podle Lehmannové (2015) varianta zůstat single je stále více osobní volbou. I když podle autorky předchozí studium vztahů opakovaně poukazuje na výhody partnerského soužití (například lepší kvalita života, zdraví, štěstí, méně prožívaného distresu), stále více lidí se dobrovolně rozhodne do partnerského svazku nevstoupit. Dle autorky je důležitá spokojenost s aktuálním vztahovým stavem než míra, do jaké je jedinec spokojen s tím, zda v danou chvíli partnera má, nebo nemá.

Zygmunt Baumann ve svém díle *Tekutá modernita* charakterizuje mimo jiné současné vztahy a společenské struktury. Uvádí, že v prostředí, kde je budoucnost nejasná a nejistá, plná rizik a nejasností, se zdá být méně lákavé a méně rozumné vytvářet dlouhodobé plány, omezovat své osobní zájmy ve prospěch většího kolektivu nebo obětovat současný komfort ve jménu budoucího prospěchu. Závazky, které byly kdysi považovány za neoddělitelné – "dokud nás smrt nerozdělí" –, se transformují do mnohem flexibilnějších dohod, které platí "dokud je nám spolu dobře". Jinými slovy, vztahy a partnerství jsou stále více vnímány jako něco k spotřebování, než k vybudování a pěstování (Bauman 2002, s. 258-259).

1.6.1 Individualismus

Cakirpaloglu (2009, s. 144) upozorňuje na proměnu v rodinném uspořádání a s tím spojenými změnami v mezilidských vztazích. V důsledku ekonomických a společenských transformací došlo k výrazným psychologickým posunům v lidském chování. Současný člověk se čím dál tím více uzavírá do svého vlastního světa, kde je primárně zaměřen na své individuální ambice a potřeby. Vágnerová poukazuje na rostoucí individualismus v současné společnosti, kde je důraz kladen hlavně na uspokojení individuálních potřeb, osobní rozvoj a uplatnění jedince ve společnosti. Individualismus je podle ní novým charakteristickým rysem dospělosti, což se projevuje odchodem od tradičních rodinných vzorců směrem k větší osobní volbě v různých sférách života. Toto se týká nejen volby kariéry, ale i mezilidských vztahů, které by měly primárně vyhovovat potřebám daného jedince. Mladí dospělí nejsou již ochotní podřizovat se očekáváním a normám rodiny. Namísto toho je trendem snaha o osamostatnění a osvobození se od rodinných vazeb (Vágnerová 2007, s. 7-11).

V roce 2017 se Menealos Apostolou zabýval důvody, proč se někteří lidé rozhodnou být bez partnera. Na základě analýz vydefinoval 3 hlavní důvody:

- Svoboda volby (Freedom of choice) – ta se vztahuje k touze člověka nebýt omezen závazky vztahu, mít možnost nezávazně flirtovat
- Omezení (Constraints) – problémy, které jedince odrážejí od hledání partnera. Může se jednat například o závazky z minulých partnerství (např. děti), sexuální obtíže, zdravotní problémy.
- Potíže v oblasti vztahů (Difficulties with relationship) – problémy související se schopností začít vztah, špatné zkušenosti z předcházejících vztahů, neochota k děláním kompromisů a přizpůsobování se někomu druhému (Apostolou, 2017).

1.6.2 Vztahové priority a požadavky na partnera

Podle Anthonyho Giddense (2002) se v současnosti vztahy transformují z hledání ideálního životního partnera na hledání ideálního vztahu pro aktuální životní etapu. V moderních vztazích nehrají klíčovou roli tradiční ekonomické či společenské vazby,

ale primárně důraz na emocionální naplnění s druhým člověkem. To se stává hlavním kritériem pro udržení vztahu. V kontextu vzrůstajícího individualismu je pro mnohé přijatelnější opustit vztah a začít život jako single, pokud vztah neodpovídá potřebám obou stran. Podle Katriňáka (2000, s. 308-315) je v současných vztazích patrný posun směrem k romantické lásce či, jak autor pojmenovává, k "čistému vztahu". Tímto termínem Katriňák označuje vztah, který je osvobozen od všech vnějších ekonomických a sociálních faktorů, jež by mohly ovlivňovat jeho podstatu a trvání. Čistý vztah existuje nezávisle, je založen na romantické lásce a charakterizuje ho hluboká vzájemná věrnost a intimita, které vznikají díky upřímnému sdílení osobních pocitů a myšlenek obou partnerů.

Beck (2011, s. 161-162) uvádí, že narůstající rovnost v jedné oblasti může vést k nerovnostem v jiných oblastech. Ilustruje to na příkladu mladých žen, které získaly stejné vzdělání jako muži. Tyto ženy pak logicky očekávají rovné zacházení ve sférách práce, rodinného života i ve vztazích. Avšak čelí napětí vytvořenému tradičními postoji na pracovním trhu a často také naráží na muže, kteří s obtížemi přijímají nové paradigma rovnosti. Goldberg tvrdí, že v dnešních partnerských vztazích mnozí muži čelí paradoxní situaci. Zatímco moderní, nezávislé ženy od nich čekají více emocionální otevřenosti, empatie a schopnosti sdílet city, tytéž ženy paradoxně stále hledají muže, kteří by jim poskytli jakýsi tradiční vzor a ke kterým by mohly vzhlížet (v Giddens, 1992, s. 150).

1.6.3 Sexualita

V dnešní době ženy čím dál tím více upřednostňují svou individualitu, kariérní ambice a nově nabyté svobody. Nejsou ochotny obětovat své aspirace ve prospěch tradičních rolí, které byly po staletí spojeny s ženskou identitou – být manželkou, matkou a pečovatelkou domácnosti. Sexualita se již nepojí pouze k manželství a mateřství. Po generacích, kdy byla ženská sexualita omezena a podřízena, se ženy dnes mohou těšit z volného a nezávazného sexuálního života podobně jako muži. Výběr partnera se již neřídí pouze ekonomickými faktory, protože mnoho žen je finančně nezávislých. Místo toho se při výběru partnera klade větší důraz na vzájemné sympatie, emoce a respekt (Linková, 2002, s. 45).

Ve srovnání s tradiční společností moderní lidé mají větší svobodu v rozhodování o své sexualitě: mohou sami volit, s kým, kdy a jak často budou mít intimní vztahy. Díky moderním antikoncepčním metodám je nyní možné oddělit sex od reprodukce. Tato rostoucí volnost v oblasti sexuality je jedním z faktorů, který přispívá k nárůstu rozvodovosti a k následnému vývoji alternativních forem partnerských vztahů (Giddens, 2013, s. 345-346). Tyto nové formy partnerských vztahů podrobněji zkoumal např. Marcel Tomášek, jak je popsáno v kapitole Typologie singles.

Alfred C. Kinsey a Lilian Rubinová se intenzivně věnovali zkoumání změn v intimních vztazích. Jejich výzkum, porovnávající sexuální chování dvou generací, odhalil existenci tzv. dvojího standardu. Zatímco ženy byly v minulosti vnímány jako ty, které by měly zůstat v sexuálním ohledu zdrženlivé a pro které byly vytvořeny institucionální mechanismy k odolání sexuálnímu pokušení, u mužů to bylo naopak, předpokládalo se, že potřebují pestrý a pravidelný sexuální život. I když se moderní společnost zaměřuje na dosažení rovnosti v sexuálním chování mezi partnery, tento dvojí standard, byť v mírnější formě, stále přetrvává (v Giddens, 2012, s. 18-26).

1.6.4 Finance

Podle výzkumu provedeného Marcelem Tomáškem v roce 2006 je jedním z hlavních důvodů, proč lidé žijí bez partnera, nedostatečná materiální zabezpečení, která brání založení rodiny. Většina účastníků výzkumu považovala svou finanční situaci za nedostačující pro zakládání rodiny. Mnozí zdůraznili, že v počátečních fázích své kariéry jsou vystaveni tlaku ze strany zaměstnavatelů, kteří od nich vyžadují časovou flexibilitu, schopnost rychlé adaptace a vysoké pracovní nasazení. V důsledku toho mnoho účastníků cítí, že současný trh práce jim ztěžuje skloubení pracovního života s partnerským soužitím (Tomášek, 2006, s. 90).

Také podle Haškové (2014) může být jedním z důvodů trendu singlovství a odkládání založení rodiny obava z neschopnosti zabezpečit rodinu. Společenské vnímání singles pracuje hlavně s obrazem profesně úspěšných a ekonomicky nezávislých lidí. Pro všechny singles toto ale zdaleka neplatí. Tento fenomén je v českém kontextu spojen, a to zejména v případě mužů, s nízkou kvalitací, nezaměstnaností a nejistou pozicí na

pracovním trhu. Lidé, kteří mají nevýhodnou a nestálou pozici na pracovním trhu, odkládají vstup do manželství a volí raději alternativní vztah (Hašková, 2014).

1.6.5 Teorie citové vazby

Jedním z možných vysvětlení, proč v současné době někteří lidé upřednostňují místo dlouhodobých vážných vztahů raději život bez partnera, či alternativní typy partnerských vztahů může být teorie citové vazby (nebo také teorie attachmentu).

Psycholožka Eva Labusová ve svém článku „Singles. Proč žijí sami?“ uvádí, že *„Attachment je vrozený systém v mozku, jež dosud nezralé psychické struktury a nervové soustavy dítěte umožňuje využívat emoční a sociální kapacity matky a otce nebo jiné nejbližší osoby k organizování vlastních emočních a sociálních procesů. Opakované zážitky z nejbližších vztahů z raného dětství jsou ukládány v implicitní paměti jedince v podobě nastavení či očekávání a ovlivňují schopnost navazovat a udržovat klíčové životní vztahy v pozdějším životě. Attachment může mít různou kvalitu. V posledních desetiletích zůstává s rozpadem rodiny hluboká potřeba vazby mnoha dětem odepřena“* (Labusová, 2007).

Psycholožka Tamara Cenkova (2007, s. 16) vidí příčiny preference samotářství v dospělosti zejména v negativních zkušenostech z dětství. V dětství mohou vybudovat strach z navázání a udržení vztahu například vzpomínky na nevydařené manželství jeho rodičů, nebo jejich rozvod. Častým problémem jsou také příliš vysoké nároky na dítě ze strany rodičů. Takový člověk v dospělosti pak tyto přehnané nároky přenáší i na svého partnera.

John Bowlby, psychiatr a psychoanalytik, je považován za zakladatele teorie attachmentu. Ve svých výzkumech se zaměřil na děti s psychickými poruchami, které v dětství zažily traumatizující zkušenosti spojené s odloučením od důležitých vztahových osob. Tato pozorování ho přivedly k přesvědčení, že rané vztahové zážitky mají klíčový vliv na budoucí vývoj osobnosti a na způsob, jakým jedinec navazuje vztahy s ostatními.

Jeho kolegyně, psycholožka Mary Ainsworthová, rozšířila Bowlbyho práci tím, že přenesla jeho teoretické koncepty do laboratorního prostředí. Provedla řadu experimentů s dětmi a jejich matkami v tzv. „neznámé situaci“, což byl scénář, v němž matka krátce

opustila místnost a pak se vrátila, zatímco dítě bylo sledováno a jeho reakce byly zaznamenány. Toto zkoumání umožnilo Ainsworthové identifikovat různé typy citové vazby, které odrážejí kvalitu dítěte a vztahu s matkou:

1. Jistá citová vazba – děti mají výrazné vazebné chování po obou odloučeních matky, hledají ji, pláčou a na matčin návrat reagují radostí.

2. Nejistá / vyhýbavá vazba – děti po odloučení matky protestují jen chvíli, hrají si dál, ale s menším zájmem a po návratu si matky nevšímají a odmítají ji.

3. Nejistá / ambivalentní vazba – po odloučení projevují největší stres, nezadržitelně pláčou, a i po matčině návratu se dají těžko upokojit. Projevují vůči ní jak potřebu blízkosti, tak i agresi.

4. Nejistá / dezorganizovaná citová vazba – nedá se přiřadit do žádné z předchozích kategorií (Brisch, 2011 s. 49-50).

Typy vztahové vazby v dospělosti uvádí Jozef Hašto (2005, s. 117-121):

1. Bezpečná / jistá / autonomní – tyto osoby považují zkušenosti s citovou vazbou za důležité, o pozitivních i negativních vzpomínkách z dětství dokáží volně hovořit, uvědomují si hodnotu vztahů, které navazují. Nedokonalost svou, rodičů i dalších blízkých osob přijímají snadno. Uvědomují si vliv rodičů na své současné myšlení, prožívání a chování.

2. Distancovaná / znehodnocující – vzpomínky na primární citové vazby považují za nepodstatné nebo jsou od nich odpojeni. Projevují takové vzorce myšlení, kterými bagatelizují význam a vliv jejich vztahů na myšlení, cítění i konání v životě. V jejich myšlení se objevují vzory, které minimalizují důležitost a dopad svých raných vztahů na jejich aktuální emoce, myšlení a chování. I když mohou vzpomínat na bolestné výchovné metody nebo absenci podpory ze strany rodičů, často o těchto zkušenostech hovoří bez patrné emocionální reakce. Popisují své dětství jako normální, i když někdy může být jasné, že tyto zkušenosti byly mimo běžný zážitek. Ačkoli na povrchu můžou působit jako nezávislí a samostatní, často tento postoj maskuje hluboký strach z odmítnutí, který pocítovali v raném věku.

3. Zapletená / zaujatá – jsou hluboce ovlivněni svými dětskými zážitky, avšak často nedisponují schopností kriticky a objektivně zhodnotit svou minulost. V důsledku toho jsou v jejich projevech patrné stopy duševního zaseknutí v určitém vývojovém období. Komunikují s výraznou úzkostí, pasivitou a jejich slova jsou často nasáklá emocemi, což jim ztěžuje racionální a sebereflexivní pohled na své vztahy. Jejich vyprávění o minulosti je charakteristické střídavým hodnocením situací a patrnou nerozhodností.

4. Status „U“ – tento termín odkazuje na nezpracované traumatické zážitky spojené s ranou citovou vazbou jedince, které se v jeho životě projevují dezorganizovaným vlivem na jeho myšlení, cítění a chování. Za traumatizující události může být považována ztráta blízké osoby, se kterou měl jedinec hlubokou citovou vazbu, prožívání nemoci či zranění někoho blízkého, různé formy zneužívání a podobně. V průběhu rozhovoru lze pozorovat určitou nelogičnost a nekonzistenci v komunikaci, když mluví o svých traumatických zkušenostech. Tato nelogičnost je doprovázena hlubokým smutkem a emočním nábojem spojeným s nezpracovaným traumatem (Hašto, 2005, s. 117-121).

Seligman (2015, s. 233) poukazuje na to, že lidé s jistou / bezpečnou / autonomní citovou vazbou usilují o intimní vztahy a pokouší se najít rovnováhu mezi závislostí na druhém a samostatností. Lidé s úzkostnou / zapletenou / zaujatou vazbou mají tendenci na svých blízkých lpět. Jedinci s vyhýbavou / distancovanou / znehodnocující citovou vazbou se snaží zachovat si od lidí, které milují, odstup a preferují kariéru před vztahy.

Pepping, MacDonald a Davisová (2018) ve své studii popisují dlouhodobý single stav jako potenciální důsledek tří jevů. Vychází přitom právě z teorie citové vazby Johna Bowlbyho. Pro některé může nezadanost reflektovat úzkost spojenou se vztahy, diskomfort z možné blízkosti, nebo se může jednat o vlastní volbu jedince zůstat sám v situaci, kdy jsou jeho potřeby naplněny mimo romantický vztah.

Psycholožka Beate Küpper se zaměřuje na souvislost teorie citové vazby a neochotou singles se vázat v dlouhodobém partnerském vztahu. Zatímco mezi páry identifikovala 81 % lidí s bezpečnou citovou vazbou, mezi singles jich bylo jen 50 % (v Labusová, 2007).

1.7 Výhody a nevýhody života singles

Vágnerová (2007) uvádí, že za výhodu single způsobu života lze považovat svobodu, otevřenost novým zkušenostem a větší rozvoj nezávislosti. Dále potom větší výkonnost, jelikož člověk má možnost zaměřit se plně na vlastní cíl a věnovat mu veškerou energii. Součástí samostatného bydlení je přirozeně větší soukromí, neomezované dalším členem domácnosti. Žít po určitou dobu v osamění je v některých životních okamžicích přínosné. Možnost dozrát a ujasnit si priority svého směřování v oblasti intimity, může však následně představovat moratorium v dospělém věku (Vágnerová, 2007).

Také DePaulo (2006) vidí největší výhodu single života ve svobodě a nezávislosti. To může zahrnovat větší flexibilitu v kariéře, více času pro seberozvoj a větší autonomii v osobním životě. Na rozdíl od běžného přesvědčení, že singles jsou samotáři, individualisti, DePaulo argumentuje, že mnoho z nich má bohaté a naplňující vztahy s přáteli a rodinou. V mnoha případech mohou singles vytvářet hlubší a trvalejší vztahy mimo partnerský vztah (DePaulo, 2006).

Mlčoch (2008) uvádí, že život samostatného jedince má i svá rizika. Žije-li člověk dlouho sám, může se stát výrazně egocentrickým a zafixovat si určité osobnostní vlastnosti a styly chování, které znesnadňují budoucí soužití. Ti, kteří žijí delší dobu sami, jsou stále méně ochotní přizpůsobovat se. S tím souvisí také zvyšující se riziko osamělosti a sociální izolace v rámci vlastní generace, protože její příslušníci postupně vstupují do partnerství, manželství a zakládají rodiny.

Vágnerová vnímá odkládání partnerství jako možné riziko ztráty příležitosti k uzavření manželství a založení rodiny (Vágnerová, 2007).

Hewstone a Stroebe říkají, že osamělost má dvě podoby, přičemž jednou z nich je emoční osamělost jedince způsobená absencí životního partnera (Hewstone & Stroebe, 2006).

Kaiserová (2005) uvádí, že nezadané ženy mají častěji pocity méněcennosti než ženy v partnerském vztahu. Tento jev může souviset s tlakem okolní společnosti a blízkých. Experti zkoumající tuto problematiku se domnívají, že kvůli tomuto tlaku mohou některé ženy prezentovat svůj vztahový status v lepším světle, než jak ho ve skutečnosti vnímají,

aby unikly negativnímu hodnocení a s tím spojeným nepříjemným pocitům (Kaiserová, 2005, s. 109).

Hill upozorňuje na skutečnost, že ženy po rozvodu častěji čelí ekonomickým potížím, změnám v identitě a méně často hledají nové partnerství. Naopak rozvedení muži často zažívají větší emoční obtíže při přizpůsobování se novému životnímu stylu, což může vést k vyššímu výskytu psychických onemocnění (Hill, 2004).

Se single životem souvisí také možná bezdětnost. Papalia a Olds (1992) charakterizují bezdětnost jako silně stigmatizující jev, který společnost hodnotí negativně. V případě nedobrovolné bezdětnosti okolí jedince sice morálně neodsuzuje, je ale vnímán jako méněcenný. Jedinec sám může prožívat pocity prázdnoty či pocity života bez smyslu. Vágnerová (2000) upozorňuje na to, že bezdětnost je vnímána jako abnormalita, proto lidé, kteří se sami rozhodnou být bezdětnými, jsou vnímáni jako sobečtí jedinci.

2 Metodologie

2.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Cíl práce

Hlavním cílem práce je pochopení jedinečných žitých zkušeností účastníků výzkumu se single životem.

Studie poskytne komplexní analýzu subjektivních žitých zkušeností participantů týkající se jejich role jako singles. Tato kvalitativní data umožní hloubkovou interpretaci jejich psychosociálních procesů a způsobů, jakými vytváří a interpretují svou sociální realitu. Výzkumný záměr směřuje k podrobnému pochopení postojů participantů k otázkám partnerství, osamělosti, společenských stereotypů, rodičovství a volby bezdětnosti.

Výzkumné otázky

Ve výzkumech využívajících interpretativní fenomenologickou analýzu je typické, že se výzkumná otázka během procesu sběru a analýzy dat postupně upřesňuje a vyvíjí.

V rámci této studie byly výzkumné otázky formulovány následovně:

Hlavní výzkumná otázka

- Jaké jsou psychologické aspekty prožívání singles?

Rozšiřující otázky:

- Jaké jsou důvody a motivace života bez partnerského vztahu?
- Jak se singles vyrovnávají s osaměním, stereotypním pohledem a tlakem společnosti na nalezení partnera?
- Jaké jsou výhody a nevýhody single života?
- Jak single lidé reflektují skutečnost, že kvůli životu bez partnera nemusí mít možnost mít dítě?

2.2 Kvalitativní výzkum

Na základě tématu výzkumu jsem se rozhodla využít kvalitativní výzkumnou metodu.

Kvalitativní výzkum je metodologický přístup zaměřený na hloubkové porozumění lidským zkušenostem, chování, emocím a jeho hlavním cílem je pochopit a interpretovat lidské zkušenosti a chování v konkrétních kontextech tím, že se hlouběji ponořuje do subjektivního prožívání jednotlivců i skupin.

Dle Miovského: *„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod“* (Miovský, 2006, s. 18).

Výzkumník se snaží pochopit, jak lidé vnímají svět kolem sebe, jak interpretují své zkušenosti a jaký význam přiřkládají různým aspektům svého života. To znamená, že kvalitativní výzkum se zaměřuje na hloubkovou analýzu konkrétních situací, událostí nebo interakcí. Výzkumník klade důraz na to, aby zkoumal fenomény v jejich přirozeném kontextu.

Jedním z charakteristických rysů kvalitativního výzkumu je jeho flexibilita. Výzkumný design se často vyvíjí během samotného výzkumu, protože výzkumníci reagují na nové informace a poznatky, které získávají. Výzkumníci tak mohou měnit svůj pohled, otázky nebo metody, aby lépe reagovali na to, co se dozví.

