

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY  
PARTNERSKÉ SPOKOJENOSTI  
V SOUVISLOSTI S HOME OFFICE  
BĚHEM PANDEMIE COVIDU-19

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RELATIONSHIP  
SATISFACTION IN RELATION TO HOME OFFICE DURING  
COVID-19 PANDEMIC



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Jana Košařová**

Vedoucí práce: **Mgr. Lucie Hartmanová**

Olomouc

2023

Děkuji respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a s důvěrou přispěli svým příběhem k tvorbě této práce.

Velké díky patří i všem blízkým a zejména mému partnerovi, jež mi byli velkou oporou v průběhu studia i při psaní této práce.

V neposlední řadě děkuji Mgr. Lucii Hartmanové za podněty, zpětnou vazbu a čas, který mi věnovala při vedení této práce.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Psychologické aspekty partnerské spokojenosti v souvislosti s home office během pandemie covidu-19“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu a postupovala dle Obecného nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR).

V Olomouci 31. 3. 2023

Podpis .....

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
<b>OBSAH</b> .....		<b>3</b>
<b>ÚVOD</b> .....		<b>5</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....		<b>6</b>
<b>1 Partnerské vztahy</b> .....		<b>7</b>
1.1 Nesezdaná soužití v pozdní mladé dospělosti .....		8
1.2 The sound relationship house theory .....		13
1.3 Láska.....		14
1.3.1 Tři fáze lásky .....		15
1.3.2 Triangulární teorie lásky .....		16
<b>2 Partnerská spokojenost</b> .....		<b>18</b>
2.1 Aspekty partnerské spokojenosti .....		18
2.2 Citová vazba v souvislosti s partnerskou spokojeností .....		21
2.3 Konflikty.....		23
2.4 Teorie zisků .....		25
<b>3 Home office v době pandemie</b> .....		<b>27</b>
3.1 Pandemie covidu-19 .....		28
3.2 Work-life balance .....		30
3.3 Home office a partnerské vztahy .....		31
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....		<b>33</b>
<b>4 Cíle výzkumu</b> .....		<b>34</b>
<b>5 Typ výzkumu a použité metody</b> .....		<b>35</b>
5.1 Metody získávání a sběru dat .....		35
<b>6 Výzkumný soubor</b> .....		<b>37</b>
6.1 Etické hledisko a ochrana soukromí.....		37
<b>7 Práce s daty a její výsledky</b> .....		<b>39</b>
7.1 Sebereflexe výzkumníka .....		39
7.2 Výsledky analýzy dat .....		40
7.2.1 Práce a domov .....		41
7.2.2 Pandemie covidu-19 .....		47
7.2.3 Konflikty .....		50
7.2.4 Partnerský vztah .....		50

<b>8</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>52</b>
<b>9</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>56</b>
<b>10</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>58</b>
	<b>LITERATURA.....</b>	<b>60</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>70</b>

# ÚVOD

V této bakalářské práci se budeme věnovat heterosexuálním, bezdětným partnerským vztahům v nesezdaném soužití, v nichž oba partneři během pandemie covidu-19 pracovali z domova. Cílem této kvalitativně zaměřené práce je popsat prožívání těchto párů v jejich pracovním i osobním životě, jejich vnímání práce z domova a vztahové spokojenosti.

Téma je zajímavé jedinečnou zkušeností párů trávit téměř izolovaně veškerý čas ve společné přítomnosti s velmi omezenými možnostmi využití volného času. Jak probíhaly dny na home office u těchto párů? Byla pro ně práce z domova benefitem? Jaké aspekty work-life balance páry popisovaly? Mělo toto období nějaký vliv na jejich partnerský vztah a prožívání spokojenosti v něm? Toto jsou hlavní otázky, které jsme si při volbě tématu pokládali.