Výsledky kvalitativního výzkumu obvykle neusilují o generalizaci na širokou veřejnost, místo toho poskytují bohatý a hloubkový pohled na specifické fenomény, což vede k hlubšímu porozumění a interpretaci zkoumaného jevu.

2.3 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Výzkumná část této studie je zpracována prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy (Interpretative phenomenological analysis, dále jen IPA). Tento specifický přístup se nesoustředí pouze na popis zkoumaných jevů, ale také se snaží pochopit, jak jednotlivci tyto jevy interpretují a jaký význam jim přiřkládají v kontextu svého života. Prostřednictvím IPA můžeme porozumět žité zkušenosti člověka, zkoumat jejich osobní zkušenosti a snažit se odhalit hlubší vrstvy jejich porozumění. Umožňuje detailní prozkoumání toho, jak člověk utváří význam své zkušenosti a díky tomu můžeme pochopit danou událost nebo fenomén a interpretovat jedinečné životní zkušenosti účastníků výzkumu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

Podle Alase (2017) umožňuje IPA hluboké porozumění jedinečné zkušenosti účastníka výzkumu. Participant umožňuje výzkumníkovi nahlédnout podrobněji do svého života tak, aby výzkumník mohl prožívat jeho zkušenosti s ním (Gulová a Šíp, 2013, s. 105–106).

IPA vychází ze tří teoretických přístupů – fenomenologie, hermeneutiky a idiografického přístupu (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

Fenomenologie pomáhá při prozkoumávání individuální žité zkušenosti člověka a toho, jak svoji realitu zažívá v konkrétním kontextu a čase (Smith, 2004). Výzkumník zkoumá neznámou zkušenost z pohledu konkrétního člověka a zároveň si uvědomuje, že v jeho porozumění dané zkušenosti je zásadní také jeho vlastní zkušenost, jeho pohled na svět a také interakce mezi ním a účastníkem výzkumu (Smith & Osborn, 2007, s. 53).

V rámci hermeneutického přístupu se v IPA uplatňuje tzv. dvojitá hermeneutika a hermeneutický kruh. Dvojitá hermeneutika označuje proces, kdy se výzkumník snaží interpretovat, jakým způsobem účastníci sami interpretují svou vlastní životní zkušenost. V prvním kroku se zkoumají zkušenosti účastníků a toho jaký jim přiřkládají význam. V druhém kroku se výzkumník snaží získané informace interpretovat, což přináší další vrstvu porozumění.

Hermeneutický kruh popisuje proces, kdy výzkumník střídavě zkoumá detaily dat a celkový kontext, v němž tyto detaily existují. Tento proces se opakuje stále znovu. Tímto způsobem se postupně rozšiřuje a prohlubuje porozumění zkoumaného fenoménu.

Idiografický v kontextu IPA znamená hloubkové zkoumání jednotlivých zkušeností s cílem pochopit, jak jednotlivci vnímají a interpretují své vlastní zkušenosti v rámci konkrétních kontextů. Prostřednictvím IPA je zkoumána jedna zkušenost do té doby, než výzkumník dosáhne určitého stupně porozumění, teprve pak přechází k analýze další. IPA a její ideografický přístup poskytují cenný nástroj pro pochopení složitých a subjektivních zkušeností jednotlivců. (Smith, 2004, v Řiháček et al., 2013, s. 12).

IPA byla vytvořena s cílem aplikovat fenomenologický přístup ve výzkumu tak, aby bylo možné hloubkově zkoumat subjektivní zkušenosti účastníků (Willing, 2008). Výzkumník si musí být vědom toho, že jeho vlastní zkušenosti, pohled na svět a vzájemná interakce s participantem neodmyslitelně ovlivňují zkoumání zkušeností konkrétního účastníka z jeho vlastní perspektivy. (Smith, 2004). Hendl (2008, str. 126). k tomu dodává, že: *„Výzkumník se snaží vstoupit do vnitřního světa jedince, aby porozuměl významům, jež fenoménu přikládá. Výzkumník analyzuje získaná data, aby zachytil esenci prožité zkušenosti. V rámci fenomenologické studie se vytváří popis a interpretace sdělených prožitků. Výsledkem je text, který „zní pravdivě“ pro toho, kdo měl danou zkušenost s daným fenoménem, a poskytuje vhled pro toho, kdo ji neměl.“* Podle Schleiermachera může kvalitní interpretace ve své hloubce obsahu nakonec dokonce přesáhnout původní sdělení účastníka. (Schleiermacher, 1998, v Charlick et al., 2016).

2.3.1 Postup analýzy IPA

Interpretativní fenomenologická analýza je charakterizována svým specifickým postupem analýzy, který se zaměřuje na podrobné a systematické zkoumání jednotlivých zkušeností s cílem odhalit hlubší významy.

Analýza by měla začít reflexí vlastních myšlenek výzkumníka, protože tyto myšlenky mohou ovlivnit jeho pochopení žité zkušenosti účastníka. V kontextu IPA je tato reflexe zvláště důležitá, protože celý proces je založen na hlubokém a interpretativním zkoumání zkušeností. Pokud výzkumník není obeznámen s vlastními předsudky, očekáváními nebo přesvědčeními, mohou tyto neuvědomělé faktory zkreslit způsob, jakým jsou data interpretována. Sebereflexí se výzkumník snaží zajistit, aby

výsledky analýzy co nejvíce odrážely zkušenosti a perspektivy účastníků, a ne vlastní názory nebo interpretace výzkumníka.

Prvním krokem je důkladné opakované čtení textu, při kterém výzkumník získává detailní představu o prožívání participanta. „*První krok analýzy představuje podnícení aktivního zájmu o data; výzkumník by měl být přiměřeně zaujat případem*“ (Řiháček a kol., 2013, s. 17). Toto opakované čtení má klíčový význam, protože umožňuje výzkumníkovi ponořit se do světa participanta a lépe porozumět jeho zkušenostem. Každé další čtení může odhalit nové nuance, které byly při prvním čtení přehlédnuty. Cílem je zachytit celkový pocit, atmosféru a hlavní motivy výpovědi participanta (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, s. 9-43).

Druhý krok spočívá v důkladném psaní poznámek. Přepisy rozhovorů se obvykle tisknou s širokými okraji, které slouží pro zápis těchto poznámek. V tomto stadiu se výzkumník snaží zachytit všechny klíčové myšlenky, fráze, emoce a motivy zaznamenané v rozhovorech. Poznámky mohou zahrnovat doslovné výpisy z přepisu, interpretativní komentáře nebo i grafické symboly, které výzkumníkovi pomáhají vizualizovat určité myšlenky nebo vztahy. Proces psaní poznámek je zároveň analytický i reflexivní. Na jedné straně se výzkumník snaží identifikovat klíčové prvky v přepisech, na druhé straně se zamýšlí nad tím, jak tyto prvky souvisejí s celkovým prožíváním účastníka (Smith & Osborn, 2008, s. 53-80).

Ve třetím kroku dochází k identifikaci a pojmenování nalezených témat. Tyto klíčové motivy a hlavní témata se obvykle začnou objevovat po několika čteních a detailním zaznamenávání poznámek. V této fázi se výzkumníkova pozornost přesouvá od původního přepsaného textu rozhovoru směrem k jeho vlastním poznámkám, které tvoří základ pro hloubkovou analýzu. Témata jsou identifikována na základě opakujících se motivů, klíčových pojmů nebo myšlenek, které představují významné aspekty zkušeností účastníka (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, s. 9- 43).

V další fázi analýzy výzkumník zkoumá vztahy mezi identifikovanými tématy a hledá spojitosti mezi nimi. To může odhalit hlubší struktury v datech a umožnit lepší porozumění tomu, jak jednotlivá témata spolu souvisejí a jak se kombinují k vytvoření úplného obrazu zkoumané zkušenosti. Během tohoto procesu výzkumník může identifikovat nadřazená témata, která slouží jako kategorie, které zahrnují několik

podtémat. Tyto nadřazené kategorie mohou pomoci vytvořit hierarchickou strukturu dat, což usnadní interpretaci výsledků. Po dokončení této fáze práce s prvním rozhovorem výzkumník přechází k analýze dalšího rozhovoru, kde aplikuje stejný postup.

Jakmile jsou všechny rozhovory takto zanalyzované, přesouvá se výzkumník k závěrečné fázi analýzy, která spočívá v hledání a propojování témat napříč všemi rozhovory. V této etapě je cílem identifikovat univerzální témata, která se objevují napříč účastníky. Tímto způsobem se výzkumník snaží najít hlavní myšlenky a poznatky, které mohou být považovány za reprezentativní pro celý zkoumaný soubor dat (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, s. 9-43).

2.4 Výzkumný soubor

Interpretativní fenomenologická analýza IPA klade důraz na hloubkovou a detailní analýzu jednotlivých zkušeností, což zahrnuje práci s menším počtem participantů. V tomto výzkumu byl zvolen malý vzorek s cílem dosáhnout hlubokého pochopení a detailní interpretace účastnických zkušeností (Larkin, Watts a Clifton, 2006, v Řiháček et al., 2013, s. 13-14).

Celkově bylo do výzkumu zařazeno sedm participantů, z nichž pět byly ženy a dva muži. K účasti ve výzkumu byli osloveni další 2 muži, ale nakonec rozhovor odřekli. IPA klade důraz na hloubkovou interpretaci a snaží se zachytit komplexnost jednotlivých zkušeností. S menším vzorkem jsem se mohla soustředit na každou výpověď v plné hloubce, což by u většího vzorku bylo obtížné.

Výzkumný soubor pro tuto studii byl utvořen metodou záměrného výběru. S ohledem na specifickou povahu tématu a mé osobní preference jsem se rozhodla vybírat participanty z okruhu mých přátel. Tento přístup mi umožnil získat důvěryhodné a upřímné odpovědi, protože jsem již měla s účastníky navázaný vztah.

Klíčovými kritérii pro výběr participantů byl věk 35 let a více a minimální doba jednoho roku bez trvalého partnerského soužití. Tato kritéria byla zvolena s cílem zkoumat zkušenosti jednotlivců v konkrétním životním období, které je spojeno s určitými sociálními a emocionálními výzvami, jakými jsou např. stigmatizace, negativní stereotypy, ekonomické znevýhodnění a další formy diskriminace, jak uvádí

DePaulo a Morris (2005). Z důvodu zachování anonymity a ochrany soukromí účastníků jsem se rozhodla neuveřejňovat jejich skutečná jména.

Výzkumný soubor byl složen z celkem sedmi participantů: pěti žen ve věku 35, 39, 40, 41 a 43 let a dvou mužů, oba ve věku 49 let. Průměrný věk participantů činil 42 let. Klíčovým výběrovým kritériem pro zařazení do výzkumu byla doba bez trvalého partnerského soužití, která musela být minimálně jeden rok. Jednotliví participanté strávili bez trvalého partnerského vztahu následující dobu: Lucie – 12 let, Tomáš – 12 let, Eva – 5 let, Radka – 4 roky, Tereza – 13 let, Filip – 2 roky, Petra – 15 let. Průměrná doba, po kterou byli participanté bez trvalého partnerského vztahu, byla 7 let.

2.5 Etika výzkumu

Rozhovory s účastníky byly domluveny po předchozím oslovení s jasným vysvětlením účelu setkání, konkrétně jako součást mé diplomové práce s daným tématem rozhovoru. Před zahájením rozhovoru jsem všem participantům zaslala k podpisu dokumenty "Informovaný souhlas" (Příloha 1). Tyto dokumenty byly sestaveny v souladu s etickými standardy a pravidly informovaného souhlasu, jak je stanovuje metodika DIPEX International. Participantům bylo zajištěno právo neodpovídat na konkrétní otázky, kdykoliv ukončit rozhovor nebo výslovně požadovat, aby určité sdělené informace nebyly zveřejněny. Během zpracování a přepisu rozhovorů jsem zajistila, aby všechny citlivé a osobní údaje participantů byly plně anonymizovány. Písemný přepis rozhovoru byl zaslán participantům k autorizaci. Vzhledem k požadavkům participantů na zachování anonymity nebudou v mé diplomové práci zahrnuty podrobné informace o účastnících ani kompletní přepisy rozhovorů. Text bude obsahovat pouze vybrané citace participantů, které budou sloužit k ilustraci a podpoře výsledků analýzy.

2.6 Technika sběru dat a postup při výzkumu

Technika sběru dat

V rámci interpretativní fenomenologické analýzy je polostrukturovaný rozhovor nejčastěji upřednostňovanou metodou sběru dat. Tato metoda kombinuje strukturovanost

s flexibilitou, což výzkumníkovi umožňuje provádět rozhovor v souladu s předem stanovenými tématy a současně reagovat na jedinečné odpovědi a perspektivy účastníka. Polostrukturovaný rozhovor je navržen tak, aby umožnil participantovi mluvit otevřeně a upřímně o zkoumaném tématu, dává mu prostor k hluboké reflexi svých postojů a umožňuje mu plně rozvíjet své myšlenky. Tímto způsobem se participant může ponořit do tématu, reflektovat svůj vztah k němu a rozvíjet své myšlenky hlouběji a komplexněji (Smith, 2004).

V rámci IPA je klíčové považovat participanta za experta v oblasti jeho vlastní zkušenosti. Jelikož se analýza zaměřuje na detailní a hloubkovou analýzu individuálních zkušeností, je zásadní, aby byl participant vnímán jako autorita v oblasti svého vlastního života a prožívání. To znamená, že během rozhovoru by měl mít možnost sdílet a rozvíjet myšlenky, které považuje za důležité a relevantní. Výzkumník, během polostrukturovaného rozhovoru, může sledovat a posuzovat, co je pro participanty významné, a současně může také jemně usměrňovat rozhovor, aby se zabránilo odchýlení od hlavního tématu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

Postup při výzkumu

Pro výzkum jsem participanty vybírala z okruhu mých přátel. Jakmile byl identifikován potenciální účastník, následovala osobní komunikace. V průběhu tohoto setkání jsem participanta informovala o účelu, očekáváních a průběhu výzkumu. Po dosažení vzájemné dohody byl domluven konkrétní termín rozhovoru. Před samotným rozhovorem obdržel každý participant e-mailem informovaný souhlas s účastí na výzkumné studii, který mu poskytl možnost podrobně se seznámit s podmínkami účasti a svými právy.

Výzkumné rozhovory probíhaly v období od května do července 2023. Z celkového počtu rozhovorů se 5 konalo osobně a 2 byly realizovány on-line přes video-konferenční platformu ZOOM. Abych zohlednila potřeby a pohodlí participantů, umožnila jsem jim samostatně vybrat vhodný čas a místo setkání.

Před realizací rozhovorů jsem sestavila seznam klíčových témat a otázek, které mi sloužily jako vodítko během konverzace s participanty. Jak uvádí Smith: „*Vytvořením plánu rozhovoru předem nás nutí myslet explicitně o tom, co si myslíme nebo doufáme,*

že může rozhovor pokrýt. Navíc umožňuje přemýšlet o potížích, které mohou nastat, např. u otázek dotýkající se citlivých témat a promyslet způsoby, jak takové obtíže zvládnout“ (Smith & Osborn, 2003, s.59-61).

Při realizaci rozhovorů jsem se řídila tímto předem připraveným okruhem základních otázek:

- 1) Je pro Vás single život dobrovolným, záměrným výběrem, nebo je to stav, který byste chtěl změnit?
- 2) S jakými stereotypními názory se jako single potýkáte?
- 3) Jaké vnímáte výhody a nevýhody single života?
- 4) Jak vnímáte možnosti seznamování?
- 5) Jaký máte názor na tvrzení, že člověk musí mít dítě, aby byl jeho život plnohodnotný?
- 6) Co je důvodem oddalování vašeho rodičovství?
- 7) Jak vnímáte situaci, že byste neměl/a mít dítě?

Tento postup jsem si ověřila během prvního rozhovoru s účastníkem. Během rozhovorů se většina participantů do rozhovoru iniciativně zapojila a často se ve svých odpovědích dostali i k otázkám, které jsem měla v plánu položit později. Někteří participantů potřebovali více vedení a vyhovovalo jim, když jsem se jich průběžně aktivně ptala. Rozhovory jsem nahrála za pomoci záznamového zařízení, což zajistilo přesnost a úplnost získaných informací. Každý zaznamenaný rozhovor byl následně přepsán v textovém editoru Microsoft Word s využitím funkce Diktovat. Vzniklý text jsem pak rozčlenila na jednotlivé repliky, oddělila odpovědi účastníků od svých vlastních otázek a opravila případné nepřesnosti či chyby způsobené automatickým přepisem. Přepsaný rozhovor byl zaslán participantům k autorizaci. Pro hloubkovou analýzu a možnost zaznamenání poznámek a postřehů jsem vytiskla přepisy rozhovorů na papír se širokými okraji.

2.6.1 Analýza rozhovorů a interpretace dat

Během analytického procesu jsem vycházela z doporučeného postupu Smitha, Flowerse a Larkina (2009, v Řiháček et al., 2013, s. 16-21).

Začala jsem reflexí vlastní zkušenosti s daným tématem výzkumu, což mi pomohlo pochopit a rozpoznat vlastní předsudky a perspektivy. Po dokončení přepisu každého rozhovoru jsem si pro kontrolu a jistotu nahrávku znovu poslechla, abych se ujistila o přesnosti a opravila případné chyby. Tento detailní přístup mi pomohl zachytit nejen slova účastníků, ale také nuance a podtexty jejich vyjádření.

Následovalo pečlivé a opakované čtení přepisů rozhovorů, díky čemuž jsem dosáhla hlubokého porozumění textu a postřehla důležité detaily. Během analytického procesu jsem přistupovala k textům rozhovorů s maximální otevřeností a kreativitou, což mi umožnilo vidět za samotný kontext a postřehnout i jemné nuance a drobné detaily. Následovala fáze kódování, kdy jsem v prepisech barevně zvýraznila klíčová slova, fráze a myšlenky, které se jevily jako významné. Ke každému takovému zvýraznění jsem si vedla poznámky a z těchto poznámek postupně vytvářela seznam hlavních kategorií, témat. Tato témata jsem následně dále analyzovala z hlediska vzájemných vztahů, četnosti výskytu, propojení a důležitosti. Po provedení této metody pro každého participanta jsem vytvořila shrnující seznam klíčových témat ze všech rozhovorů a hledala v něm vzájemné vztahy. Tato fáze zahrnovala také úvahy nad možnými souvislostmi a odlišnostmi mezi jednotlivými kategoriemi, stejně jako jejich celkovým významem v kontextu všech rozhovorů.

Konečným krokem byl výběr citací z rozhovorů, které nejlépe ilustrovaly identifikovaná klíčová témata. V této diplomové práci jsou citace participantů označeny jejich fiktivními jmény, zvýrazněny tučným písmem a jsou napsány kurzívou pro lepší rozlišení.

2.7 Sebereflexe vlastní zkušenosti s tématem výzkumu

IPA je hluboce reflexivní proces. Během celé analýzy by měl výzkumník neustále reflektovat své vlastní pochopení, předsudky a interpretace a zvažovat, jak tyto mohou

ovlivnit jeho analýzu. Tato reflexe pomáhá zajistit, že výsledná interpretace co nejvíce odraží zkušenosti a perspektivy účastníka.

Volba mého výzkumného tématu – psychologické aspekty prožívání singles, byla ovlivněna osobními zkušenostmi a pozorováním mých blízkých. Sama jsem prošla obdobím, kdy jsem byla single. Tato fáze mého života mi nabídla hluboký vhled do specifik tohoto životního období – do emocí, situací a pocitů, které mohou být s tímto statutem spojeny. Zažívala jsem radosti, výzvy, pozitivní i negativní emoce, společenské tlaky i pocit svobody, který singl život přináší. Tyto osobní zkušenosti mě posunuly k tomu, abych se hlouběji zamyslela nad tím, jaký je singl život z psychologického hlediska. Díky své vlastní zkušenosti chápu, jak může být život singles náročný, ale zároveň i obohacující a plný nových příležitostí. Mým cílem je poodhalit emoce, postoje a prožívání lidí, kteří procházejí touto životní fází, a přispět tím k odstranění některých společenských stereotypů týkajících se single jedinců. Tato práce by mohla posloužit jako zdroj inspirace pro ty, kteří se nacházejí v singl fázi svého života, a nabídnout jim náhled na pozitivní stránky tohoto období. Chci také, aby tato práce přispěla ke změně perspektivy na singles jedince a ukázala, že jejich život je plnohodnotný i bez partnera, nebo dětí.

V mé sociální síti je řada lidí, kteří žijí jako singles. Jsou to skvělí, empatictí a inteligentní lidé, kteří ať už z vlastního rozhodnutí, nebo osudovými okolnostmi, žijí bez stálého partnerského vztahu. Tato skutečnost ve mně probouzí řadu otázek. Proč někteří lidé, i přes své kvality, nemají partnera? Ptám se, jaké psychologické aspekty ovlivňují jejich rozhodnutí a životní zkušenosti. Jak se vyrovnávají s tlakem společnosti, která často vnímá single životní status jako něco dočasného, nebo dokonce jako životní neúspěch? „*Přestože jsou singles stigmatizováni méně, než tomu bylo dříve, jejich volba je vnímána jako dvojznačná a nahlížena spíše v negativním světle. V pozdějším věku jsou předmětem stereotypních úvah a jejich rozhodnutí nevstoupit do manželství je vnímáno jako selhání snahy vdát se / oženit se*“ (Uhdeová, 2003). Jak single lidé reflektují skutečnost, že kvůli životu bez partnera nemusí mít možnost mít dítě? Jak se bezdětní singles vyrovnávají s tlakem společnosti, pro kterou je rodičovství stále jednou ze základních komponent identity jedince a vnímá jej jako sociální normu (Hašková, 2009)? V mé hlavě se tedy mísí osobní zkušenost s pozorováním mého okolí. Chci porozumět emocím, pocitům, snům a obavám lidí, kteří jsou ve středním věku a žijí jako singles.

Chci objevit jejich radosti, ale i starosti, chci poodhalit jejich strategie, jak se se svým životním statusem vyrovnávají.

Věřím, že mé osobní prožitky zvyšují mé porozumění a empatii k participantům a umožní mi hlouběji proniknout do podstaty tématu.

3 Výzkumná část

V této kapitole se zaměřím na analýzu dat získaných v rámci výzkumu. Budu se věnovat odpovědím na jednotlivé výzkumné otázky a jejich hloubkové interpretaci. Na závěr se zaměřím na propojení a souvislosti mezi různými tématy, která vyvstala z analýzy rozhovorů.

3.1 Motivace a důvody pro život bez partnerského vztahu

V úvodu rozhovorů s participanty jsem se ptala, jestli je pro ně single život dobrovolnou volbou, záměrným výběrem, nebo jestli je to stav, který by chtěli změnit a chtěli partnera mít.

Pouze Lucie jednoznačně uvedla, že její volba žít single není dobrovolná, že by to chtěla změnit – **LUCIE: No, je to rozhodně stav, který bych chtěla změnit a nikdy to nebylo jinak. Singl život jsem si dobrovolně nevybrala. Kdybych věděla důvody, nebyla bych single, může to být podvědomý vzorec nebo vyšší moc.**

Petra a Filip se rozhodli věnovat svou energii a čas jiným aspektům svého života namísto hledání tradičního partnerského vztahu. Jejich rozhodnutí být single nebylo považováno za nutné zlo, ale spíše za uvědomělou volbu, která jim umožnila soustředit se na osobní cíle, vášně nebo potřeby, které by v tradičním vztahu možná byly přehlíženy nebo omezeny. Filip se rozhodl dát přednost své kariéře před partnerským životem, a to mu zabírá většinu času – **FILIP: S ohledem na moji práci si nemám možnost plánovat celý týden čas. Práce mě pohltí tak, že prostě nemám energii ani čas na osobní život. Ráno vstávám, jdu do práce a večer se vracím domů vyčerpaný. Jako, já toužím po někom, s kým bych mohl sdílet svůj život. Ale práce mě furt vtahuje do své vrtule a nezbývá mi energie na nic jiného. Víkendy jsou pro mě jedinou šancí vydechnout, ale často je trávím regenerací z náročného pracovního týdne, což mi opět neumožňuje věnovat se budování vztahů.** Jeho pracovní nasazení a závazky vyžadují mnoho času a energie, což z něj dělá neustále zaměstnanou osobu. Vzhledem k Filipově intenzivnímu pracovnímu tempu je však hledání partnerky a následné budování vztahu pro něj sekundárním cílem. Vědomě se rozhodl zaměřit energii na svou práci, protože si

uvědomuje, že v současné době nemůže nabídnout potřebné množství času a pozornosti potenciální partnerce.

Petry vztah k životu bez partnera se měnil v průběhu let. Nejdříve preferovala svobodu, volnost, nechtěla se na nikoho vázat a nikomu se přizpůsobovat. Zaměřila se na svou kariéru a svůj seberozvoj. Tento stav u ní přetrvával hodně dlouho, až do doby, kdy její známí začali být ve vztahu – **PETRA: Po určité době, v podstatě až když kolem mě moji známí začali být ve vztahu, tak jsem si vztah přála i já, ale nepotkala jsem nikoho, kdo by mě zaujal do té míry, aby se z toho vyvinul nějaký plnohodnotný vztah. Zastávám názor, že vztah má k tobě přijít, má to být přirozené, než aby se člověk za ním honil. Nebo byl s někým jen proto, aby nebyl sám. Nikdy jsem samotu nevnímala negativně. Momentálně jsem ve stavu, kdy chci být single. A tento pocit, jakože chci být sama, je po celou dobu mého života převažující.** Ačkoliv její důvody pro život bez partnera byly v průběhu let různé, stále v ní převažuje pocit, že chce zůstat sama. Vybrala si životní cestu, která je více zaměřena na osobní růst, nezávislost a sebeobjevování. Petra vnímá svou svobodu jako příležitost k hlubšímu pochopení sebe sama, svých potřeb a tužeb, a cítí se spokojená a naplněná bez potřeby partnera.

Tomáš, Radka, Eva a Tereza uvádějí, že jsou single už řadu let, a to od doby, kdy se rozpadl jejich předešlý významný vztah. Tento vztah byl pro ně klíčový a měli s ním spojené vysoké naděje do budoucna s daným partnerem. Ale když tento vztah skončil, způsobilo jim to hluboký emoční šok. Toto zklamání vedlo k tomu, že se stáhli do sebe a stali se opatrnější vůči novým vztahům. Toto uzavření se odráželo v nedůvěře k opačnému pohlaví, což je vedlo k vytvoření obranných mechanismů proti potenciálním zklamáním v budoucích vztazích. Reakce jednotlivých participantů na zkušenost z předešlého vztahu byly různé a odrážejí individuální způsoby zpracování zklamání a bolesti. Například Tomáš reagoval na rozchod po dlouholetém vztahu uzavřením se do sebe **TOMÁŠ: ...bylo to dobrovolné rozhodnutí, plynoucí ze získaných zkušeností. Asi tak, že už nechci zažít žádný rozchod, rozvod, tichou domácnost a podobně. Užíval jsem si to období po rozchodu hrozně. Člověk přemýšlí, co dělal špatně, proč to dopadlo, jak to dopadlo a tak.** Jeho obranou bylo - **TOMÁŠ: Zavřel jsem se do dílny a tvořil, to je moje terapie. Zaměstnat hlavu něčím jiným.** Jeho opatrný přístup k novým vztahům byl jasně patrný a potřeboval více času k znovu nalezení důvěry - **TOMÁŠ: Časem se ale všechno mění, a přece jen je jednomu i smutno.** Po mém doptání na konkrétní moment,

kdy se u něj postoj k partnerství zase změnil, Tomáš odpověděl - **TOMÁŠ:** *Asi to trvalo pár let, řekl bych tak tři, než jsem narazil na někoho, kdo mi najednou rozsvítil, a tak nějak nastartoval tu ztracenou víru v lepší zítřky. Rozhodl jsem se chodit víc mezi lidi, porazil jsem démona introvertnosti, nebo jsem ho aspoň trochu omráčil, a i když pořád mám radši ty momenty bez lidí, tak už je snáším líp. V případě, že se najde nějaká ta pověstná „pravá“, jistě bych se už vztahu nebránil.*

Tereza se po rozchodu rozhodla zaměřit svou energii na kariéru. **TEREZA:** *Po většinu svého života jsem byla ve vztahu. Měla jsem dlouhodobého partnera, ale bohužel se naše cesty rozešly a on mě opustil. Tenkrát mě to hodně zasáhlo. Byla jsem na všechny chlapy našťvaná a nevěřila jsem jim. Po rozchodu jsem se rozhodla soustředit na sebe a svou kariéru.* Tereza měla po rozchodu potřebu hledat uspokojení a naplnění mimo vztahy, s cílem obnovit sebedůvěru a pocit vlastní hodnoty, který byl rozchodem narušen. Zaměřením se na práci hledala stabilitu, která jí chyběla v osobním životě. **TEREZA:** *Byla to možnost nadechnout se, zaměřit se na sebe a postavit se na vlastní nohy. No, ale když se na to dívám zpětně, tak jsem se pro to zas tak vědomě nerozhodla, prostě to tak bylo a nikoho vhodného jsem nepotkala. A poslední roky už cítím hodně silně, že bych chtěla znovu najít partnera, pořád si říkám, že už to musí přijít.*

Radka našla útočiště ve svých koníčcích. Věnovala se aktivitám, které jí přinášely radost, a pomáhaly jí od vzpomínek na bolestivé pocity z rozchodu.

Eva se nachází v procesu hluboké introspekce a sebepoznání. **EVA:** *Určitě to není dobrovolný stav a chtěla bych to změnit. Ale také vím, že jsem si to vědomě vybrala, protože partneři mi do cesty šli, jen já jsem pořád přebírala a také vybírala vzhledem a určitou přitažlivostí. Mnohokrát se mi v minulosti stalo, že jsem se soustředila na muže, který se mi líbil vzhledově a vystupováním, ale přitom jsme se pak k sobě povahově vůbec nehodili a já jsem tak ztratila spoustu času. Často jsem se prostě řídila prvním dojmem. Nedělala jsem to záměrně, ale po pravdě řečeno jsem si to vědomě vybrala, když nad tím v dnešní době uvažuji. V minulosti přišlo do mého života několik partnerů, ale nevšimla jsem si jich.* Její reflexe na minulé vztahy a preference může být důkazem toho, jak silně může kulturní tlak a společenské normy ovlivňovat naše rozhodnutí, a to i v tak intimních aspektech života, jako jsou vztahy. **EVA:** *No a jak roky*

ubíhají, začínám chápat, že vzhled a přitažlivost, i když jsou důležité, nemusí být základním kamenem trvalého vztahu. Mnohokrát jsem byla svědkem, jak ti, kteří mi na první pohled nepřišli jako ideální partneři, ve skutečnosti měli kvality, které by mohly vybudovat hezké partnerství. Je možné, že její postupné uvědomování si, že se v minulosti někdy nechávala zaujmout vnějším vzhledem možná více, než by bylo vhodné, a nezohledňovala dostatečně další kvality, by mohlo být známkou jejího osobního zrání a růstu. Toto uvědomění by mohlo naznačovat její směřování k více promyšlenému výběru partnera do budoucna. Je zajímavé pozorovat, jak může tento osobní růst vést k přehodnocování toho, co ona považuje za důležité na partnerovi. Postupně přichází k poznání, že vzhled možná není tím nejzásadnějším kritériem, a začíná se více zamýšlet nad jinými hodnotami, které mohou obohatit vztah z hlubší a trvalejší perspektivy - *EVA: Moje priority se mění. Samozřejmě, fyzická přitažlivost je stále důležitá, ale začínám více cenit charakter, laskavost, empatii a podporu.*

3.2 Vnímání stereotypů a tlaku společnosti

Single osoby se často setkávají s celou řadou stereotypů, které mohou mít vliv na jejich sebepojetí a vnímání ve společnosti. Stereotypy chápeme jako předpoklady, očekávání a představy, které jsou spojeny s určitými skupinami v rámci společnosti (Mastro 2009, 378). Na základě dosavadního výzkumu je zřejmé, že nezadaní jedinci se stávají terčem negativních stereotypů a diskriminace v souvislosti s jejich vztahovým statutem (DePaulo & Morris, 2006). Kromě vnějších očekávání, se kterými se musí vyrovnat, čelí také vlastním vnitřním dilematům týkajících se jejich výběru zůstat single (Fieldsend & Smith, 2020).

Participantů tohoto výzkumu se nejčastěji setkávají se stereotypními označeními, že jsou vybíraví, sobečtí a ambiciózní.

3.2.1 Vybíravost

Jedním z častých stereotypů, který se týká osob žijících bez partnera, je představa o jejich nadměrné vybíravosti, jak vyplynulo z odpovědí participantů tohoto výzkumu.

Tento stereotyp je obzvláště silný v kontextu společenských norem a očekávání, kde tradiční rodinné hodnoty často stále dominují, jak uvádí DePaulo & Morris (2005). Vybíravost jako stereotyp, který se váže k singles, zmínili téměř všichni účastníci.

LUCIE: *Že jsem asi moc vybíravá a musím slevit z nároků.*

EVA: *Už jsem slyšela různé komentáře na adresu mého singl života – s tebou je něco špatně, jsi moc vybíravá, musíš ubrat v tom, co chceš.*

Tomáš a Tereza uvádějí, že jsou často konfrontováni také s jejich věkem, ve kterém ještě nemají partnera. **TOMÁŠ:** *Když lidi vidí chlapa v mém věku, který je stále sám, často si o mně vytvoří určité názory. Někteří myslí, že jsem prostě vybíravý, protože jsem ještě nenašel tu pravou. To je asi takové klíše, které potká každého nezadaného a každý se musí jakoby obhajovat.* **TEREZA:** *Taky, když se řekne, že jsem single a ve svých čtyřiceti, mnoho lidí automaticky předpokládá, že jsem příliš vybíravá nebo že mi ujel vlak.*

FILIP: *...jenom mi dohazují partnerky, které mě vůbec nepřitahují. Upřímně, začíná mě to vážně štvát. Rozumím, že moji přátelé to myslí dobře, ale občas si připadám, jako bych byl nějaký projekt. Nechápu, proč mi pořád cpou ženy, se kterými evidentně nemám nic společného, a ještě mě pak kritizují, že jsem vybíravý.*

PETRA: *Především, že jsem vybíravá. Že jsem vybírala, až jsem to propásla nebo přebrala.*

Reakce účastníků na tento dotaz byly velmi emotivní. Když mluvili o stereotypním pohledu společnosti, že jako singles jsou příliš vybíraví, cítili se rozhořčení. Vnímají to jako zjednodušující klíše, s nímž se často setkávají. To, že jsou označeni za "vybíravé", je frustruje, neboť se s tímto označením automaticky předpokládá, že mají nepřiměřené nároky. Nicméně, co je pro jednoho vysoký nárok, může být pro druhého naprosto akceptovatelné očekávání. Všichni účastníci zdůraznili, že lidé mají různé preference a potřeby, a ty by měly být respektovány. Být náročný není to samé, co znamená být vybíravý.

3.2.2 Sobeckost a ambicióznost

Pokud někdo žije sám, má více času a energie, které může věnovat sobě, svým snům a svému rozvoji. Jak uvádí Cakirpaloglu (2009, s. 144) současný člověk se čím dál tím více uzavírá do svého vlastního světa, kde je primárně zaměřen na své individuální ambice a potřeby. Tato schopnost naplno se soustředit na sebe může být vnímána jako sobeckost, když jedinec upřednostňuje své vlastní potřeby nad potřebami ostatních.

Zároveň může být vnímána ambicióznost jako důsledek prioritizace kariéry nad hledáním a udržováním vztahu. Jak potvrzuje DePaulo, lidem bez partnera jsou obecně častěji připisovány negativní vlastnosti jako sebestřednost, závistivost, sobeckost, kariérismus (DePaulo & Morris, 2005). Toto vnímání však může být značně zjednodušující a nereflektuje skutečné motivace a pocity single participantů výzkumu. Podle některých může být život bez partnera dočasným stavem, čekáním na tu správnou chvíli nebo osobu. Pro jiné může být výsledkem introspekce, hlubokého zamýšlení nad tím, co v životě chtějí, a rozhodnutí žít v souladu s tímto uvědoměním, jak vyplynulo z odpovědí participantů

Tereza, jakožto žena ve vedoucí pozici naráží na tento stereotypní názor poměrně často - *TEREZA: Jelikož jsem žena ve vedoucí pozici, často se setkávám s některými předsudky a stereotypy. Často mi říkají, že je překvapuje, jak jsem ambiciózní nebo dominantní, což jsou slova, která by, myslím si, pro muže ve stejné pozici nezazněla. Říkají, že jsem kariéristka, která nechce děti. Že jsem prostě sobecká.* Tereza se svěřila, že ji takové názory často mrzí, ale nemá už ani snahu to lidem vyvracet, prostě se pousměje a myslí si svoje. Ostatní participanté uvedli, že se často setkávají s názorem, že jsou sobečtí a myslí hlavně na své potřeby, zájmy, a hlavně se baví svými koníčky. *TOMÁŠ: je tu i názor, že jsem sebestředný, sobecký, že si život bez partnerky prostě užívám a nechci se o něj dělit.* Všichni se ale shodli na tom, že jejich život naplněný koníčky a aktivitami je právě z důvodu absence partnera a rodiny. Chtějí si život užívat, respektive prožívat každý den naplno, a nejen truchlit někde v koutě, že jsou sami.

3.2.3 Vnímání nevyžádaných rad

Participantů během rozhovorů otevřeně mluvili o tom, jak jsou konfrontováni s názory a postoji svého bezprostředního okolí. Vyjádřili pocity frustrace a nepochopení v situacích, kdy jim rodinní členové, přátelé nebo dokonce kolegové z práce dávají rady ohledně jejich vztahového statusu, ačkoliv si je nikdy nevyžádali. Mnozí z nich cítili, že tato nevyžádaná doporučení často vycházejí z tradičních představ o tom, jak by měl vypadat "správný" životní styl, což může být pro mnohé singles zdrojem tlaku a nepohodlí. Dávání rad však může být také projevem hlubokého zájmu o druhého, jak uvádí Yalom: „*Celý proces poskytování rad je mnohdy důležitější než jejich obsah. Svědčí to o vzájemném zájmu a péči*“ (Yalom, 2021, s.35, 143).

TEREZA: Často dostávám i rady typu možná bys měla trochu ubrat v práci a věnovat se víc hledání partnera. Je to směšné, protože když se podívám na své mužské kolegy, ti těmito komentáři rozhodně nejsou zahrnuti.

EVA: Slyším komentáře, že bych měla méně pracovat a více se věnovat hledání partnera, jako by moje práce a koníčky byly překážkou. Co mě však opravdu překvapuje, je, jak často mi lidé říkají, že mám spoustu času nebo že bych měla strávit méně času se svými koníčky a více s lidmi.

Tereza, Lucie a Petra často čelí nevyžádaným radám od svých blízkých rodinných příslušníků, což v nich probouzí silné emoce. Silným kritikem dle nich bývají matky. A přestože je jejich kritika pro participanty nepříjemná, uvědomují si, že jejich obavy a starosti často pramení z upřímného zájmu o šťastnou budoucnost svých dětí. Nejedná se tedy vždy jen o kritiku, ale často o projev mateřské lásky a obav, jak potvrzuje ***TEREZA: Setkávám se s mnoha lidmi, kteří mají k mému životnímu stylu své názory, paradoxně největší kritika a předsudky přichází od mé vlastní matky. Má velmi tradiční pohled na život ženy a často cítí potřebu vyjádřit své obavy ohledně mého singl života a absence dětí. Docela mě to zraňuje, zvláště když by člověk čekal, že v rodině najde podporu a porozumění.***

Také Lucie a Petra se setkaly s konfrontací od svých matek - ***LUCIE: Párkrát mi něco řekla mamka, ale taky často lidi, kteří mě moc naznaží nebo s nimi nejsem moc v kontaktu a udělají jen takový rychlý úsudek.***

PETRA: Většinou jsem takové řeči slyšela od starší generace a když se nad tím zamyslím, tak od žen z rodiny – teta, babička. Samozřejmě mamka, ta s tím měla velký problém, spíš s tím, že nemám děti než manžela. Pochopila ale, že to mám jinak, a protože má vnuky od sestry, tak přestala prudit. Občas si ještě povzdechne, kdo se o mě postará, až budu stará, ale nerozvádí to.

3.2.4 Reakce (copingové strategie) na nevyžádané rady

Zajímalo mě, jak participanti reagují na nevyžádané rady, které dostávají od svého okolí. Může to být klíčové pro pochopení jejich emocionálních a psychologických procesů. Často se setkávají s názory a postoji, které nemusí nezbytně reflektovat jejich vlastní pocity či zkušenosti. V těchto situacích mohou uplatňovat různé obranné, copingové strategie, aby se vyrovnali s vnějším tlakem a udrželi si vlastní duševní pohodu. Lazarus (1993) charakterizuje coping jako behaviorální, kognitivní anebo sociální odpověď, vztahující se k úsilí osoby regulovat vnitřní nebo vnější tlaky, napětí vyplývající s transakcí osoby a prostředí (ve Výrost, Slaměník, 2001).

Někteří mohou zvolit strategii pasivní rezistence, což znamená, že zdvořile poslouchají, ale vnitřně si ponechávají svůj vlastní názor a neberou radu v potaz, jako například *LUCIE: Nezraňuje mě to ani se nebráním, spíš se tomu vnitřně zasměju.* Podobně reaguje také *TOMÁŠ: Jakože o mně někdo řekne, že jsem takový a makový, to je jeho názor, neberu mu ho. Netrápím se tím. Neobhajuju se. Ne, že by se mě to jako vůbec nikdy nedotklo, ale není mojí povinností někomu něco vysvětlovat a vůbec na všechno reagovat.*

Jiní mohou upřednostňovat aktivnější přístup, kde otevřeně vyjádří svůj nesouhlas s radou nebo se pokusí vysvětlit svůj vlastní pohled na situaci. To zažila *PETRA: Když se mě dříve někdo ptal na podobné věci, většinou mě to naštvalo a obhajovala jsem se. Postupem času už jsem to ani nijak obzvlášť nevnímala. Mou odpovědí je, že je to čistě soukromá záležitost, a ne každý potřebuje to, co ostatní. Ať mě vidí každý, jak chce. Já se na ně taky dívám svým pohledem – a bohužel, většinou z mé zkušenosti jsou to nešťastné ženy, které mají problém a rýpou do druhých.*

Pro některé může být nejúčinnějším obranným mechanismem únik - vyhýbání se situacím, kde by mohli být vystaveni nevyžádaným radám, nebo se distancovat od lidí, kteří je neustále zahrnují takovými radami. Dle Jankeho a Erdmanové (2003) jde o rezignační tendenci, kdy se jedinec snaží ze zátěžové situace uniknout, ať už fyzicky, nebo pomyslně. Takovou strategii využívá *TEREZA: Ale postupem času se snažím své pocity vyřešit a hledat v sobě sílu, abych šla dál podle svých vlastních představ, a ne podle představ mámy. A taky si uvědomuju, že to máma se mnou myslí dobře, že je jí to vlastně asi jen líto. Takže pokud to jde, tak se snažím konfliktním situacím na toto téma s mámou vyhýbat a je klid.*

3.3 Vnímání výhod a nevýhod single života

Zajímavým aspektem výzkumu bylo zkoumání toho, jak participanti, kteří prošli mnoha výzvami a radostmi single života, vnímají jeho klady a zápory. Single život může přinášet mnoho výhod, jako je svoboda, nezávislost a prostor pro osobní růst, jak uvádí například Vágnerová (2007). Avšak, jako každý životní styl, má i své nevýhody a stinné stránky, jak uvádí například DePaulo & Morris (2005). Některé z těchto nevýhod mohou být vnímány subjektivně a mohou se lišit od jednotlivce k jednotlivci, zatímco jiné mohou být vnímány jako více univerzální. To, co pro jednoho může být výhodou, může být pro druhého nevýhodou, a proto je důležité rozpoznat a chápat různé perspektivy, jak lidé vnímají svůj život bez partnera.