V teoretické části práce popisujeme partnerské vztahy v období mladé dospělosti, partnerskou spokojenost, její aspekty a souvislosti včetně konfliktů. Dále se zaměříme na výkon práce z domova, rovnováhu mezi pracovním a osobním životem a krátce také na pandemii covidu-19.

Výzkumná část navazuje na zmíněné otázky a přetváří je v otázky výzkumné. V této části dále popisujeme analýzu dat z polostrukturovaných rozhovorů a její výsledky.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 PARTNERSKÉ VZTAHY

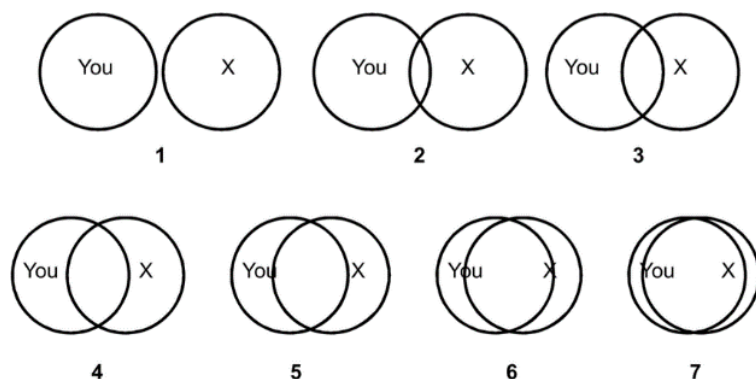
Utváření blízkých vztahů je během lidského života přirozené. Na samém počátku naší existence jsme součástí dyadického vztahu matka–dítě, následují vztahy s nejbližší rodinou nebo pečovateli, s prvními přáteli, platonickými láskami a později v adolescenci objevujeme i vztahy romantické. Sprecherová s kolegy (2006) definují partnerský vztah jako blízký, citový vztah mezi dvěma jedinci, který se obecně vyznačuje intimitou, citovou podporou a vzájemnou závislostí.

Podstatou dlouhodobého partnerského vztahu je zralá láska, která se postupně transformovala z počáteční zamilovanosti (Praško, 2005). Mezi hlavní znaky takového vztahu patří těsnost, vzájemná závislost, závazek, důvěra a intimita (Slaměník & Hurychová, 2015).

Prožívání **těsnosti** (closeness) v partnerském vztahu lze nejlépe popsat jako vzájemnou citovou angažovanost, která se projevuje péčí a starostí o partnera a vědomím odpovědnosti za vlastní chování a jeho důsledky pro vztah. S tím je spojená i důvěra ve vzájemnost vztahu (Slaměník & Hurychová, 2015).

Pro měření vnímání těsnosti v blízkých vztazích lze využít škálu IOS (inclusion of the other in the self), pomocí které respondenti posuzují těsnost svého vztahu výběrem jedné ze sedmi možných dvojic překrývajících se kruhů (Gächter et al., 2015).

**Obrázek 1:** Škála IOS (Gächter et al., 2015)



**Vzájemná závislost** určuje, do jaké míry se partneři navzájem ovlivňují ve svých činech a rozhodnutích a jak berou v úvahu vzájemné potřeby. Vzájemná závislost má tedy

vliv na to, jak se lidé ve vztahu chovají, a ovlivňuje tak i celkovou spokojenost a stabilitu vztahu (Rusbult & van Lange, 2003). Pokud je v blízkém vztahu vysoká míra vzájemné závislosti, partneři mají tendenci mít více společných zájmů a v jejich chování převažuje snaha se sobě přizpůsobovat. V povrchních vztazích naopak převládá individualismus a vzájemná závislost se zde běžně neobjevuje (Slaměník & Hurychová, 2015).

**Závazek** je dlouhodobější formou vzájemné závislosti (Slaměník, 2011). Jde o přesvědčení o trvalosti a pokračování vztahu i do budoucnosti. Ve fyzickém světě se může projevit například sestěhováním, koupí nemovitosti, pořízením si domácího mazlíčka, plánováním rodiny nebo uzavřením manželství.

Závazek také velmi úzce souvisí s věrností. Lidé, kteří jej ve vztahu pocítují ve větší míře, jsou méně náchylní k nevěře díky obrannému mechanismu, jenž devalvuje jejich potenciální milence. Tato strategie je navíc silnější, pokud je alternativní partner větší hrozbou pro vztah (je svobodný nebo vysoce atraktivní) (Johnson & Rusbult, 1989).

Mezi typické znaky **intimity** patří sebeodhalení, prolínání hranic mezi partnery, vyjádření nejhlubších citů a prožívání blízkosti (Výrost, 2019). Mezi fyzické projevy intimity náleží například mimika, doteky, sex nebo prostá přítomnost partnera. Intimita začíná ve vztahu tam, kde se jeden z partnerů s důvěrou otevře a druhý tento akt sebeodhalení přijme a opětuje. V případě, že jsou projevy intimity negovány, může jít o předzvěst rozpadu vztahu (Slaměník & Hurychová, 2015). Vysoká míra intimity má schopnost kompenzovat ve vztahu nedostatek sexuálního uspokojení (Stephenson & Meston, 2010).

**Důvěra** podporuje emoční otevřenost mezi partnery a lze ji považovat za komponentu závazku i intimity (Slaměník, 2011). Důvěra také úzce souvisí se stylem attachmentu, který charakterizuje přístup člověka k blízkému vztahu. Při bezpečném stylu attachmentu převládá u člověka tendence důvěřovat partnerovi, zatímco u nejistého stylu je budování důvěry ve vztahu velmi komplikované (Simpson, 1990).

## 1.1 Nesezdaná soužití v pozdní mladé dospělosti

V průběhu posledních desítek let se mezi autory přispívajícími k poznání vývojové psychologie objevují různé názory na období, které následuje bezprostředně po dospívání. Období mladé dospělosti většina z nich zasazuje do věkového rozmezí 20 – 30/35 let, viz přehledovou tabulku níže.



**Tabulka 1:** Přehled definic mladé dospělosti

Autor	Rok vydání	Pojmenování	Věkové ohraničení
Příhoda	1967	Mecítma, anaplastické období	20–30
Švancara	1981	Mladá dospělost	20 – 30/32
Vágnerová	2000	Mladá dospělost	20–35
Langmeier a Krejčířová	2006	Časná/střední dospělost	20 – 25/30
Arnett a kolektiv	2014	Vynořující se dospělost	18–29
Říčan	2014	Mladá dospělost	20–30
Thorová	2015	Mladá dospělost	20–35

Příhoda (1967) definuje období mecítmy jako desetiletí mezi 20. a 30. rokem, přesto uznává, že je třeba jej navíc rozdělit na poloviny. Člověk je sice v čerstvých dvacátých letech již považován za dospělého, ale než bude plně přijat do společnosti, musí se nejprve prokázat a nasbírat potřebné zkušenosti. Hlavním úkolem tohoto období je založit rodinu, na což se dívky připravují již od konce postpubescence. I Švancarův (1981) výklad se zaměřuje na rodinu, a to především u žen, mužům přisuzuje v této části života převážně touhu po budování kariéry a potřebu se prosadit. Říčan (2014) poukazuje na fakt, že obtížnost definice tohoto období vychází z rozmanitosti životních drah různých jedinců. Z pohledu manželství, které také vnímá jako středobod partnerských uspořádání, zmiňuje jistý tlak, jenž okolí vyvíjelo na ženy blížící se 25 a muže 30 letům.

Langmeier a Krejčířová (2006) sice definují časnou dospělost věkovým ohraničením 20 – 25/30 let, zároveň ale vnímají jistý překryv do střední dospělosti, stejně jako Příhoda. Ve věku 25–30 let je podle nich ústředním tématem partnerských vztahů manželství, které slouží naplnění potřeby intimního a emočního prožívání a rozšíření rodiny o děti.