Participanti mi poskytli autentický vhled do světa, kde svoboda může znamenat nezávislost, ale také osamění, kde se může objevit potěšení z nezávislosti, ale také touha po společnosti.

3.3.1 Vnímané výhody života singles

Vnímané výhody života singles jsou pestré a často reflektují individualitu a osobní preference jednotlivých účastníků. Tyto výhody mohou být nesmírně rozmanité v závislosti na životních okolnostech, hodnotách a osobních cílech každého jednotlivce. Život bez partnera může být pro mnohé obtížný, zejména ve společnosti, kde je partnerský

vztah často vnímán jako norma nebo dokonce jako nezbytný krok ke štěstí, jak uvádí například Lehmannová (2015). Ta poukazuje na to, že varianta zůstat single je stále více osobní volbou. I když podle autorky předchozí studium vztahů opakovaně poukazují na výhody partnerského soužití (například lepší kvalita života, zdraví, štěstí, méně prožívaného distresu), stále více lidí se dobrovolně rozhodne do partnerského svazku nevstoupit. Nicméně, i ti, kteří by si přáli mít partnera, mohou najít v single životě určité výhody, které jim pomohou cítit se lépe se svým aktuálním stavem. Pro ty, kteří nechtějí být single, může vnímání těchto výhod pomoci zvládat pocity osamělosti, frustrace nebo tlaku společnosti, jak vyplynulo z mého výzkumu. Vágnerová (2007) uvádí, že za výhodu single způsobu života můžeme považovat otevřenost novým zkušenostem. Místo soustředění se na to, co jim v jejich životě chybí, mohou si osvojit pozitivní postoj a zaměřit se na to, co mohou dělat, jak mohou růst a jakým způsobem mohou obohatit svůj život.

- SVOBODA A ČAS PRO SEBE

Svoboda je často považována za jednu z největších výhod single života, jak uvádí například DePaulo (2006). Singles mohou žít život podle vlastního uvážení, bez nutnosti se přizpůsobovat potřebám a očekáváním partnera. Mají možnost rozhodnout se co chtějí dělat, kdy, kde a s kým to chtějí dělat, aniž by se museli obávat kompromisů či ústupků ve prospěch druhého.

TOMÁŠ: Svoboda. V organizaci svého života, volného času, prostě celkově nezávislost, zodpovědnost jen sám za sebe, samostatnost. Potom dlouho nic a potom zase ta svoboda. Ještě mě napadá, že vlastně nemusím tolik uklízet, nemusím se denně holit, můžu chodit v monterkách celý dny, nehlásím nikomu, kam jdu a kdy se vrátím. Také pro Evu je svoboda velmi důležitý pozitivní aspekt jejího života – ***EVA: Nejvíc asi pocit svobody, že si můžu dělat, co chci a nemusím se nikomu podřizovat. Když chci jít do kina na nějaký holčičí film bez nutnosti dlouhých debat o výběru, můžu. Když mám chuť pustit si svou oblíbenou sérii, nikdo mi v tom nebude bránit. Můžu dělat, co mě napadne, když mě to napadne a nemusím brát ohled na nikoho dalšího.***

Čas pro sebe je něco, co mnoho lidí považuje za nedoceněnou luxusní položku ve svém hektickém a naplněném životě. Pro singles je tento luxus často běžnou součástí

jejich každodenního života a může být jednou z nejcennějších výhod, jak vyplývá z odpovědí participantů. Jako single má člověk často více příležitostí k tomu, aby strávil čas děláním toho, co ho opravdu baví, jak říká i Radimská a Tomášek (2003, s. 10), kteří uvádějí, že single jedinci se mohou zaměřit na odlišné životní cíle a strategie, než je klasický rodinný model. Tento čas může být zcela nepřerušovaný a neomezený závazky vůči partnerovi nebo rodině. Radka svůj čas pro sebe vnímá jako velkou výhodu a uvědomuje si, že v partnerství, nebo rodinném životě to tak nebude – **RADKA: Spousta volného času, můžu cokoliv, jít kamkoliv. Mám spousty přátel, plánů, zábavy, sportu, party time. Jako single mám prostě veškerý čas pro sebe. Ve vztahu budu chtít ten čas věnovat partnerovi a společným chvílím.** Tereza se ve svém vyprávění o svobodě v single životě dotkla nejen běžných aspektů svobody, ale také těch, které mohou na první pohled vypadat jako maličkosti, ale mají pro ni zásadní význam. Jedním z takových aspektů bylo zařizování bytu. Pro Terezu to neznamená jen možnost vybrat si libovolnou barvu stěn či styl nábytku, ale představuje to hlubší smysl. Její domov je odrazem její osobnosti, zájmů a vkusu. V single životě nemusí dělat kompromisy v tom, jak bude její obývací pokoj vypadat nebo kde bude stát její oblíbená knihovna. Dále se Tereza zmiňovala o svobodě v rozhodování. Zdůraznila, že není závislá na názoru partnera v každodenních záležitostech, ať už se jedná o volbu restaurace na večeři, výběr destinace pro dovolenou apod. Je to ona, kdo má konečné slovo, a toto rozhodování pro ni představuje pocit nezávislosti - **TEREZA: Tak první mě napadá svoboda. Jako že jsem svoje vlastní paní a dělám si, co chci. Když se mi zachce, vyrazím na víkendový trip bez toho, abych musela řešit plány někoho jiného. A když potřebuju třeba zůstat v práci dýl, nemusím nikoho informovat. Prostě svoboda. Taky mě napadá taková blbost možná. Ale třeba že mi nikdo nekecá, jak si zařídit byt. Jakou barvou si vymalovat, jaký si pořídit obraz, skříň. Prostě si to můžu zařídit, jak se mi to líbí.**

- SEBEPOZNÁNÍ A SEBEROZVOJ

Život jako single může být obdobím hlubokého sebepoznání a osobního rozvoje. DePaulo (2006) vidí největší výhodu single života ve svobodě a nezávislosti. To může zahrnovat větší flexibilitu v kariéře, více času pro seberozvoj a větší autonomii v osobním životě. Z odpovědí participantů vyplývá, že když člověk není zaneprázdněný

vyvažováním potřeb a přáním druhé osoby v partnerském vztahu, může mít více času a energie k investici do sebe sama. Frankl (2002) uvádí, že prožívat něco krásného totiž umožňuje chápat život jako smysluplný. Řadíme sem umělecké prožitky všeho druhu, estetické hodnoty, prožitek z krásy, přírody či zvířat, sportu, vědy apod. Tyto hodnoty obohacují život jedince a mohou v něm vyvolat prožití hlubokých emocí (Frankl, 2002). Single život nabízí jedinečnou příležitost zastavit se a skutečně se zamyslet nad tím, kým člověk je, co chce a kam směřuje, jak uvádí například Eva a Lucie.

Lucie vnímá, že ji doba, kdy je bez partnera, velmi obohatila, protože se mohla soustředit na sebe a zjistit, kdo vlastně je a co potřebuje - **LUCIE: Prošla jsem mnoha vzdělávacími kurzy zaměřených na zdraví těla i duše, stala jsem se lektorkou jógy, vrhla jsem se na nějaký čas do podnikání, hledala jsem se pracovně a ta dlouhá cesta mě přivedla k práci, kde se cítím velmi přirozeně. V mém současném zaměstnání jsou oceněny a viděny mé talenty, což jsem nikdy dřív nezažila, protože jsem své dary a talenty sama neznala.** Také dodává, že to, že se více spojila sama se sebou díky józe a prozkoumávání psychiky jí pomohlo vnímat více své potřeby, vysokou citlivost a respektovat jí a naučila se s ní pracovat - **LUCIE: Myslím, že ve vztahu bych neměla tolik prostoru věnovat se sobě do hloubky a místo trávení času vzděláváním bych spíš jela na dovolenou nebo se věnovala vlastním dětem. Proces, kterým jsem prošla teď, by pravděpodobně přišel později. Taky mi to přináší hodně volného času na sebevzdělávání.**

Také pro Evu je doba bez partnera prostorem pro zaměření se na sebe - **EVA: Další věc, kterou si na svém singl životě vážím, je prostor pro osobní růst. Mám čas a energii věnovat se koníčkům, které mě baví. Můžu dělat věci pro sebe a rozvíjet se v oblastech, které mě zajímají.**

- **FINANČNÍ NEZÁVISLOST A KONTROLA NAD FINANCEMI**

Svoboda rozhodování o svých financích a kontrola nad nimi je často považována za velkou výhodu životního stylu singles, jak vyplývá z výzkumu. Podle participantů, když člověk žije samostatně, nemusí se starat o kompromisy spojené s řízením domácnosti a rodinného rozpočtu s někým dalším, což může přinést pocit svobody a seberealizace. Finanční nezávislost v single životě umožňuje člověku rozhodovat se o svých výdajích

bez nutnosti konzultace s partnerem. Člověk nemusí brát v úvahu preference nebo potřeby někoho jiného a může tak jednat čistě podle svých vlastních priorit, jak zmiňují Eva a Tereza. ***EVA: A co se týče financí, mám plnou kontrolu. Když si chci koupit něco, co by jiní mohli považovat za "zbytečné", můžu to udělat, aniž bych musela s někým diskutovat o tom, jestli to opravdu potřebuju. Finanční svoboda je taky důležitá, mám s tím blbě zkušenosti.***

TEREZA: Všechny peníze, které vydělám, jsou jen moje. Můžu si je utratit nebo investovat přesně tak, jak chci, aniž bych musela diskutovat o rodinném rozpočtu nebo si dělat starosti s nákupy pro děti. A když se mi zachce koupit něco bláznivého nebo třeba dražšího, nemusím se nikoho ptát. Můj účet, moje pravidla.

Podle některých participantů může kontrola nad vlastními financemi také znamenat vyhnout se stresu z dluhů nebo finančních neshod, které mohou ve vztazích často nastat. Jako single mají plnou kontrolu nad svým rozpočtem a můžou snadněji naplánovat a realizovat své finanční cíle. Eva a Filip zažili vztahy, ve kterých byly finance problémem – ***EVA: Ale po pár měsících, když náš vztah postupoval dále, jsem začala zaznamenávat divné věci. Jakože často odkládal placení účtů na poslední chvíli a občas mu byla karta v restauraci odmítnuta.*** Když ho Eva konfrontovala a zeptala se, co se děje, vyhýbal se její otázce a uklidňoval, že je to jen dočasná situace. Nakonec se ukázalo, že má finanční problémy a že je zadlužený, protože dříve investoval a nebyl schopný splácet půjčky. ***EVA: Byla jsem v šoku, ale taky jsem cítila i soucit a chtěla mu pomoci. Ale celé to období bylo strašně těžké. On byl strašně náladový a já jsem se s ním necítila v bezpečí a po nějaké době jsme vztah ukončili.*** Pro Filipa je důležité, že utrácí jen za sebe a nemá neočekávané výdaje. Vyhovuje mu, že má plnou kontrolu nad svými penězi a nikdo jiný mu neříká, za co je má utratit. Může si naplánovat svůj rozpočet tak, jak chce. Podělil se se mnou také o nepříjemnou zkušenost týkající se financí, která ho vedla k rozhodnutí, že si při výběru partnerky bude dávat velký pozor na to, jaký vztah k financím žena má - ***FILIP: Nedávno jsem měl zkušenost s partnerkou, která měla, řekněme, specifická očekávání. Na začátku to bylo fajn, ale postupně se to začalo měnit. Připadal jsem si, že pro ni nejsem partner, ale spíš takový osobní bankomat. Když jsem začal cítit, že se pořád jenom očekává, že budu platit za všechno, kupovat dárky nebo ji vozit na drahé výlety, začal jsem mít pocit, že jsem pro ni jen zdroj zábavy a luxusu.***

Nakonec jsem si uvědomil, že tohle není to, co chci v partnerství, a rozhodl jsem se to ukončit.

3.3.2 Vnímané nevýhody života singles

Být singles může pro mnohé představovat nejen osamění, ale také tlak ze společnosti nebo pocit, že nevyhovují běžným společenským normám. Giddens upozorňuje na to, že singlovství si na lidech vybírá daň v podobě izolovanosti od okolního světa, osamělosti z nenavázání vztahu a v podobě neustálého probírání svého života, což může vést ke stavům zoufalství a lítosti (Giddens 1999, s. 180).

Z výzkumu vyplynulo, že z praktického hlediska může život bez partnera znamenat například vyšší finanční náklady v oblastech, kde by dvě osoby mohly náklady sdílet. Na emocionální úrovni může osamění představovat významnou nevýhodu single života. I když ne vždy znamená být single osamění, v některých situacích, například o svátcích, může tento pocit být výraznější. Pocit izolace se může prohlubovat, pokud se člověk setkává s otázkami a komentáři od rodiny a přátel týkajícími se jeho vztahového statusu. Je však důležité brát v úvahu fakt, že každý jedinec může vnímat nevýhody single života odlišně v závislosti na svých osobních zkušenostech, hodnotách a očekáváních.

- OSAMĚLOST, ABSENCE INTIMITY

Dle participantů je osamělost vnímána jako jedna z nejnápadnějších nevýhod single života. Být sám a být osamělý nejsou totožné pojmy. Larson (1990, s. 157) je definuje následovně: *„Samota je objektivní stav bytí sám – jedinec se separuje od ostatních, nekomunikuje. Osamělost a soukromí jsou oproti tomu subjektivní podmínky, které se mohou ale i nemusí vyskytnout společně s bytím sám.“* Být sám může být tedy záměrnou volbou a může být pro některé naplňující, na druhé straně osamělost je hluboký pocit izolace nebo oddělení od ostatních, a to i když můžeme být fyzicky obklopeni lidmi. Je to emocionální stav, kdy se cítíme sami nebo nepochopeni, bez ohledu na okolní prostředí nebo sociální situaci. S osamělostí se potýkají všichni participanti. Radka má často pocit osamění, zvláště, když vidí ostatní se svými rodinami, a to i přesto, že je spousta okamžiků, kdy si svou svobodu užívala - **RADKA: Jedna z největších nevýhod je ta**

emoční prázdnota, kterou často cítím, když třeba vidím své přátele a rodinu s jejich partnery a dětmi. Často si kladu otázku, zda je možné mít vše, svobodu, nezávislost a zároveň hluboké, smysluplné vztahy. Když vidím jejich sdílené chvíle, smích a vzájemnou podporu, chtěla bych mít někoho, s kým bych si takové okamžiky mohla vytvářet.

V určitých situacích, jako jsou rodinné oslavy, svátky nebo společenské akce, může tento pocit osamělosti být ještě výraznější a zároveň vyvolávat silné emoce, jak popisuje **EVA: Taky mě někdy štve ten tlak okolí. Občas je těžké stát tváří v tvář neustálým otázkám od rodiny a přátel o tom, proč jsem stále sama, kdy si najdu někoho nebo kdy se rozhodnu založit rodinu. S postupem času se tyto otázky stávají čím dál intenzivnějšími a obtížnějšími na zodpovězení. Stává se mi to často třeba na rodinných oslavách, nebo akcích s přáteli. Všichni jsou popárování, jen já jsem tam jak černá ovce.**

Osamělost a absence intimity mohou existovat nezávisle na sobě, ale často jsou propojeny a mohou se navzájem posilovat, jak popsali účastníci. Absenci fyzického kontaktu a intimity mohou někteří singles považovat za nevýhodu. I když toto není pro každého klíčové, mnozí lidé tuto složku ve svém životě postrádají. Účastníci Filip, Tomáš a Eva se svěřují, že jim chybí intimní kontakt. Intimita je klíčovým prvkem lidských vztahů a její absence může vést k pocitu izolace a osamělosti, jak uvádí například Vágnerová (2007). Toto osamění může mít různé podoby. Někdy to může být nedostatek fyzické blízkosti, pohlazení, držení za ruku, jindy absence emocionálního propojení. **PETR: Hmmm...taky mi chybí fyzický kontakt... Jo, chybí mi to. Mít někoho vedle sebe, s kým se můžu jen tak flákat v posteli a koukat na filmy, nebo s kým si dám spontánní večerní procházku. Je super být single a mít svobodu, ale občas bych bral i nějaké to objetí nebo jen tak lenořit s někým na gauči.** Fyzická osamělost může někdy vést k psychologickému distancování. Howe (2011) uvádí, že někteří singles se vyhýbají závazným vztahům kvůli vnitřnímu pocitu nedostatečnosti nebo obavám z opuštění. Takoví lidé si myslí, že kvůli svým vlastnostem nemohou druhé upoutat na delší dobu, což je může vést k rozhodnutí zůstat raději single. Když lidé tráví mnoho času sami, může se tedy stát, že ztratí dovednosti nebo odvahu navazovat nové kontakty nebo udržovat stávající sociální vztahy, jak se stalo i Tomášovi - **TOMÁŠ: chybí mi taky dotek, pohlazení, obejmutí. Prostě cítit blízkost druhého. Ale jak už jsem sám dlouho, tak jsem**

si na to i tak nějak zvykl, nebo co. Je to asi divné, no. Jakože kontakt mi chybí, ale zároveň mi víc chybí někdo pro sdílení života, než jen ta intimita, že by byla prvořadá, to ne vlastně.

EVA: Existují chvíle, kdy by bylo mít vedle sebe partnera docela praktické, když to řeknu naplno. I co se týká sexuální stránky a určitých potřeb, tak to chybí.

- PRAKTICKÁ STRÁNKA ŽIVOTA

Další nevýhodou může být podle participantů i to, že člověk musí sám nést všechny výzvy a problémy života. V dobách stresu a obtíží není po ruce partner, s nímž by mohl hledat řešení. Bez partnera může život představovat nepřetržitou sérii rozhodnutí a úkonů, které musíte čelit sami. To může být obzvláště těžké v situacích, kdy byste ocenili druhý názor, nebo když potřebujete nějakou pomoc. Absenci partnera v praktických každodenní věcech vnímají všichni participanté. Participantky v průzkumu zdůraznily, že ačkoliv se vypořádají s většinou úkolů v domácnosti a jsou plně schopny zvládnout i technické a manuální práce, oceňovaly by přítomnost partnera, který by jim pomohl s konkrétními úkony. Bylo to často spojováno s klasickými rolemi, kdy muži často přebírají těžší fyzické úkony nebo se věnují například opravám. To uvádí například **LUCIE: Musím si vše zařídit sama včetně záležitostí, které patří podle mě spíše mužům jako servis auta, drobné řemeslné práce.** Na druhé straně participanté muži se otevřeně svěřili s tím, že jim v životě chybí někdo, kdo by jim uvařil, udržoval domácnost a vnesl do ní určitý řád a harmonii. I když uvedli, že se o sebe dokáží postarat, ocenili by, kdyby měli vedle sebe partnerku, která by jim pomohla rozdělit tyto povinnosti a vytvořila tak domov, kde by se cítili úplně pohodlně – **FILIP: Někdy, po náročném dni v práci, by bylo fajn přijít domů, kde by vás čekala uvařená večeře, a nejen balené jídlo z obchodu. Samozřejmě umím uklidit a uvařit, ale je tam určitý pocit tepla a domova, když to děláte společně s někým, koho máte rádi.**

- FINANCE

Participanté uvedli, že být single může mít v oblasti financí několik nevýhod. Jedním z hlavních způsobů, jakým se to projevuje, jsou větší náklady na bydlení. Když žijete

sami, musíte si sám pokrýt nájem či hypotéku, účty za energie, vodu, internet a další služby. Dalším faktorem je, že vysoké životní náklady mohou být pro osoby žijící samostatně zatěžující. Ceny balených potravin a připravených jídel často nejsou ekonomicky efektivní pro jednotlivce, což může znamenat vyšší náklady na jídlo v porovnání s tím, kdyby někdo vařil pro více lidí najednou. **EVA: *Také mě napadá praktická stránka věci. At' už jde o financování bydlení, nebo třeba dělení nákladů na jídlo.***

PETRA: *Finanční zátěž je také plně na vašich bedrech. Zatímco páry mohou sdílet náklady na bydlení, účty a další výdaje, jako single člověk musíte vše pokrýt sami. To může znamenat, že máte méně finančního prostoru pro zábavu, dovolenou apod.*

- STRACH ZE SAMOTY V TĚŽKÝCH SITUACÍCH, VE STÁŘÍ, V NEMOCI

Participantů uvedli, že mají strach ze samoty v těžkých chvílích, ve stáří nebo během nemoci. Ačkoli život bez partnera pro některé z nich byl v mládí osvobozující a plný nezávislosti, myšlenka stáří a potenciálních zdravotních problémů bez opory blízké osoby je znepokojuje. Kromě fyzického zdraví je zde také otázka emocionální podpory. Mnozí z participantů si cení pocitu bezpečí, který přináší vědomí, že mají někoho, s kým mohou sdílet své starosti, radosti i strachy, jak uvádí například Tomáš, Radka a Lucie.

TOMÁŠ: *Nikdo na mě doma nečeká, nikdo se netěší, že se vrátím domů (kromě kočky). Nikdo mi neuvaří polívku, když mám chřipku a nikdo mi nezatlačí oči až umřu.*

RADKA: *Když jsem třeba nemocná, nikdo se o mě nepostarává. Je to ten pocit zranitelnosti, když si musím sama připravovat čaj nebo jít pro léky, ačkoliv bych nejraději zůstala zahrabaná pod peřinou.* Dále Radka uvádí, že má sice přátele, kteří by jí pomohli, ale nechce je obtěžovat kvůli svým potřebám. Navíc, je podle ní jiné, když máte někoho doma, kdo vidí, jak se cítíte, aniž byste museli něco říkat. Kdo ví, kdy potřebujete jen objetí nebo trochu povzbuzení.

LUCIE: *Nemám se o koho opřít v těžkých chvílích... Asi jen vyslechnutí a povzbuzení by stačilo. Myslím tím běžné dny, kdy se člověk necítí dobře, nemá důvod se radovat ze*

života, ale tyto chvíle někdy přicházejí právě z důvodu, že jsem tak dlouho sama a nechápu to.

3.4 Možnosti seznamování a jejich vnímání mezi single lidmi

Hledání partnera pro lidi starší 35 let je dle participantů spojeno s řadou specifických výzev a mnoho z nich vnímá seznamování jako složitý proces. Čím jsou lidé starší, tím je pro ně najít nového partnera tradičními způsoby obtížnější. Proto se uchylují k méně konvenčním formám seznamování prostřednictvím internetu. Bylo prokázáno, že používání internetu jakožto možnosti navázat nový vztah má tendenci stoupat s věkem (Stephure, Boon, MacKinnon, & Deveau, 2009). I když je střední věk často spojován s životní stabilitou a sebejistotou, v kontextu hledání partnera může být zároveň zdrojem nejistoty, nízkého sebevědomí, smutku. Participantů jsem se ptala, jak je pro ně těžké se seznamovat, jestli mají dostatek příležitostí k seznamování. Také mě zajímalo, jestli aktivně partnera hledají, nebo jestli to nechávají osudu. Seznamování ve věku 35 let a výše je pro participanty složitější výzvou, než když byli mladší. I když moderní doba přináší mnoho možností, jak s lidmi navázat vztah, větší životní zkušenost a jasnější představa o vlastních potřebách mohou seznamování komplikovat, jak podotýká **RADKA: Možností je mnoho, a proto mám pocit, že jsem často nedala příležitost někomu, kdo na první pohled nesplňoval moje požadavky a šla jsem raději dál hledat svého vysněného partnera.** Také pro Tomáše je seznamování ve vyšším věku nesnadnou výzvou – **TOMÁŠ: Čím jsem starší, tím hůř. Není problém se seznámit osobně, při nějaké náhodné společné aktivitě. Oslovením jen tak na ulici, člověk riskuje většinou velmi negativní reakci nebo nedej bože fyzické napadení. Když vidím že jsme se potkali na stejném místě, ve stejném čase, tak i ze stejného důvodu tam pravděpodobně jsme, a to dává prostor k navázání kontaktu. Ale vlastně jsem se tak seznámil jen 1x za dlouhou dobu a bohužel to nakonec stejně nevyšlo.** Také Tereza a Petra vnímají seznamování ve svém věku jako problematické – **TEREZA: V dnešní době je to docela složité. Muži, ale samozřejmě i my ženy, mají vysoké nároky na své partnerky, mají pocit nekonečna možností a neustále hledají dokonalejší partnerku. Co se týká příležitostí, tak ty logicky klesají s přibývajícím věkem, protože se člověk pohybuje v podstatě stále ve stejném okruhu lidí - zaměstnání, přátelé, koníčky.**

PETRA: Celkem špatně. Nemám moc možností se seznámit, a to i přes to, že jsem pořád někde anebo něco s někým dělám. Lidé v mém věku jsou většinou zadání nebo ve vztahu nebo vztah nechtějí.

Pokud jde o aktivní hledání partnera, názory participantů byly rozdělené. Zatímco někteří participanti jsou v hledání partnera aktivní a pravidelně využívají různé seznamovací platformy, nebo protějšky oslovují napřímo, jiní se spíše spoléhají na osud a doufají, že potkají tu pravou osobu přirozenou cestou, například skrze přátele, práci nebo koníčky. Toto „nechávání na osudu“ bylo často spojováno s přesvědčením, že když je to správné, stane se to samo.

Aktivní v hledání protějšku jsou Lucie, Eva, Tereza a Radka. Ty všechny vnímají, že by se nejradši seznámily přirozeně, na nějaké akci, nebo přes přátele. Ale dle jejich slov se jim toto více dařilo, když byly mladší, teď už je problém, potkat takto náhodně nezadaného muže. Takže všechny využívají online seznamky a seznamovací aplikace. Své zkušenosti vyjádřila Tereza následovně – ***TEREZA: Zkouším i online seznamky, no to je kapitola sama pro sebe. Začala jsem je zkoušet, protože mám pocit, že dneska je to prostě nutnost, protože normálně se moc často nikde neseznámíš, jakože přirozeně na ulici.*** Eva je v hledání partnera také aktivní a snaží se jít vztahu vstříc, přestože by ji před pár lety nenapadlo, že to bude probíhat formou proklikávání profilů na seznamce a posuzování, jestli je někdo fajn podle fotky – ***EVA: Klasika, jako potkání se přes přátele nebo na večírku, je fajn, protože tam můžeš cítit tu skutečnou energii mezi tebou a druhou osobou. A můžu ti říct, je opravdu náročné tu energii cítit přes obrazovku telefonu. Ale osobně jsem se už neseznámila dlouho... nějak nejsou příležitosti. Jsem buď v práci, nebo když dělám své koníčky, tak tam už je celkem ustálený okruh lidí.***

Tomáš, Filip a Petra věří v sílu osudu a považují za důležité, aby věci v životě šly svým přirozeným tempem. Místo aktivního hledání partnera na různých platformách a aplikacích dávají přednost spontánním a autentickým setkáním, která vzniknou náhodně v běžném životě. Věří v to, že když bude správný čas, osud je přivede k tomu pravému partnerovi nebo partnerce. Petr svůj postoj vystihl následovně – ***FILIP: Nejlepší by bylo seznámení přes přátele, protože pokud se s nimi přátelím tak i oni mají ve svém okolí podobné lidi, se kterými si mohu rozumět. Pokud mi teda nedohazují naprosto nevhodné ženy. Ale jinak to nechávám na osudu, kdo ke mně má přijít, ten ke mně***

přijde. Tomáš se vyjádřil s výraznou melancholií a znatelným zklamáním z předchozích zkušeností – TOMÁŠ: Jako, já to nechávám plynout. Myslím, že mi život přinese to, co mi přinést má. Nic se nemá lámat přes koleno, to by stejně nikam nevedlo. Zkusil jsem normálně oslovit ženu, zkusil jsem i seznamku. Ale to není pro mě. A už jsem na to tak trochu asi rezignoval.

3.4.1 Zkušenosti s online seznamováním

Ptala jsem se participantů na jejich zkušenosti s online seznamováním a zjistila jsem, že všichni měli s tímto způsobem seznamování nějaké zkušenosti. Jejich postřehy a pocity však byly různorodé. Tomáš, Filip a Petra byli po jednom nebo několika neúspěšných pokusech zklamáni a rozhodli se online seznamování opustit. Cítili, že tento způsob seznamování neodpovídá jejich představám o autentickém setkání a že se v něm často ztrácí upřímnost a hloubka, jak uvádí například **TOMÁŠ: Sociální sítě možná fungují pro věkovou kategorii 30-, ale už ne pro 50+. Na Tinderu jsem byl asi měsíc ze zvědavosti a jediné co mi chodilo byly nějaké falešné profily z Ruska nebo jiného konce světa, s nabídkou kvalitního, leč asi draze placeného only fans. Na Facebooku jsem už pár let v té skupině těch aktivních nezadaných, měl jsem asi dva příspěvky a reakce nula, slovy nula. Vypadá to tak, co jsem nějakou tu dobu na těch internetech, tak se tam opakují pořád stejní lidé a zkouší to na všechno, co se hýbe. Pokud se objeví někdo zajímavý, dostane tisíc lajků a jde se z toho zbláznit. A obecně, podle toho, co a jak tam komentují pánové, tak mají stejnou zkušenost, nikdo se jim neozve.**

Zkušenost Petry s online seznamováním není pozitivní. I když měla jen jednu špatnou zkušenost, byla pro ni natolik silná, že ji zcela odradila od dalších pokusů. Tato negativní zkušenost v ní vyvolala silné a nepříjemné emoce, které ji přiměly k opatrnosti vůči digitálnímu seznamování. **PETRA: Nemám ráda seznamování, jak se říká na sílu, tj. rande naslepo nebo seznamky. Byla jsem i na seznamce i na rande naslepo. Seznamky obecně nemám ráda, nechci se toho účastnit – nic proti nim nemám, ale nijak mě to neláká, nepřesvědčilo mě to. I když jsem si s někým psala, tak to nikam nevedlo a vyšumělo to. Rande naslepo jsem oficiálně absolvovala 1x a jednou a dost. Ten člověk byl prázdná duše a úplně mě vysál. Nebyla to vůbec hezká zkušenost.** Filipova zkušenost byla podobná. Zkusil se seznámit přes známou aplikaci Tinder a zažil

celkem obvyklý scénář, kdy s druhou stranou zajímavě komunikoval, vše vypadalo nadějně, vypadala hezky na fotkách. Když se ale sešli osobně, zjistil, že fotky byly výrazně upravené a staré, až tak, že ji málem nepoznal – **FILIP: Pak po celou dobu rande mluvila jen o sobě, ani jednou se mě nezeptala na nic osobního, a když jsem chtěl něco říct, přerušila mě. A když už jsem si myslel, že to nemůže být horší, začala mluvit o svém ex a srovnávat mě s ním. Celé to bylo tak nepříjemné, že jsem se nemohl dočkat, až to skončí. Po tom všem jsem si řekl, že Tinder možná není pro mě. Rozumím, že online randění může být trochu loterie, ale tohle bylo něco, co jsem opravdu nečekal a říkám si, že to nemám zapotřebí.**

Ostatní participanti, ačkoli narazili na určité překážky, nevzdali se. Vnímají online seznamování jako jednu z mnoha možností, jak najít partnera v dnešní době, a jsou ochotni pokračovat v hledání i v tomto digitálním prostředí. Eva popisuje své zkušenosti s online seznamováním s humorem i ironií. Popisuje, jak je to někdy vyčerpávající a svěřila se také s jedním kuriózním rande, na dokreslení toho, jak může být randění naslepo někdy obtížné – **EVA: Před pár lety by mě fakt nenapadlo, že se budu proklikávat profily na seznamce a posuzovat, jestli je někdo fajn podle fotky? Je to trochu šílené, no ale zároveň zábavné. Na těch aplikacích je spousta lidí, ale někdy mám pocit, že to je takový obchod s lidmi, když procházím profily jeden za druhým. A upřímně, občas je to dost vyčerpávající. Nejhorší je, když narazíš na někoho, kdo vypadá skvěle na obrazovce, a pak v reálu... nic. Žádná jiskra, žádná chemie. Je to někdy až demotivující. No, jako, těch kuriozních rande bylo víc, radši už na některé chci i zapomenout... On neustále měnil témata – od UFO, přes svou obsesi výrobou modelů letadel, až po svou myšlenku otevřít školku pro miminka, kde by se je učilo meditovat. Jako, dobře jsem se u toho bavila, ne že ne, ale byl prostě divný. Vrchol večera byl, když mi ukázal svou sbírku miniaturních hraček z kinder vajíček... Když jsme se loučili, dal mi jednu z těch postaviček jako památku na náš večer. A i když se to může zdát vtípné, tak já jsem to brala tak trochu jako ztrátu času.** Tereza se svěřila, že zkoušela několik sezonek a v poslední době nejčastěji využívá aplikaci Tinder. Se seznamkami začala, protože zjistila, že nemá moc příležitostí k osobnímu seznámení. Na seznamkách se jí stejně jako Evě líbí ta pestrost výběru, kdy se může seznámit s mužem z druhého konce republiky, kterého by třeba nikdy nepotkala. Na seznamkách jí ale vadí, že je tam spousta mužů, kteří seznámení berou jinak, než ona – **TEREZA: Kolikrát jsem**

měla pocit, že je to jen hra a lidi na tom nejsou upřímní. Nebo chlapi chtějí jen sex. Někteří si chtějí jen dopisovat a doma mají třeba ženy a děti. Prostě jim stačí, že si zvednou ego psaním s jinou ženou. Tereza se dále svěřuje, že je pro ni komunikace online úplně jiná, než osobní setkání- **TEREZA: Kolikrát mi někdo napsal úžasnou zprávu, ale když jsme se setkali, žádná jiskra. A naopak, někdo může být online nudný, ale v realu úplně skvělý. Má to své výhody, to jo. Můžeš to dělat pohodlně z domova, nemusíš se oblíkat na rande, pokud to cítíš, že to není ono. Ale občas je to i náročné. Mnoho zklamání, někdy i podivní lidi.** Lucie popisuje své zkušenosti s Tinderem spíše pozitivně, je ráda, že taková možnost existuje. I když i ona, stejně jako Tereza, má zkušenosti se schůzkami, které by se daly označit jako nepříjemné. Jako nevýhodu online seznamování vidí to, že první kontakt je neosobní, většinou jen přes psaní, což může být zkreslující a matoucí – **LUCIE: Jediné, co je méně přirozené jsou první chvíle při osobním setkání, protože při psaní člověk nikdy neví, co přesně se za písmenky skrývá a nikdy to není tak přirozené jako osobní setkání, kde člověk cítí jiskru hned a pokud ji necítí tak k seznámení nedojde.** Lucie se svěřila také s tím, jak v čase k této seznamovací aplikaci přistupuje, jak se mění její preference při jejím používání – **LUCIE: Bylo období, kdy jsem tam třeba nevydržela ani týden a smazala to a pak zas za nějakou dobu znovu stáhla a vydržela vždy jiný časový úsek. Ted' už aplikaci nemažu, mám ji pořád a mám období, kdy chodím více a kdy méně.**

Tereza, Lucie i Radka se při seznamování přes Tinder setkaly s fenoménem dnešní doby v seznamování, tzv. ghost syndromem. Toto chování, kdy někdo náhle a bez vysvětlení přestane komunikovat, se stalo, jak se z výpovědí participantů zdá, běžným problémem v digitálním seznamovacím světě. Radka svou zkušenost popisuje takto – **RADKA: Po vzájemném zalíbení a vídání se přišel nečekaný absolutní útlum z druhé strany bez varování nebo vysvětlení. Pak jsem tápala, co se stalo. Vysvětlení, které by mi pomohlo pochopit a ukončit vztah, city jsem nedostala. Jako by se báli říct pravdu nebo spíše si nechali otevřené vrátka, nevím.**

3.5 Vnímání rodičovství a bezdětnosti single lidmi

Rodičovství a bezdětnost můžeme považovat za základní životní témata, která ovlivňují mnohé aspekty osobního života. Arnett (2018) uvádí, že jako zdroj štěstí ve

středním věku je na vrcholu seznamu udáván vztah s vlastními dětmi. V kontextu singles lidí mohou být tato témata vnímána ještě intenzivněji, protože se týkají nejen touhy po partnerovi, ale také touhy po rodině a dětech, nebo naopak rozhodnutí zůstat bezdětným. Ptala jsem se participantů, co pro ně znamená rodičovství, jaké je jejich vnímání touhy po vlastním dítěti, jak reflektují skutečnost, že kvůli životu bez partnera nemusí mít možnost mít dítě?

3.5.1 Důvody a motivace k bezdětnosti v dospělém věku

Podle výsledků tohoto výzkumu a dalších autorů, jako např. Chauhan et al. (2021) a Howe (2011) je pro většinu participantů hlavním důvodem bezdětnosti skutečnost, že doposud nenašli vhodného partnera pro založení rodiny. Tento důvod uvedli Tereza, Eva, Lucie, Filip i Radka. *FILIP: No, hlavní věc je, že jsem prostě nepotkal tu pravou ve správný čas. Chci, aby moje dítě mělo skvělou mámu, a i když jsem měl nějaké vztahy, nějak to vždycky nevyšlo tak, abychom spolu založili rodinu. Je těžké to plánovat, věci se prostě dějí.*

Naopak Tomáš a Petra mají naprosto jasno v tom, že své vlastní dítě nechtějí. Tomáš jako hlavní motiv uvádí geopolitickou situaci, do které nechce přivést nový život a také své nastavení, kdy nikdy nepocítil touhu po dítěti – *TOMÁŠ: Současná společnost se vyvíjí směrem, který mi není blízký ani sympatický, a protože pracuji v oboru, kde mám děti denně na očích, tak se obávám, že dobře už bylo. Každý jedinec, který bude trochu jiný, jinak vychovaný, z jiné „kasty“, bude terč. Ale to bylo i dřív, jen ta agresivita u těch dětí nebývale roste. Ať se na to dívám, jak chci, tak negativa pořád převažují nad pozitivy. Ještě se nestalo nic, co by mě přesvědčilo. Já proti dětem jako nic nemám, ale ta touha, že prostě musím mít vlastní dítě, tak tu nemám.* Petra nemá potřebu mít vlastní dítě a ani ji nikdy neměla. Dítěti se nikdy nebránila, ale v jejím věku už o vlastní dítě nestojí – *PETRA: Nepocítila jsem tikot vnitřních hodin. Nezastávám postoj, že žena, aby byla skutečnou ženou, musí mít dítě. Kdyby se to stalo, a otěhotněla bych, tak bych si to dítě nechala, určitě bych na potrat nešla. Chtěla bych, aby dítě mělo matku i otce, ale zase, ne za každou cenu. Mít vlastní dítě pro mě není důležité. Primárně už vlastní dítě nechci, toto mám uzavřeno. Naopak, v mém věku už vlastní dítě spíš nechci.*

Vlastně si ani nedokážu představit, že bych teď měla novorozeně. Ale kdyby se to stalo, tak bych to přijala.

3.5.2 Vnímání rodičovství jako smyslu a naplnění života

Co to opravdu znamená být rodičem, a jak se tato role promítá do našeho pochopení smyslu života? Zajímalo mě, zda je podle participantů život bez dětí plnohodnotný? Jaké další aspekty života mohou člověku přinést naplnění, pokud se nerozhodne pro vlastní potomky, nebo pokud je mít nemůže? Pro lepší kontext je třeba uvést, že všichni participanté tohoto výzkumu jsou bezdětní.

Pro Radku je otázka rodičovství naprosto zásadní, bez dítěte by její život nedosáhl pomyslné cílové mety – ***RADKA: Já jsem nikdy nebyla „teta“ na hlídání a rozmazlování. Ale své dítě jsem vždy chtěla a nikdy by mě nenapadlo ho nemít. Rodičovství pro mě znamená obrovskou lásku, otevřené srdce, dostat šanci zahojit si vlastní rány. Příležitost, jak udělat někoho šťastným, nechat se udělat šťastným. Každodenní radost.*** Zaujalo mě Radky vyjádření, že skrze své mateřství chce dostat šanci zahojit vlastní rány. Vysvětlila to následovně – ***RADKA: Moje rány z dětství. Nechci dělat ty chyby, co moji rodiče. Chci dát svému budoucímu dítěti veškerou lásku, péči, pohlázení, pozornost, jako v dané chvíli budu schopná poskytnout. Láska, společný čas a jistota mi jako dítěti chyběli. Beru to jako svůj životní cíl a možnost/příležitost udělat své dítě spokojené, v bezpečí a milované.*** Také pro Evu je mít vlastní rodinu a děti základem plnohodnotného života, ale zároveň nemůže říct, že by její současný život byl automaticky prázdný jen proto, že nemá děti. Má spoustu věcí a aktivit, které ji baví a naplňují. Tyto participantky tedy považují mateřství za vrchol svého života (Petersen et al., 2016), přesto tento klasický stereotyp spojený s dětmi jako nejvyšším smyslem života není zcela platný, protože participantky dokázaly najít i jiné způsoby naplnění svého života, což je v souladu s výzkumem Hansena et al. (2009).

Tereza s názorem, že člověk musí mít dítě, aby byl jeho život plnohodnotný nesouhlasí. Má naplněný život i bez vlastních dětí, protože se věnuje věcem, které jsou pro ni důležité a které jí dávají smysl. Rozumí, proč je dítě spojováno s naplněním života, vnímá, že právě dítě může přinést smysl, radost a úplně novou perspektivu na svět, ale

zároveň věří, že život může být plnohodnotný i bez dětí – **TEREZA: Nesouhlasím s tím. Já bych děti chtěla, ale umím si představit, že to prostě nevyjde. Upřímně, slyším tohle tvrzení často a pokaždé mě trochu zaskočí. Pro mě není mít dítě jediným měřítkem hodnoty nebo plnohodnotnosti života. Pro mě je prostě plnohodnotný život o tom být šťastný, naplněný a mít pocit, že dělám pozitivní rozdíl, ať už v práci, vztazích nebo jinde.**

Podobně uvažuje i Lucie, která našla naplnění v práci, kde je spokojená a vnímá ji jako své poslání, zároveň ale dodává – **LUCIE: stále nevnímám svůj život celkově jako plnohodnotný a naplněný, bez partnera, bez dítěte. Těžko se posuzuje, zda bych věci vnímala jinak, kdybych měla partnera a neměla dítě.**

Tomáš zdůrazňuje, že je volba každého, jestli mu naplní život dítě, nebo něco jiného a ostatní by to měli respektovat. On sám po dítěti netouží a vnímá svůj život jako plnohodnotný i bez něj – **TOMÁŠ: Ne, nemusím mít dítě, abych byl se svým životem spokojený.** To potvrzuje i Hansen at al. (2009), který říká, že rodičovství jako takové nezaručuje zvýšenou osobní pohodu a že bezdětnost může přinášet i mnoho výhod, jako je větší svoboda, méně povinností, nebo finanční nezávislost. Stejně tak i Petra uvádí, že po tom být rodičem netouží a myslí si, že ne všichni jsou pro rodičovství vhodní. Podle ní je rodičovství obrovskou zodpovědností, a ne každý si to uvědomuje. Dokázala si najít v životě jiný smysl a naplnění. K podobným závěrům došli také Addie a Brownlow ve svém výzkumu (2014). Autoři studie pozorovali, že jedinci, kteří se dobrovolně rozhodli žít jako singles, se častěji prezentovali jako spokojení se svým životním stylem, který vyplnili cestováním, setkáváním s přáteli, svým zájmům a kariéře. Tito jedinci tak sami pro sebe vytvořili pozitivní, nezávislou identitu a životní styl.