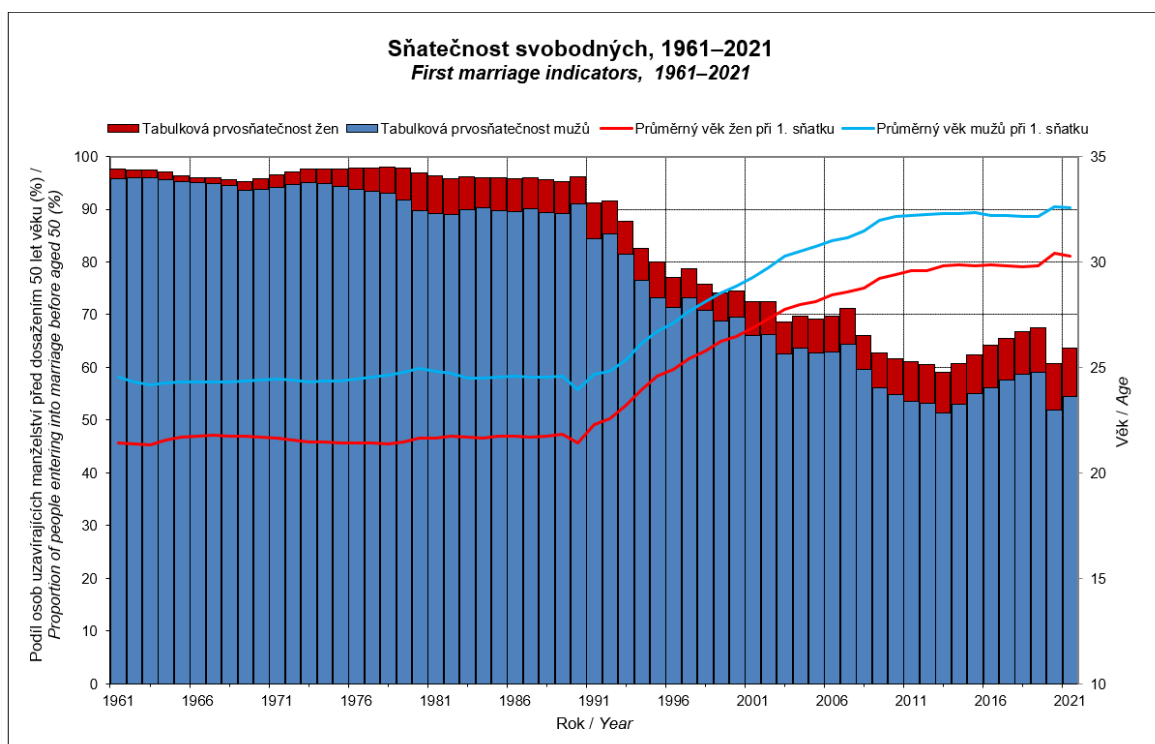
„Dilema rané dospělosti spočívá v **rozporu potřeby svobody a nezávislosti s potřebou zkusit nové role**, které sice sociálně potvrzují dospělost, ale jsou zároveň nějak omezující.“ (Vágnerová, 2000, s. 305) Lidé v období mladé dospělosti často činí rozhodnutí, která následně ovlivní směřování jejich života v budoucnosti. Jde tedy o období zásadních změn, čemuž napomáhá odvaha a touha zažívat a zkoušet nové věci.

V kontextu romantických vztahů popisuje Vágnerová (2000) u partnerů potřebu výlučnosti a transformace vztahů do realističtějších a stabilnějších. Tento posun k dlouhodobým vztahům popisuje i Thorová (2015), která doplňuje charakteristiku o intimitu, citové připoutání a formování párové identity. Manželství nechává pro mladé dospělé jako jednu z voleb a zmiňuje i další možná uspořádání jako kohabitaci.