3.5.3 Postoje singles k partnerství, ve kterém jsou nevlastní děti

V rámci mého výzkumu jsem se participantů ptala, jakým způsobem vnímají partnerství, ve kterém by se stali rodičem nevlastním dětem. Zajímalo mě, jaké emoce, postoje a očekávání mají vůči takovému uspořádání rodiny. Chtěla jsem zjistit, jaké výzvy a radosti vnímají v kontextu vztahu s partnerem, který již má děti, jestli takové partnerství zažili, a jak se toto téma dotýká jejich představ o budoucím společném životě.

Jediná Petra uvedla, že by uvítala, kdyby potkala partnera, který by děti měl, protože ona už si ve svém věku nedovede představit, že by měla malé miminko – **PETRA: Určitě by mi to nevadilo. Naopak, je to pro mě přijatelnější, než bych teď v mém věku měla vlastní dítě. Také by mi nevadilo dítě s partnerem adoptovat. Asi bych toto řešení upřednostnila více než mít vlastní dítě. Obecně bych upřednostnila větší/starší dítě, jak partnerovo, tak adoptované.** Filip je v této otázce hodně rozporuplný. Přestože je si vědom, že kvůli svému věku už možná nebude mít možnost mít vlastní děti, připouští možnost vychovávat děti své partnerky. Na druhé straně také vnímá komplikace a nástrahy, které s sebou přináší role nevlastního rodiče. Ví, že se může setkat s řadou výzev, ať už jde o vztah s biologickým otcem dítěte, potřebu vybudovat si důvěrný vztah s dítětem nebo definovat svou roli v nové rodině. Tyto potenciální komplikace ho nutí zamyslet se nad tím, zda je připraven čelit těmto výzvám a jaké rozhodnutí v konečném důsledku učiní – **FILIP: Úplně v pohodě. Asi. Nevím, vlastně. Nedokážu si to vlastně asi reálně představit, ale mám pocit, že by to nemusel být zase takový problém. Na jednu stranu si myslím, že by to mohlo být dobré. Aspoň bych měl nějaké dítě, kdyby se mi nepodařilo mít vlastní, no... Ale upřímně? Asi mě to vlastně trochu děsí, jestli bych to zvládl správně. Nevím, jestli bych dokázal navázat vztah s cizími dětmi. Chtěl bych být pro ně podporou, ale zároveň bych nechtěl nahrazovat jejich biologického otce. Vidím to u kámoše, kolik to může přinášet problémů. Ale zase už mám svůj věk, tak jak jsem říkal, aspoň bych třeba měl děti, i když nevlastní, no.** Tomáš se se mnou podělil o svou zkušenost s dlouhodobým partnerstvím, ve kterém vychovával dvě děti partnerky. Přiznává, že začátky nebyly lehké, ale také dodává, že si uvědomuje, že to měl asi jako nevlastní rodič – muž, jednodušší, než kdyby tomu bylo naopak – **TOMÁŠ: No, začátky nebyly lehký. Samozřejmě, že pro kluky jsem byl vetřelec, ale když zjistili že to myslím se všema dobře, tak si zvykli. Do výchovy jsem nezasahoval, to si musela pořešit sama. Já se s nimi učil, dělali jsme domácí úkoly... No, radost mi to nějak extra nepřinášelo, ale bral jsem to jako, dal ses na vojnu, tak bojuj. Vždycky když jsem měl jiný názor na tu výchovu, tak jsem si hned uvědomil, že nejsou moji a hlavní slovo musí mít jejich máma.**

Radka, Eva a Tereza přistupují k této otázce váhavě. Dovedou si takovou situaci za určitých podmínek představit, ale vnímají spoustu neznámých a komplikací, které taková situace může přinést – **RADKA: No, pokud by vše bylo vyřešeno s matkou dítěte a cítila**

bych, že všichni taháme za jeden provaz, tak by mi to snad ani tak nevadilo... Ale... pokud bych měla vybrat ideální situaci, asi bych dala přednost bezdětnému partnerovi. Je to prostě taková jednodušší cesta bez dalších komplikací a mohli bychom začít úplně od začátku. Vlastně mě ještě napadá, že by pro mě bylo důležité, aby to v sobě měl vyřešené taky partner, abych nebyla jen nějaká náhrada za předchozí vztah. Eva vyjádřila ještě o něco více konkrétních obav, které se jí s tímto tématem vynořují, přiznala, že v jejím vyšším věku by už partnera s dítětem přijala, ale záleželo by, jaký by měl vztah se svou bývalou partnerkou a také na celkové situaci – **EVA: No, je to prostě komplikované. Představa výchovy nevlastních dětí mě trochu děsí. Nejen, že bych se musela sblížit s partnerovými dětmi, ale také bych musela zvládat všechny ty komplikace, co přicházejí s bývalými partnery a dalšími rodinnými vztahy. Ani nevím, jestli bych byla schopná přijmout naplno děti mého partnera jako vlastní a obávám se, jak by mě přijaly oni. Je tu spousta neznámých a co když bychom si nesedli? Co když by na mě bylo moc nároků a cítila bych se od partnera přehlížená? Pokud bych měla skvělého partnera, který by měl děti, dala bych tomu asi šanci, ale upřímně... Mám obavy, jestli bych to zvládla. Je tu tolik faktorů, které bych musela promyslet, než bych se do takového vztahu pustila.** Poměrně detailně nad touto situací uvažovala i Tereza, která to bere jako jednu z možností, vzhledem k jejímu věku. Napadá ji ale spousta otázek a obav s tím spojených - **TEREZA: Myslím, že potkat chlapa s dětmi v mém věku už je vlastně skoro normální. Beru to jako možnost. Je mi jasné, že to s sebou nese komplikace pro vztah, ale lepší skvělý partner s dítětem než žádný. Ale nevím, no. Musela bych si dávat bacha na vztah s biologickou matkou těch dětí a taky zjistit, jaký je to pocit vstoupit do takové hotové rodiny. Mám taky samozřejmě obavy z toho, že by to nemuselo vyjít. Když si představím, že bych byla s chlapem s dětmi, bála bych se, že bych si připadala jako ta druhá na řadě. Nechtěla bych být jenom nějaká náhrada nebo jakási teta na hlídání. Chtěla bych být respektovaná a cítit se jako součást rodiny. Navíc, co když by se objevil ten pocit, že se nikdy nemohu vyrovnat té biologické matce v očích dítěte, nebo i muže? Taky bych si přála mít někdy chvílku jen pro nás dva, ale když by byly děti pořád kolem, tak by to už nešlo.**

Lucie není proti myšlence mít partnera s dětmi, ačkoliv její poslední zkušenost v takovém vztahu nebyla zrovna nejlepší. Když chodila s mužem, který měl dítě, často měla pocit,

že je v jejich vztahu až na druhém místě. Tento pocit byl pro Lucii zvláště obtížný v počátečních fázích vztahu, kdy si přála více pozornosti a blízkosti.

4 Diskuze

4.1 Motivace a důvody pro život bez partnerského vztahu

Seznamování a výběr partnera v dospělém věku je komplikovaný proces. Pro mnoho participantů, s nimiž jsem hovořila, je výběr partnera často ovlivněn řadou faktorů a zkušeností z minulosti, což je zjištění, které je v souladu s Howeho (2011). Jedna participantka se cítí zklamaná ze své současné situace, kdy je stále single, přestože by si přála změnu. Naopak další dva participanti vidí svou single situaci jako uvědomělou volbu, kdy upřednostňují jiné aspekty života před tradičním partnerským vztahem, jak vyplývá i ze zjištění Radimské a Tomáška (2003) a Howeho (2011). Filip, jehož kariéra je pro něj prioritou, si je vědom, že nemůže aktuálně nabídnout dostatečné množství času a energie pro budování hlubokého vztahu. Petra má složitější vztah k single životu, který se v průběhu let měnil, ale obecně preferuje život zaměřený na osobní růst a nezávislost. Další čtyři participanti si prošli těžkým rozchodem, který silně ovlivnil jejich přístup k novým vztahům (Howe, 2011). Zatímco někteří se stáhli do sebe a stali se opatrnějšími, jiní hledali útěchu v práci, koníčcích nebo hluboké introspekci (Tomášek, 2006). Eva, která měla sklon vybírat si partnery na základě vzhledu, podstoupila proces sebepoznání a přehodnotila, co v partnerovi skutečně hledá.

Tato různorodá svědectví ilustrují složitost a nuance, které charakterizují single život a hledání partnera v dospělosti. Životní cesty, volby a rozhodnutí jednotlivých participantů odrážejí různé pohledy, cíle a hodnoty, které lidé v dospělém věku při hledání partnera mají. Je důležité pochopit, že každý člověk je jedinečný a jeho přístup k seznamování a vztahům je ovlivněn mnoha faktory, včetně osobních zkušeností, hodnot a očekávání.

4.2 Vnímání stereotypů a tlaku společnosti v kontextu single života

Ve světě, kde se hodnota jednotlivce často měří jeho vztahovým statutem, je být single někdy zvláštním paradoxem. Zatímco single životní styl může být pro mnoho lidí způsobem, jak projevit svoji autonomii a svobodu, společnost k tomu přistupuje s určitými představami a očekáváními. Stereotyp single osoby je často spojen

s vlastnostmi jako vybíravost, nezávislost, ambicióznost nebo sobectví (DePaulo & Morris, 2005). Jejich volba života bez partnera je mnohdy vnímána jako nedostatečná ochota ke kompromisu, nebo dokonce jako strach z blízkosti a uzavření se do sebe (Howe, 2011).

Taková označení mohou vést k vnějšmu tlaku a pocitu izolace, kdy single osoby často pociťují, že musí ospravedlnit svůj životní styl nebo dokonce svou identitu, což je v souladu se závěry DePaulo & Morris (2005). Na druhou stranu single stav může být dle participantů spojen i s něčím pozitivním: nezávislostí, svobodou, schopností věnovat se sobě nebo svým koníčkům. Toto zjištění podporuje i odborná literatura (DePaulo, 2006; Vágnerová, 2007; Addie a Brownlow, 2014). Ale i tato pozitivní konotace může být vnímána jako obranný mechanismus, jako způsob, jak se vyhnout bolesti a zranění spojeným s intimním vztahem, což vychází z teorie obranných mechanismů popsaných Atkinsonem (2003). Je důležité si uvědomit, že zatímco stereotypy mohou odrážet obecné vnímání skupiny, realita jedince může být mnohem komplexnější a odlišná.

4.2.1 Vybíravost

Vybíravost je dle všech participantů jedním z hlavních stereotypů spojených se single osobami. Mnozí lidé vnímají, že pokud je někdo dlouhodobě single, mohl by mít specifické požadavky nebo očekávání, která mu brání v nalezení vhodného partnera. Avšak pokud se zaměříme více na individuální zkušenosti a pocity těch, kteří žijí bez partnera, odhalíme mnohem složitější obrázek. Jak vyplynulo z výzkumu, někteří singles mohou procházet fází sebepoznání, kdy si uvědomují, co v životě skutečně chtějí, aniž by to nutně zahrnovalo definovaný seznam požadavků na potenciálního partnera. Jiní mohou mít za sebou bolestné zkušenosti z minulých vztahů a potřebují čas na uzdravení (Howe, 2011). Je důležité rozpoznat, že pohled na single osoby jako na vybíravé jedince může vytvářet prostředí, kde jsou tito lidé nesprávně vnímáni, nepochopeni a často nespravedlivě odsuzováni. Stereotypní vnímání může vést k nesprávnému chápání motivací a cílů single jedinců, a dokonce k jejich stigmatizaci, jak uvádí také DePaulo & Morris (2005). Stigmatizaci singles můžeme vnímat jako obrannou reakci lidí, protože jim nezadaní, svobodní připomínají, že i oni mohou někdy čelit možné budoucnosti bez partnera, což odpovídá teorii Kaiser a Kashy (2005).

4.2.2 Sobeckost a ambicióznost

Být ambiciózní a sobecký jsou další ze stereotypů, které o singles panují. To potvrzuje i Taylor, který říká, že ženy (především starší) jsou v médiích a společnosti pořád vnímány jako ty, co by měly mít partnera a rodinu. Pokud tak nečiní, jsou prezentovány jako sobecké a malicherné (Taylor, 2012, s. 35). Také podle Letherbyho (2002) jsou ženy, které nejsou matkami, často stereotypně považovány za zoufalé a sobecké (nezávisle na dobrovolnosti tohoto stavu).

Zatímco někteří vnímají tyto vlastnosti jako kladné, jiní je mohou považovat za důvod, proč je někdo stále single. Na první pohled může tato asociace vypadat logicky. Pokud někdo žije bez partnera, může věnovat veškerý svůj čas a energii sobě, svým snům a ambicím. V tomto kontextu může být sobeckost spojena s tím, že jedinec dává přednost svým potřebám nad potřebami ostatních. Ambicióznost může být vnímána jako prioritizace kariéry nad vztahy, což vychází i z teorie DePaulo a Morris (2005). S tímto označením se dle participantů automaticky předpokládá, že mají nepřiměřené nároky. Podle participantů je ale třeba si uvědomit, že být náročný není to samé, co znamená být vybíravý. Mnohdy je soustředění se na sebe, své priority a svůj rozvoj spíše snahou singles o plnohodnotný a šťastný život.

4.2.3 Vnímání nevyžádaných rad

Společnost je často zvyklá posuzovat a hodnotit životní cesty jednotlivců na základě tradičních měřítek a norem. V tomto kontextu se osoby bez partnerského vztahu setkávají s řadou nevyžádaných rad a doporučení, která často více odhalují společenská očekávání než skutečné individuální potřeby dané osoby.

Z výpovědí participantů je vidět, že konfrontace s názory a postoji okolí je pro ně často zdrojem frustrace a nepochopení. To je patrné zejména v situacích, kdy jim blízcí lidé, ať už z rodiny, přátelského okruhu nebo pracovního prostředí, nabízejí své pohledy a rady týkající se jejich single statusu. Zvláště silné emoce může vyvolat kritika od blízkých rodinných příslušníků, zejména od matek. Jak uvedly tři participantky, kritika z matčiny strany je často obzvláště intenzivní a emotivní. Matky, často vychované v tradičních rodinných hodnotách, mohou své dospělé děti vnímat skrze prizma svých

vlastních zkušeností a přesvědčení. Ačkoli jejich rady mohou být motivovány upřímnou starostí a láskou, mohou působit jako nátlak a kritika. V kontextu, kde je tradiční rodinný život považován za klíčový krok k šťastnému životu, může taková perspektiva vytvářet tlak na mladé lidi, aby se usazovali, i když to pro ně v daném momentě nemusí být správné rozhodnutí.

Je důležité si uvědomit, že každý jedinec má svůj vlastní životní příběh a vlastní cestu ke štěstí. Ačkoli nevyžádané rady mohou být dobře míněné, je klíčové, aby byly podávány s citlivostí a respektem k autonomii a individuálním potřebám každé osoby.

4.2.4 Reakce (copingové strategie) na nevyžádané rady

Neustálé posuzování a hodnocení našich životních rozhodnutí může být náročné pro většinu lidí, ale pro ty, kteří se nacházejí mimo tradiční životní rámce, to může být ještě výraznější. Single lidé jsou často vystaveni tlaku společnosti, která má tendenci vnímat jejich status jako neúplný nebo dočasný, což koresponduje také se závěry Steina (1975). Tento výzkum přinesl hlubší vhled do toho, jak se single lidé s těmito situacemi vyrovnávají, což je klíčové pro pochopení jejich emocionálních a psychologických procesů. Podle participantů výzkumu je konfrontace s nevyžádanými radami a postoji častým jevem, s nímž se setkávají. Tito jednotlivci často cítí tlak a nepochopení ze strany svého okolí. V reakci na tyto nevyžádané rady a komentáře uplatňují různé obranné, copingové strategie (Výrost a Slaměník, 2001).

Někteří participantů zvolili pasivní rezistenci jako svůj způsob vyrovnání - zdvořile poslouchají, ale vnitřně si ponechávají svůj vlastní názor a radu neberou v potaz.

Jiní zase upřednostňují aktivnější přístup, kde otevřeně vyjadřují svůj nesouhlas s danou radou či se snaží vysvětlit svůj vlastní pohled na věc. Avšak tito participantů také uvedli, že tento přístup často zahrnuje neustálé obhajoby svých životních rozhodnutí, což může vyvolávat silné nepříjemné emoce.

Někteří z participantů výzkumu rovněž uvedli, že únik může být pro ně nejučinnější obranným mechanismem. To může zahrnovat vyhýbání se konkrétním situacím nebo distancování se od lidí, kteří je často konfrontují s nevyžádanými radami. Toto zjištění je v souladu s teorií Janke a Erdmanové (2003).

4.3 Vnímání výhod a nevýhod single života

Single život je fascinujícím životním stylem, který má své světlé i temné stránky. Přestože je v dnešní době čím dál častější volbou mnoha lidí, je stále obestřen mnoha myšlenkami, předsudky a otázkami. Participanti tohoto výzkumu poskytli autentický vhled do světa, kde svoboda může znamenat nezávislost, ale také osamění, kde se může objevit potěšení z nezávislosti, ale také touha po společnosti. Z výzkumu vyplynulo také důležité uvědomění, že výhody a nevýhody single života jsou hluboce individuální. To, co je pro jednoho člověka výhodou, může být pro druhého nevýhodou. Toto rozmanité spektrum pohledů a zkušeností zdůrazňuje, jak je důležité nevnímat single lidi jako homogenní skupinu, ale jako soubor jednotlivců s různými životními cestami, hodnotami a zkušenostmi.

4.3.1 Vnímané výhody života singles

Z výpovědí participantů, kteří sdíleli své osobní zkušenosti a pocity, vyšly najevo různorodé aspekty vnímaných výhod single existence.

Jedním z klíčových zjištění bylo, že výhody single života se výrazně liší v závislosti na osobních preferencích, životních okolnostech a hodnotách participantů. Zatímco pro jednoho může být hlavní výhodou svoboda a nezávislost v rozhodování, pro druhého může být klíčovým aspektem prostor pro osobní růst nebo více času na realizaci svých vášní a koníčků. Tato zjištění jsou v souladu s odbornou literaturou (Vágnerová, 2007; DePaulo, 2006)

Je však důležité si uvědomit, že single život, ačkoli může nabídnout řadu výhod, nemusí být vždy zcela volbou. Někteří lidé mohou být single z různých důvodů – ať už z důvodu nedávného rozchodu, osobního rozhodnutí nebo jiných životních okolností. V takovém kontextu může vnímání výhod single života působit jako určitý kompenzační mechanismus, který pomáhá jednotlivcům vyrovnat se s nástrahami, které s sebou single život může nést. To uvádí také Radimská a Tomášek (2003).

Výzkum ukázal, že i ti, kteří by si přáli mít partnera, mohou najít v single životě určité klady, jakými mohou být např. svoboda a volný čas pro koníčky, nebo seberozvoj.

K podobným závěrům došli také Addie a Brownlow ve svém výzkumu (2014). Takové vnímání jim může poskytnout pocit kontroly nad situací a pomoci zvládat pocity osamělosti, frustrace či vnějšího tlaku. Když se single lidé soustředí na to, co mohou v životě obohatit a jak mohou růst, mohou začít vnímat svůj životní styl v pozitivnějším světle.

- SVOBODA A VOLNÝ ČAS PRO SEBE

Výzkum ukázal, že svoboda je často považována za jeden z hlavních benefitů života bez partnera, což dokládá i odborná literatura (Vágnerová, 2007; DePaulo, 2006). Mít možnost žít svůj život podle vlastního uvážení, bez potřeby přizpůsobování se někomu jinému, je pro mnoho single lidí zdrojem radosti a uspokojení. Jak uvedla jedna z participantek, čas strávený samostatně je luxusem, který mnoho lidí v partnerství často nemá.

Ale co to ve skutečnosti znamená mít "čas pro sebe"? Pro mnohé to znamená mít nepřerušovaný čas na čtení knihy, procházky v přírodě, meditaci nebo třeba na zařizování bytu podle vlastních představ. Pro participantku Terezu může být zařizování bytu výrazem svobody, individuality a je to odraz její osobnosti. A tato svoboda rozhodování se dle participantů vztahuje také k větším rozhodnutím v životě. Ať už jde o to, kam jet na dovolenou, jakou restauraci zvolit na večeři, nebo jak trávit svůj víkend, pro mnohé singles je toto rozhodování osvobozující. Jak uvedla Tereza, je to pocit nezávislosti, když má konečné slovo v rozhodnutích týkajících se jejího vlastního života.

- SEBEPOZNÁNÍ A SEBEROZVOJ

Single život nabízí příležitost pro hluboký osobní rozvoj (DePaulo, 2006). Podle výpovědí participantů může být single život obdobím intenzivní sebereflexe, seberozvoje a šancí znovu objevit sebe sama, své vášně a talenty. Když člověk nemusí vyvažovat své potřeby s potřebami druhého, nabízí se více prostoru pro introspekci. Participantka Lucie popisuje, jak jí single život umožnil více se spojit sama se sebou, rozvíjet své schopnosti a objevovat své skutečné talenty. Příležitost věnovat se sobě do hloubky, zastavit se a skutečně přemýšlet o svých hodnotách, přáních a cílech je vzácná.

Dalším aspektem, na který upozornila participantka, je to, že single život jí umožnil zažít a ocenit hodnotu věnování se vzdělávání a osobnímu růstu. Namísto kompromisů v partnerském vztahu a zaměření se na plány pro dva, má možnost proniknout do svých vlastních zájmů a vášní. Z hlediska dalších participantů výzkumu může být single život vnímán jako příležitost k prozkoumání vlastní identity bez vnějšího vlivu partnera. Může se jednat o pronikání do nových koníčků, zkoumání nových kultur prostřednictvím cestování nebo dokonce vývoj nových dovedností.

- FINANČNÍ NEZÁVISLOST A KONTROLA NAD FINANCEMI

Výzkum nabízí vhled do výhod i nástrah života singles z hlediska finančního rozhodování. Jak zaznělo z výpovědí participantů, finanční svoboda je jednou z nejcennějších výhod single života. To potvrzuje teorii Tomáška (2006). Finanční svoboda představuje nejen kontrolu nad vlastním rozpočtem, ale také možnost volby, jak s penězi naložit bez omezení, která mohou vznikat ve vztahu s partnerem. Takový přístup jim umožňuje například spontánně se rozhodnout pro nákup, investovat do osobního vzdělání, nebo třeba jet na dovolenou podle vlastního uvážení. Většina participantů ve výzkumu také zdůraznila, jak cenná je pro ně možnost mít plnou kontrolu nad svým rozpočtem. To jim dává pocit jistoty a umožňuje lépe plánovat svou finanční budoucnost. Ať už se jedná o dlouhodobé spoření, investice nebo splnění osobních snů, single život nabízí neomezenou finanční svobodu.

Z výpovědí participantů vyplývá, že finanční otázky mohou ve vztahu přinášet určitý tlak či napětí. Jedna z participantek nám skrze svůj příběh ukázala, jak rozdíly v přístupu k financím mezi partnery mohou být zdrojem konfliktů. Single život naproti tomu může nabídnout finanční nezávislost, a tak eliminovat tyto potíže.

A tak, i když single život nemusí být cestou pro každého, nabízí jedinečné výhody, které mohou obohatit život jednotlivce na mnoha úrovních.

4.3.2 Vnímané nevýhody života singles

Single způsob života může přinášet řadu nevýhod, což dokládá i odborná literatura (Hewstone a Stroebe, 2006; Tomášek, 2006). O některých z nich hovořili účastníci tohoto výzkumu.

- OSAMĚLOST A ABSENCE INTIMITY

Jedním z nejčastěji zmiňovaných aspektů single života byla osamělost. To koresponduje s tvrzením Hewstonea a Stroebeho (2006). Většina účastníků uvedla, že ačkoli si cení své nezávislosti, občas pocítí hlubokou potřebu blízkosti a emocionální podpory, kterou jim může poskytnout partner. Toto tvrzení je ještě více umocněno skutečností, že být sám a být osamělý nejsou synonyma. Samota může být osvobozujícím stavem, kdy si člověk užívá své vlastní společnosti, má prostor k reflexi a osobnímu růstu. Na druhou stranu osamělost představuje hluboký emocionální stav izolace, kdy se jedinec cítí odloučený a nepochopený, a to i ve společnosti ostatních, jak uvedli někteří účastníci. Účastníci často hovořili o tlaku společnosti, zejména v kontextu tradic, svátků nebo rodinných oslav. V těchto chvílích může být single status více zřetelný a s tím přichází i pocit osamění.

Někteří účastníci považují absenci fyzického kontaktu a intimity za nevýhodu single života. Intimita je hluboko zakotvená v lidské psychice a tvoří klíčovou část našich vztahů. Její absence může vytvářet prázdné místo v životě jednotlivce, což může vést k pocitu osamělosti. Toto osamění může mít různé podoby – podle účastníků to někdy může být nedostatek fyzické blízkosti jako je pohlazení či držení za ruku, v jiných případech může jít o nepřítomnost hlubokého emocionálního propojení s druhým člověkem. Dlouhodobá osamělost, případně absence intimity může mít v dlouhodobém horizontu negativní dopady na duševní zdraví jedince.

- PRAKTICKÁ STRÁNKA ŽIVOTA

Každodenní život je plný výzev a úkonů, které vyžadují naši pozornost a schopnost rozhodování. Tato každodenní rutina s sebou může přinášet pro singles specifické výzvy, což dokládají i výpovědi účastníků z výzkumu. Jedním z často zmiňovaných bodů,

kteře participanty uváděli, byla samota v čele s praktickými aspekty života. Ačkoliv nezávislost a svoboda mohou být pro mnohé lákavé, nepřítomnost partnera může znamenat, že každé rozhodnutí a každý úkol musí zvládnout sami. V dobách stresu a obtíží nemají po svém boku partnera, s nímž by mohli hledat řešení. Toto bylo často vnímáno jako značná nevýhoda, protože každodenní život představuje nepřetržitou sérii rozhodnutí a úkonů, kterým je třeba čelit. Participantky v průzkumu upozornily na konkrétní praktické aspekty života bez partnera. Ačkoliv byly schopny zvládnout většinu domácích úkolů a technických prací, cítily potřebu mít partnera, který by jim pomohl s konkrétními úkony, často spojenými s tradičními rolemi mužů v domácnosti. Toto zahrnovalo těžší fyzické práce, opravy či jiné manuální úkony. Mužští participanty na druhé straně hovořili o absenci někoho, kdo by jim uvařil či udržoval domácnost v čistotě a řádu. Mnozí z nich uvedli, že by oceňovali partnerku, která by jim pomohla vytvořit prostředí, kde by se cítili skutečně doma.

Výpovědi participantů ukazují, jak může absence partnera ovlivnit každodenní rutinu a jak může zkomplikovat zvládnání praktických úkolů a rozhodnutí.

- FINANCE

Odpovědi participantů nám poskytují nahlédnutí do výzev týkajících se financí, s nimiž se potýkají. Mnozí participanty upozorňují na zvýšené náklady spojené s bydlením, protože pro jednotlivce může být náročné pokrývat všechny tyto náklady. Oproti dvojicím či rodinám nemají možnost rozdělit se o nájem, hypotéku a další účty, což znamená, že větší část jejich příjmu směřuje právě do těchto oblastí. Další finanční nevýhodou single života je nákup potravin. Balení potravin a hotových pokrmů jsou často navrženy pro více osob, a tak může být pro jednotlivce finančně neefektivní nakupovat a vařit jen pro sebe. Jak participanty upozorňují, ceny takovýchto produktů se často neliší od větších balení, což znamená, že single osoby za své jídlo často platí více než ti, kteří vaří pro více lidí najednou. Jak ukazují zkušenosti participantů, jedním z klíčových aspektů single života je nutnost pokrývat všechny náklady sám, což může vést k finančním obtížím. Na roli finančního zabezpečení odkazuje ve svém výzkumu i Marcel Tomášek (2006).

- STRACH ZE SAMOTY V TĚŽKÝCH SITUACÍCH, VE STÁŘÍ, V NEMOCI

Jak upozorňují participanti tohoto výzkumu, se svobodou single života přicházejí i stíny, zejména ve chvílích, kdy se cítí nejzranitelnější. S blížícím se stářím se mnozí začnou obávat o svou budoucnost. Myšlenka potenciálního onemocnění nebo jiných zdravotních problémů bez pevné opory někoho blízkého je pro mnohé děsivá. Emoční podpora je stejně důležitá jako fyzická péče.

"Když jsem nemocná, nikdo se o mě nepostará." Tato myšlenka, vyjádřená jedním z participantů, nám připomíná, jak zranitelní můžeme být, když nás zasáhne nemoc a nemáme koho požádat o pomoc, nebo kdo by nám nabídl objetí v těžkém dni.

Další slova participantů zdůrazňují potřebu blízkosti v každodenním životě: "Nikdo na mě doma nečeká, nikdo se netěší, že se vrátím domů". Tyto myšlenky představují hluboký pocit osamění a izolace, který může být zesílen nejen absencí partnera, ale také vědomím, že nikdo nepocítuje naši bolest a starosti tak hluboce, jak by to dokázal někdo nám blízký.

Tato zranitelnost je obzvláště výrazná v těžkých chvílích, kdy bychom nejraději sdíleli své pocity se svými blízkými. Jak jeden z participantů upozorňuje, mít někoho, kdo by nás jen vyslechl, když to potřebujeme, může být klíčové pro naše duševní zdraví.

4.4 Možnosti seznamování a jejich vnímání mezi single lidmi

Seznamování je proces, který se během života neustále vyvíjí a mění. Zatímco mládí může být plné nekonečných možností a náhodných setkání, vyšší věk může přinést určité komplikace, jak vyplynulo z výzkumu.

Jedním z hlavních zjištění z výzkumu bylo, že seznamování pro participanty starší 35 let přináší své specifické výzvy. Všichni participanti již mají ve svém věku za sebou nějakou partnerskou zkušenost a pokud si vybírají mezi lidmi podobného věku, očekává se to samé u protějšku. Tyto zkušenosti s sebou přinášejí jistou historii a zátěž, která může komplikovat nové začátky, což zmiňuje také Howe (2011).

I přes moderní možnosti, jako jsou online seznamky a aplikace, účastníci vnímají seznamování ve vyšším věku složitější. Důvodem může být větší životní zkušenost, která s sebou přináší jasnější představu o vlastních potřebách a touhách. Větší zkušenost může paradoxně komplikovat seznamování, protože lidé často hledají partnery, kteří by co nejvíce splňovali jejich požadavky a představy. To potvrzuje i Šťastná (2011, s. 19), která říká, že čím vyšší jsou tyto požadavky, tím déle a za většího úsilí je pak partner hledán. Seznamování ve vyšším věku může být také spojeno s pocitem, že oslovování cizích lidí na veřejnosti může být riskantní a skončit negativní reakcí. Účastníci také vyjádřili obavy z toho, že mnoho lidí v jejich věku je již ve vztahu nebo nevyhledává nové vztahy. To může omezit jejich možnosti seznamování a způsobit pocit izolace nebo rezignace.

Pokud jde o otázku aktivního hledání partnera versus spoléhání se na osud, názory účastníků byly rozmanité. Někteří věří v aktivní hledání, zatímco jiní se spíše spoléhají na osud a přirozený průběh událostí. Tento postoj často reflektuje minulé zkušenosti se seznamováním a vztahy.

Z výzkumu vyplynulo, že seznamování ve vyšším věku je složitou a náročnou výzvou. Je to často kombinace externích faktorů, jako jsou sociální normy a očekávání, a interních faktorů, jako jsou vlastní zkušenosti, představy a emoce. Nicméně, jak ukazují odpovědi účastníků, mnozí z nich stále doufají a věří, že najdou toho pravého partnera, i když je cesta k tomu mnohem složitější než v mládí.

4.4.1 Zkušenosti s online seznamováním

V digitálním věku, kdy je připojení k internetu považováno téměř za základní potřebu, se online seznamování stává jedním z nejběžnějších způsobů, jak lidé hledají partnera. Ale jak ukazují odpovědi účastníků, zkušenosti s tímto způsobem seznamování mohou být velmi různorodé. To potvrzuje i Ben-Ze'ev (2004), který se věnuje vztahům vznikajícím ve online světě.

Pro některé z účastníků je online seznamování moderním zázrakem, který nabízí možnost setkání s novými lidmi, kteří by mohli být mimo jejich každodenní sociální kruh. Což dokládá i Rheingold (1993), který říká, že internet pomáhá stírat fyzické hranice, a vytváří tak příležitost pro vytváření nových vztahů. Aplikace jako Tinder (účastníky

nejčastěji zmiňovaná) umožňují rychlé a efektivní procházení profilů a nabízejí širokou škálu potenciálních partnerů, kteří by jinak mohli zůstat neznámí.

Nicméně jak ukazují reakce některých participantů, online seznamování může přinést své vlastní výzvy. Jedním z hlavních problémů je otázka autenticity. Lidé mohou snadno vytvořit falešné profily nebo použít zavádějící fotografie, což může vést k rozčarování při osobním setkání. Toto narušení důvěry může způsobit, že lidé budou v budoucnu skeptičtější vůči online seznamování. Dalším problémem je otázka komunikace. Psaní zpráv může být zkreslující a může způsobit nedorozumění. Někdy se lidé v online komunikaci cítí osaměle a říkají věci, které by osobně nikdy neřekli, což může vést k nepříjemným situacím.

Z reakcí participantů se vynořil nový fenomén v mezilidských vztazích, který je patrný často právě při online seznamování: tzv. „ghost syndrom“. Tento jev odkazuje na chování, kdy jedna strana v komunikaci náhle a bez vysvětlení přestane reagovat, což může ponechat druhou stranu v šoku a zmatku. To koresponduje s názorem Šmahela (2003), který říká, že je zcela běžným jevem náhlé ukončení online komunikace. Online seznamování je oblastí, kde se ghost syndrom stává obzvláště patrným. V prostředí, kde se lidé často neznají osobně a jejich interakce mohou být povrchní, je snadné jednoduše ukončit konverzaci bez jakéhokoli vysvětlení. Ve chvíli, kdy se člověk domnívá, že navázal smysluplnou komunikaci s někým, koho považuje za potenciálního partnera, může náhlé ukončení této komunikace bez vysvětlení vyvolat pocity odmítnutí, nízkého sebevědomí a zmatku, jak popisují participanté.

Jak uvádí jedna z participantek, online seznamování nabízí určitou míru flexibility a pohodlí. Lidé mohou komunikovat s potenciálními partnery, aniž by museli opustit pohodlí svého domova, a mohou si dát čas na zvážení, zda chtějí pokračovat v komunikaci nebo se setkat osobně, což potvrzuje Ben-Ze'ev (2004).

Online seznamování je zrcadlem moderní společnosti, kde technologie mění způsob, jakým se lidé navzájem setkávají a navazují vztahy. Ačkoli to může přinášet své výzvy, také nabízí nové možnosti, jak najít lásku v digitálním věku. To potvrzuje výzkum Hogana a kol. (2011), z jehož výsledků vyplývá, že 36 % lidí nad čtyřicet let našlo jejich současného partnera online.

4.5 Vnímání rodičovství a bezdětnosti single lidmi

Ve společnosti, kde je rodinný život často považován za jeden z hlavních milníků lidské existence, je volba stát se rodičem, stejně jako volba zůstat bezdětným, nesmírně důležitým rozhodnutím, které ovlivňuje jak jednotlivce, tak i celou společnost. Hovoří o tom také např. Howe (2011). Pro single osoby může být rozhodování o rodičovství či bezdětnosti spojeno s řadou komplexních emocí, tužeb, strachů a sociálních tlaků. To potvrzuje i Petersen, který říká, že obzvláště na ženy je vyvíjen tlak jak vnitřní (tikání biologických hodin), a tedy konce jejich reprodukčního života, tak i vnější, kdy je vystavena tlaku splnit společenské normy. Mít dítě je bráno společností jako aktivní volba, proto je předpokladem, že žena za toto rozhodnutí nese odpovědnost (Petersen et al., 2016).

Rodičovství a bezdětnost, ač se zdají být na první pohled protiklady, jsou ve skutečnosti dvěma stranami stejné mince, a to mince volby a sebeurčení a v neposlední řadě také smíření, pokud dítě chceme, ale nemůžeme mít.

4.5.1 Důvody a motivace k bezdětnosti v dospělém věku

V moderní společnosti, kde se očekávání a normy kolem rodiny, rodičovství a bezdětnosti neustále vyvíjejí, se stále více lidí potýká s otázkou, zda chtějí mít vlastní dítě, či zda dávají přednost životu bez dětí. Důvody vedoucí k těmto rozhodnutím jsou komplexní a mohou být založeny na celé řadě faktorů, jak vyplývá z výzkumu.

Podle výsledků výzkumu je nejčastějším důvodem pro bezdětnost to, že lidé nenašli vhodného partnera, s nímž by si přáli založit rodinu. To je jeden ze tří důvodů, který uvádí ve svém výzkumu také Martin (2021), nebo Sobotková (2007). Přestože je dnes společnost mnohem otevřenější k různým formám rodinných struktur, mnozí jednotlivci stále hodnotí význam stabilního partnerství jako klíčovou složku při rozhodování o rodičovství. Představa ideálního partnera, s nímž by mohli vytvořit pevný základ pro budoucí rodinu, může být pro mnohé zásadní. Ačkoliv může být tento důvod chápán povrchně, reflektuje hlubokou potřebu mít dítě ve stabilním a láskyplném prostředí.

Na druhém konci spektra se nacházejí participanti, kteří se rozhodli pro bezdětný život zcela vědomě a s plným přesvědčením. Geopolitická situace, sociální prostředí,

nebo osobní přesvědčení mohou být silnými motivátory pro takové rozhodnutí. Pro některé může být touha po dítěti přítomna, ale realita okolního světa ji přebije a vedou je k názoru, že do současného světa by dítě nechtěli přivést, což vychází také ze Zprávy o rodině (2020).

Zajímavý je také přístup k bezdětnosti z hlediska absence vnitřního pocitu nebo touhy po dítěti. V historii byl význam mateřství a otcovství hluboce zakotven v identitě žen a mužů, ale v dnešní době jsme svědky proměny těchto stereotypů. Někteří jednotlivci, stejně jako participantka Petra, jednoduše nikdy necítili silný impulz k rodičovství a nepocítují potřebu mít vlastní potomky a jsou tak spokojeni. To dokládá také Jeffries a Konnert (2002) ve srovnání dobrovolně a nedobrovolně bezdětných žen, které ukázalo, že ty dobrovolně bezdětné jsou spokojenější a je u nich méně pravděpodobné, že by litovaly faktu, že nemají dítě.

4.5.2 Vnímání rodičovství jako smyslu a naplnění života

Otázka dětí jako smyslu života a představa o tom, zda život bez dětí je plnohodnotný, se v reakcích participantů ukázala jako mimořádně složitá. Pro některé z nich děti představují ztělesnění životního smyslu a vidí je jako základní podstatu své existence, jako příležitost k vyjádření a sdílení hluboké lásky, k pochopení sebe sama v novém světle a k naplnění touhy po sdíleném štěstí. To vyplývá také z výzkumu Hoffmana a Hoffmanové (1973, v Hašková, 2009).

Naopak jiní participanté se vyjádřili, že smysl jejich života je spojen s mnoha dalšími aspekty, ať už je to kariéra, koníčky, cestování, hluboké vztahy nebo osobní růst. Pro ně absence dětí neznamena absence smyslu v životě. Nacházejí naplnění v mnoha jiných formách, ať už je to cestování, umění nebo společenské aktivity. To vyplývá také z díla Rybiňské a Morgana (2018), kteří říkají, že díky odkladu těhotenství zažívají ženy větší část života bez dětí a získávají díky tomu jiné zkušenosti, které mohou změnit jejich preference. Čas strávený v rolích, které se nepojí s mateřstvím, tak může měnit jejich postoje k tradičním genderovým rolím a roli matky. Také Hansen at al. (2009) říká, že bezdětnost může přinášet i mnoho výhod, jako je větší svoboda, méně povinností, nebo finanční nezávislost.

Není pochyb o tom, že rodičovství přináší hluboké radosti, ale dle některých participantů také vyžaduje obrovské oběti a zodpovědnost. Někteří lidé tedy mohou cítit, že nejsou připraveni nebo ochotni přijmout tuto roli rodiče.

V průběhu mého výzkumu jsem narazila na zajímavou dimenzi rodičovství, kdy se ukázalo, že pro některé jednotlivce může mateřství působit jako mechanismus pro hojení emocionálních ran z dětství. Konkrétně jedna participantka uvedla, že vnímá, že by jí mateřství mohlo poskytnout příležitost k rekonstrukci a pozitivnímu přehodnocení svých dětských zkušeností, s cílem neopakovat negativní vzory svých vlastních rodičů. Důraz klade na poskytování lásky, péče a bezpečí svému dítěti, což byly aspekty, které jí ve vlastním dětství chyběly. Toto zjištění naznačuje, že rodičovství může hrát terapeutickou roli v životech některých jednotlivců, a zasluhuje si další podrobný výzkum v oblasti psychologie a sociologie rodičovství.

Tato diverzita názorů a postojů mezi participanty poukazuje na hloubku otázky v kontextu vnímání smyslu života. Jak říká Längle (2002), život je plný příležitostí, které člověk může využít nebo naopak promarnit. Tím, že člověk volí, tím utváří svůj vlastní život.

4.5.3 Postoje singles k partnerství, ve kterém jsou nevlastní děti

Ve výzkumné studii, jsem se zaměřila na aktuální otázku v oblasti mezilidských vztahů, a to jak single lidé vnímají perspektivu vstupu do vztahu, kde by se stali nevlastním rodičem. V době častých rozchodů a rozvodů je toto téma stále relevantnější, protože řada lidí vstupuje do vztahů, kde jeden z partnerů již má děti. Získaná data ukazují velkou rozmanitost postojů. Zatímco pro některé participanty je taková situace přijatelná a dokonce žádoucí, pro jiné je spojena s obavami a výzvami. Jak říká Visser, nevlastní rodičovství je jedna z nejtěžších rolí, se kterou se člověk v průběhu svého života setká (Visser & Visser, 1988).

Jedna z participantek měla k partnerství s dětmi pozitivní postoj, zejména kvůli svému věku, kdy již nemá ambice zakládat vlastní rodinu. Její preference pro starší děti či možnost adopce naznačuje hledání alternativních cest k mateřství, které by byly v souladu s jejím životním stádiem.

Osobní zkušenost jednoho z participantů naznačuje, že být nevlastním rodičem může být komplexní výzva, plná emocionálních výkyvů a vnitřních konfliktů a pochybností, což vyplývá také z díla Visher & Visher (1988).

Ostatní participanté vyjádřili smíšené pocity ohledně tohoto tématu. Jsou si vědomi komplikací, které s sebou může přinést role nevlastního rodiče, která je často nejasná. To potvrzuje i Gold (2010), který říká, že hranice a role v rodině s nevlastními dětmi a rodiči nejsou jednoznačně stanoveny, což vede k mnoha konfliktům. Vyjádřili obavy o možné potíže při integraci do již existující rodiny a vztahy s biologickým rodičem dítěte. Mnozí z nich měli obavy z toho, že by mohli být vnímáni jako méně důležití v rámci rodiny, respektive jako až ti druzí za bývalým partnerem a dětmi, což by mohlo vést k pocitu izolace a odcizení s partnerem. Další častou obavou může být pocit, že nevlastní rodič nikdy nebude mít stejné postavení v rodině, bude vnímán spíše jako "náhradník". Tento pocit, že jste až druhý na řadě, může být dle jedné participantky zvláště obtížný v počátečních fázích vztahu, kdy si přejete více pozornosti a blízkosti pouze s partnerem. Další obava participantů se týkala toho, že by je partner mohl srovnávat s biologickým rodičem dítěte. To může vést k pocitům nejistoty, nedostatečnosti nebo dokonce žárlivosti. Participanté vyjádřili také obavu z pocitu, že jejich rozhodnutí a názory směrem k dětem nebudou mít stejnou váhu, jako biologického rodiče. Všechny tyto vyjádřené obavy potvrzuje i odborná literatura (Visher & Visher, 1988; Gold 2010).

Důležitým aspektem pro ty, kteří by tuto možnost partnerství s nevlastními dětmi zvažovali, bylo, zda má jejich potenciální partner vztah s bývalým partnerem vyřešený.

4.6 Limity práce

Samotná metoda zpracování dat IPA zkoumá subjektivní zkušenost participantů s fenoménem. V kvalitativním výzkumu může výzkumníkova osobnost a jeho postoj ovlivnit interakci s účastníky a následné zpracování dat. Ačkoliv jsem se snažila přistupovat k práci nestranně a svou zkušenost s tématem reflektovala, nelze úplně vyloučit můj vliv na participanty ani na následné zpracování dat.

Omezujícím faktorem byl také polostrukturovaný rozhovor, který byl ovlivněn aktuálním emočním stavem jak participantů, tak i výzkumníka. Navíc tato forma

rozhovoru umožnila participantům určitou volnost, což mělo za následek různou délku rozhovorů mezi jednotlivými účastníky. Průběh rozhovorů byl také ovlivněn způsobem, jakým participanti odpovědi rozvíjeli. V tomto procesu se mohl projevit můj vlastní výzkumnický pohled, což zahrnovalo možnost omezit nebo nadále rozvíjet participantovy reakce.

Je důležité poznamenat, že během rozhovorů se objevila i jiná témata, jako například zkušenosti participantů s ženatými / vdanými partnery, nebo tzv. kamarádství s benefity, která však nebyla vzhledem k rozsahu práce zařazena do prezentace výsledků.

Některá témata by si zasloužila obsáhlejší rozbor – vnímání a prožívání ghost syndromu při seznamování, vnímání partnerství s nevlastními dětmi. Oblast psychologických aspektů života singles je mnohem rozsáhlejší a tato práce ji mapuje pouze částečně.

5 Závěr

V průběhu mé diplomové práce zaměřené na psychologické aspekty prožívání singles jsem se zabývala řadou klíčových témat a otázek. Zjišťovala jsem, jak jednotlivci vnímají a interpretují svůj status single, jaké důvody je vedou k tomuto životnímu stylu, a jaké jsou možné psychologické dopady spojené s tímto způsobem života a jakými vytváří a interpretují svou sociální realitu.

Tato práce přispívá k pochopení jedinečných žitých zkušeností účastníků výzkumu se životem bez partnera, k porozumění fenoménu single života a upozorňuje na jeho rostoucí význam v současné společnosti. Věřím, že nabízí důležitý pohled na to, jak jednotlivci interpretují a smysluplně žijí své životy v kontextu měnících se vztahových dynamik.

Doufám, že tato práce poskytne hlubší pochopení o prožívání singles a přispěje k odborné diskuzi o tomto stále častějším fenoménu v moderní společnosti. V kontextu stále se měnících rodinných a vztahových vzorců je důležité porozumět různým způsobům, jak lidé interpretují a smysluplně žijí své životy. Pochopení tohoto fenoménu může pomoci odborníkům, jako jsou psychologové, sociologové a poradci lépe pracovat s touto skupinou lidí a nabízet jim cennou podporu. Věřím, že tato práce přispěje k rozvoji psychologických znalostí v této oblasti, což může mít pozitivní dopady na podporu a porozumění jednotlivcům žijícím bez partnera.

6 Seznam literatury

- Addie, E., & Brownlow, C. (2014). *Deficit and asset identity constructions of single women without children living in Australia: An analysis of discourse*. *Feminism & Psychology*, 24(4), 423-439. <https://doi.org/10.1177/095935351453>
- Alase, A. (2017). *The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach*. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 5, 9-19. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Allen, R. E. S., & Wiles, J. L. (2013). *How Older People Position Their Late-Life Childlessness: A Qualitative Study*. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 206–220. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01019.x>
- Apostolou, M. (2017). *Why people stay single: An evolutionary perspective*. *Personality And Individual Differences*, 111, 263-271. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.034>
- Arnett, J. J. (2018). *Happily Stressed: The Complexity of Well-Being in Midlife*. *Journal of Adult Development*, 25(4), 270–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9291-3>
- Atkinson, R. a kol. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bauman, Z. (2020). *Tekutá modernita*. Praha: Portál.
- Beck, U. (2011). *Riziková společnost: Na cestě k jiné moderně*. Praha: SLON.
- Ben-Ze'ev, A. (2004): *Love Online: Emotion on the Internet*. Cambridge: University press.
- Blecha, I. (2007). *Proměny fenomenologie*. Praha: Triton.
- Borgatta, E. F., & Montgomery, R. J. V. (2000). *Encyclopedia of Sociology*. New York: Macmillan.
- Brisch, K.H. (2011). *Poruchy vztahové vazby: Od teorie k terapii*. Praha: Portál, Spektrum.
- Cakirpalogu, P. (2009). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Cenková, T. (2007). *Fenomén Singles, (Ne)chtěná samota*. Sedm: týden očima ženy. 2007, roč. 1, č. 9, s. 14-17. ISSN 1802-4394
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). *Singles in Society and in Science*. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57–83. https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01
- DePaulo, B. M. (2006). *Singled out: How singles are stereotyped, stigmatized, and ignored, and still live happily ever after*. Macmillan.
- Disman, M. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele* (3. vyd). Karolinum.
- Drotován, M., Bleha, B., & UK, B. (2008). *Analýza fenoménu singles v Evropě a na Slovensku*. *Sociológia*, 40(1), 62-81.
- Dudová, R., Vohlídalová, M. (2005). *Rodina a rodičovství v individualizované společnosti*. *Gender, rovné příležitosti, výzkum* 6: 1–3.
- Fieldsend, M., & Smith, J. A. (2020). ‘*Either stay grieving, or deal with it*’: *the psychological impact of involuntary childlessness for women living in midlife*. *Human Reproduction*, 35(4), 876–885. <https://doi.org/10.1093/humrep/deaa033>
- Formánková, L., Křížková, A. (2014). *Partnerství spolu, i když zvlášť*. In Vohlídalová, M., Maříková, H., Dudová, R., Uhde, Z., Křížková, A., & Formánková, L. (2014). *Vlastní cestou?: životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. H. Hašková (Ed.). Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici se Sociologickým ústavem AV ČR.
- Giddens, A (1992). *The transformation of intimacy: sexuality, love and eroticism in modern societies*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. (2002). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity.
- Giddens, A. (2012). *Proměna intimity: sexualita, láska a erotika v moderních společnostech*. Praha: Portál.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2013). *Sociologie*. Praha: Argo.
- Gold, J. (2010). *Helping Stepfathers "Step Away" From the Role of "Father": Directions for Family Intervention*. *The Family Journal*, 18(2), 208-214. <https://doi.org/10.1177/106648071036>

- Greitemeyer, T. (2009). *Stereotypes of singles: are singles what we think?* European Journal Of Social Psychology, 39(3), 368-383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.542>
- Gulová, L., & Šíp, R. (2013). *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Grada
- Hansen, T., Slagsvold, B., & Moum, T. (2009). *Childlessness and Psychological Well-Being in Midlife and Old Age: An Examination of Parental Status Effects Across a Range of Outcomes*. Social Indicators Research, 94(2), 343–362. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9426-1>
- Hamplová, D. (ed.), Chaloupková, J., Soukupová, E., Sunega, P., Zeman, K. (2007). *Děti na psi knížku? Mimomanželská plodnost v ČR*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha. Portál.
- Hasmanová Marhánková, J. (2013). „Ovdovění a partnerské vztahy žen ve stáří.“ in Hasmanová Marhánková, J., M. Kreidl. 2013. *Proměny partnerství. Životní dráhy a partnerství v české společnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Hašková, H. (2009). *Fenomén bezdětnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Hašto, J. (2005). *Vztahová väzba: Ku koreňom lásky a úzkosti*. Trenčín: F.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál
- Hill, G. (2004). *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál.
- Hewstone, M. & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hill, G. (2004). *Moderní psychologie: Hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál.
- Hogan, B., & Dutton, W. H. (2011). *A global shift in the social relationships of networked individuals: Meeting and dating online comes of age*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1763884>
- Howe, T. R. (2011). *Marriages and families in the 21st century: A bioecological approach*. John Wiley & Sons.

- Chaloupková, J. (2007). *Vdát se nebo ne? Motivace vdaných a neprovdaných matek. et al.* Hamplová, D., Chaloupková, J., Soukupová, E., Sunega, P., & Zeman, K. (2007). Děti na psi knížku. *Mimomanželská plodnost v ČR*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, vvi. 59-78.
- Chaloupková, J. a Šalamounová, P. (2004). *Postoje k manželství, rodičovství a k rolím v rodině v České republice a v Evropě*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, Sociologické texty, sv. SP 04:07.
- Charlick, S., Pincombe, J., McKellar, L., & Fielder, A. (2016). *Making sense of participant experiences: Interpretative phenomenological analysis in midwifery research*. *International Journal of Doctoral Studies*, 11, 205-216. <https://doi.org/10.28945/3486>
- Chauhan, D., Jackson, E., & Harper, J. C. (2021). *Childless by circumstance – Using an online survey to explore the experiences of childless women who had wanted children*. *Reproductive Biomedicine & Society Online*, 12, 44–55. <https://doi.org/10.1016/j.rbms.2020.09.006>
- Jandourek, Jan (2008). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Jeffries, S., & Konnert, C. (2002). *Regret and Psychological Well-Being among Voluntarily and Involuntarily Childless Women and Mothers*. *The International Journal of Aging and Human Development*, 54(2), 89–106. <https://doi.org/10.2190/j08n-vbvg-6pxm-0ttn>
- Kaiser, Ch.R., & Kashy, D.A. (2005). *The Contextual Nature and Function of Singlism*. *Psychological Inquiry*, 16, 122-126.
- Kaiserová, K. (2005). *Samota jako partner*. Mladá fronta.
- Kastnerová, M. (2009). *Ideologie jednotlivců, singles a skutečnost žití o samotě*. *Sociální práce/Sociálna práca*, 4, 134-142.
- Katrňák, T. (2001). *Strukturální příčiny poklesu sňatečnosti a nárůstu svobodných v devadesátých letech v České republice*. *Sociologický časopis* 37 (2): 225-239
- Keller, J. (2002). *Úvod do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).

- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza*. In Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Kozlová, L., Tomanová, N.. (2005). „Dobrovolné mateřství bez partnera.“ *Gender a výzkum* 6 (1): 31-35.
- Kuchařová, V., Barvíková, J., Höhne, S., Janurová, K., Nešporová, O., Paloncyová, J., Svobodová, K., Vidovičova, L. (2019). *Česká rodina na počátku 21. století. Životní podmínky, vztahy a potřeby*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Kuchařová, V., Barvíková, J., Höhne, S., Nešporová, O., Paloncyová, J., & Vidovičová, L. (2020). *Zpráva o rodině 2020*. VÚPSV, vvi.
- Kvapilová Bartošová, M., Fučík, P. (2017). *Jednočlenné domácnosti mladých lidí v České republice*. Katedra sociologie FSS MU. Sociální studia 2: 49–72.
- Labusová Eva. (2007) - *rodičovství - psychologie - zdraví*. (n.d.). PhDr. Eva Labusová - rodičovství - psychologie - zdraví. <http://www.evalabusova.cz/clanky/singles.php>
- Langmeier, J.,a Krejčířová, D. (2008). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.,
- Larson, R. (1990). *The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age*. *Developmental Review*, 10, 155–183.
- Linková, M. (2002), *Singles: životní styl, nebo z nouze ctnost?*. In: Přítomnost č. 2, 45-47. Praha: Martin Jan Stránský.
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. J. J. M., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2015). *Satisfaction with Relationship Status: Development of a New Scale and the Role in Predicting Well-Being*. *Journal Of Happiness Studies*, 16(1), 169-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9503-x>
- Letherby, G. (2002). *Childless and Bereft?: Stereotypes and Realities in Relation to 'Voluntary' and 'Involuntary' Childlessness and Womanhood*. *Sociological Inquiry*, 72(1), 7–20. <https://doi.org/10.1111/1475-682x.00003>

- Levin, I. (2004). „*Living Apart Together: A New Family Form.*“ *Current Sociology* 52 (2): 223-240.
- Martin, L. J. (2021). *Delaying, debating and declining motherhood.* *Culture, Health & Sexuality*, 23(8), 1034–1049. <https://doi.org/10.1080/13691058.2020.1755452>
- Mastro, D. (2009). Racial/ethnic stereotyping and the media. *Media processes and effects*, 377-391.
- Matoušek, O., & Hadinec, M. (1993). *Rodina jako instituce a vztahová síť.* Sociologické nakladatelství. Praha: SLON
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada Publishing.
- Mlčoch, Z. (n.d.) *Singles očima psychologa - charakteristika a myšlení singles.* <https://www.zbynekmlcoch.cz/laska-partnerstvi-vztahy/singles-seznamovani-svadeni/singles-ocima-psychologa-charakteristika-a-mysleni-singles>
- Možný, I. (2002). *Sociologie rodiny.* Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Možný, I. (2006). *Rodina a společnost.* Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Možný, I. (2008). *Rodina a společnost.* Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie.* Praha: Nakladatelství Akademia.
- Papalia, D. E. a S. Wendkos Olds. (1992). *Human development.* 5. ed. New York: McGraw-Hill.
- Pepping, C. A., MacDonald, G., & Davis, P. J. (2018). *Toward a Psychology of Singlehood: An Attachment-Theory Perspective on Long-Term Singlehood.* *Current Directions In Psychological Science*, 27(5), 324-331. <https://doi.org/10.1177/0963721417752106>
- Petersen, K., Sylvest, R., Nyboe Andersen, A., Pinborg, A., Westring Hvidman, H., & Schmidt, L. (2016). *Attitudes towards family formation in*

cohabiting and single childless women in their mid - to late thirties. Human Fertility, 19(1), 48–55. <https://doi.org/10.3109/14647273.2016.1156171>

- Průcha, J. (2001). *Multikulturní výchova: Teorie-praxe-výzkum*. Praha: ISV.
- Radimská, R. a Tomášek M. (2003). *Singles – nový životní styl a jeho genderová specifika v České republice*. *Gender, rovné příležitosti*, výzkum: bulletin týmu Gender v sociologii. 4(1-2), 10-11.
- Radimská, R. (2003). *Individuum a rodina: Teorie soukromého života podle Françoise de Singlyho*. Sociologický časopis. 39 (5). 667-685.
- Renzetti, C. M. & Curran, D. J. (2003). *Ženy, muži a společnost*. Praha: Karolinum
- Rheingold, H. (1993): *The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier*, MIT Press.
- Rybińska, A., & Morgan, S. P. (2018). *Childless Expectations and Childlessness Over the Life Course*. *Social Forces*, 97(4), 1571–1602. <https://doi.org/10.1093/sf/soy098>
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sedláková, R. (2009). *Vybraná sociologická témata: kapitoly ze sociologie pro kombinované studium*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Seligman, M. E. P. (2015). *Opravdové štěstí: Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Shostak, Arthur B. (1987) Singlehood. Pp. 355-367 in Sussman, M. B., S. K. Steinmetz. (eds.). *Handbook of Marriage and the Family*. New York: Plenum Press.
- Schleiermacher, F. (1998). *Hermeneutics and criticism and other writings* (A. Bowie, Trans.). Cambridge: CUP.
- Schwartz, M. A., Scott. B.M. (2000). *Marriages and Families. Diversity and Change*. New Jersey: Prentice Hall
- Singly, François de (1999). *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in

psychology. *Qualitative Research in Psychology* 1.
<http://dx.doi.org/10.1191/1478088704qp004oa>

- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. London: Sage.
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London: Sage.
- Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál.
- Stein, P. J. (1981). *Single life: unmarried adults in social context*. New York: St. Martin's Press.
- Stephure, R. J., Boon, S. D., MacKinnon, S. L., & Deveau, V. L. (2009). Internet Initiated Relationships : Associations Between Age and Involvement in Online Dating. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 658–681. doi:10.1111/j.1083-6101.2009.01457.x
- Šalamounová, P., Šamanová, G. (2004). Reprodukční záměry mladých lidí. *Naše společnost* 2 (1): 8–11.
- Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
- Šťastná, A., Slabá, J., Kocourková, J. (2017). *Plánování, načasování a důvody odkladu narození prvního dítěte v České republice*. *Demografie* 59(3), 207–223.
- Šťastná, A., & Paloncyová, J. (2011). *První partnerská soužití českých žen a mužů a rostoucí význam kohabitací*. *Gender, rovné příležitosti, výzkum* 12 (2): 16-29
- Taylor, A. (2011). *Single women in popular culture: The limits of postfeminism*. Springer.
- Tomášek, M. (2006). *Singles a jejich vztahy; kvalitativní pohled na nesezdané a nekohabituující jednotlivce v České republice*. *Sociologický časopis*. 42(1), 81-105.
- Uhdeová, Z. (2003). *Sociologie rodiny – sociologie genderu – sociologie výzkumu*. *Gender, rovné příležitosti – výzkum* 4. (1-2), Praha.

- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Visher, E., & Visher, J. (1988). *Old loyalties, new ties: Therapeutic strategies within stepfamilies*. New York, NY, US: Brunner/Mazel.
- Vohlídalová, M., Maříková, H., Dudová, R., Uhde, Z., Křížková, A., & Formánková, L. (2014). *Vlastní cestou?: životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. H. Hašková (Ed.). Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici se Sociologickým ústavem AV ČR.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada.
- Willig, C., & Rogers, W.S. (2008). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. London: SAGE.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2021). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. PORTÁL sro.

7 Přílohy

Příloha 1 Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Informovaný souhlas Informovaný souhlas s účastí na výzkumné studii, s pořízením zvukového záznamu a se zpracováním osobních a citlivých údajů

Výzkumník realizující výzkumnou studii: Mgr. Marta Linhartová – studentka Cyrilometodějské teologické fakulty UPOL, email: xxx

Účastník výzkumné studie:

Jméno a příjmení:

Věk:

(dále též jako „účastník výzkumu“)

Výzkumná studie: Psychologické aspekty prožívání singles diplomová práce realizovaná v období 2023

Spolupráce participanta na výzkumu probíhá takto:

1. Oslovení participanta a domluvení rozhovoru.
2. Vlastní rozhovor probíhající online, nebo osobně.
3. Zhotovení zvukového záznamu.

1. Udělení souhlasu s pořízením zvukového záznamu

Udělují svolení podle ust. § 84 a 85 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, ve znění pozdějších předpisů, k pořízení zvukového záznamu týkajícího se účastníka výzkumu za účelem zkoumání, zpracování, analýzy a zveřejnění výstupů ve formě diplomové práce.

2. Prohlášení účastníka výzkumu

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a se skutečností, že souhlas se spoluprací na této výzkumné studii mohu kdykoliv odvolat.

3. Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu.

Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí nařízením Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále jen „nařízení“). Pro účely vedení evidence týkající se výzkumné studie a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků studie, budou výzkumníkem realizujícím výzkumnou studii zpracovány následující osobní a citlivé údaje o účastníkovi výzkumu:

- a) jméno a příjmení,
- b) věk,
- c) pohlaví.

Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu výzkumníkovi realizujícímu výzkumnou studii je dobrovolné. Pokud účastník výzkumu odmítne poskytnout výzkumníkovi realizujícímu výzkumnou studii uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumné studie zúčastnit. Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, přepis záznamů obsahujících osobní a citlivé údaje do písemné podoby a jejich anonymizace. Výzkumník realizující výzkumnou studii bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou výzkumníkem realizujícím výzkumnou studii zpracovávány po dobu trvání studie, poté budou záznamy na nosičích smazány.

4. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky výzkumného projektu budou využity k vědeckým účelům za účelem online zpřístupnění odborné i široké veřejnosti podle ust. § 47b zákona č. 111/1998 Sb., zákona o vysokých školách.

5. Prohlášení účastníka výzkumu (zakroužkujte preferovanou odpověď):

- a) Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu. ANO/NE
- b) Prohlašuji, že jsem byl/a poučen/a o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Vyslovuji svůj výslovný souhlas s účastí účastníka výzkumu na výzkumné studii. ANO/NE
- d) Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu. ANO/NE

Účastník výzkumu:

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis Místo Datum

Výzkumník:

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis Místo Datum