Ukazuje se, že výklad mladé dospělosti není stabilním pojmem, ale nutně podléhá sociokulturním vlivům. Teorie mladé dospělosti postavené na brzkém vstupu do manželství pozbývají své platnosti a objevují se teorie nové, které tuto skutečnost lépe reflektují.

Příkladem velmi populární teorie vývoje je „*vynořující se dospělost*“, kterou uvedl Arnett již v roce 2000 a následně ji několikrát aktualizoval (Arnett, 2007). Podnětem ke vzniku teorie je mimo jiné reflektování demografických změn, jako je delší doba studií, pozdější vstup do manželství a s tím související i odložení plánovaného rodičovství. Tyto změny lze pozorovat ve většině vyspělých zemí (Arnett et al., 2014), stejně tak jako v ČR.

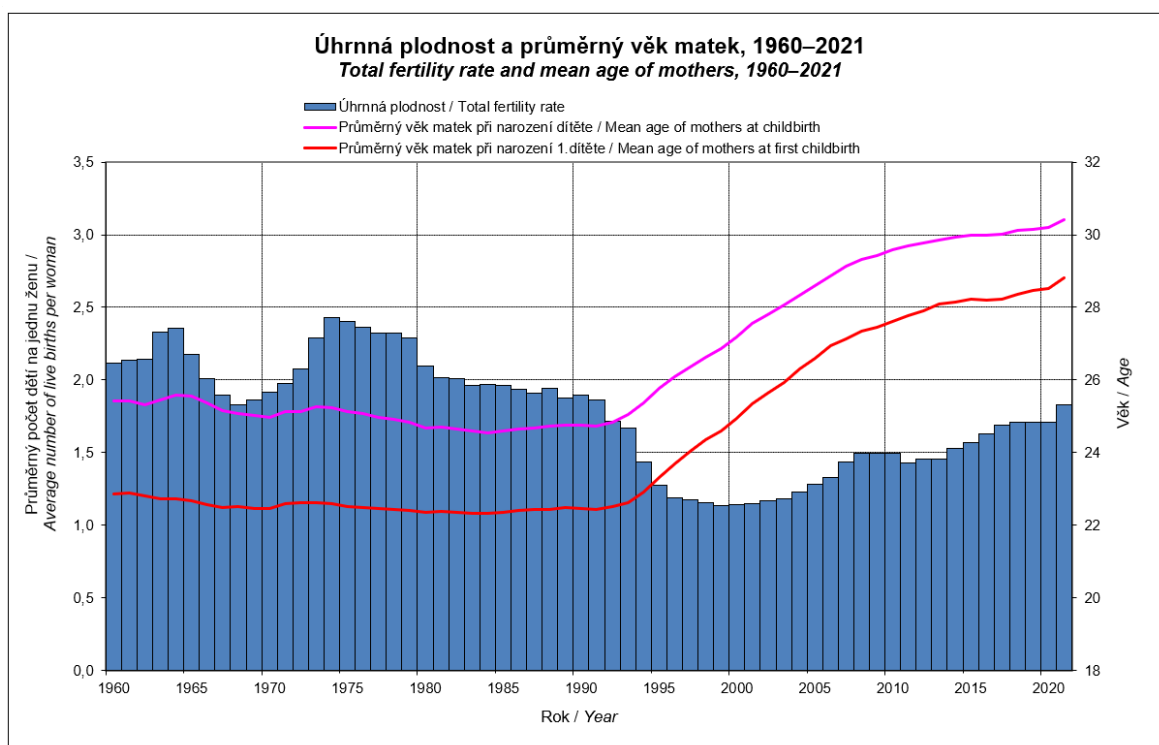
**Obrázek 2:** Graf sňatečnosti svobodných 1961–2021 (ČSÚ, 2022)



Jak je patrné z grafu sňatečnosti na obrázku 2, od začátku 90. let dochází v ČR jednak k poklesu četnosti vstupu do prvního manželství a zároveň i k postupnému navyšování věku novomanželů, pokud již k manželství dojde.

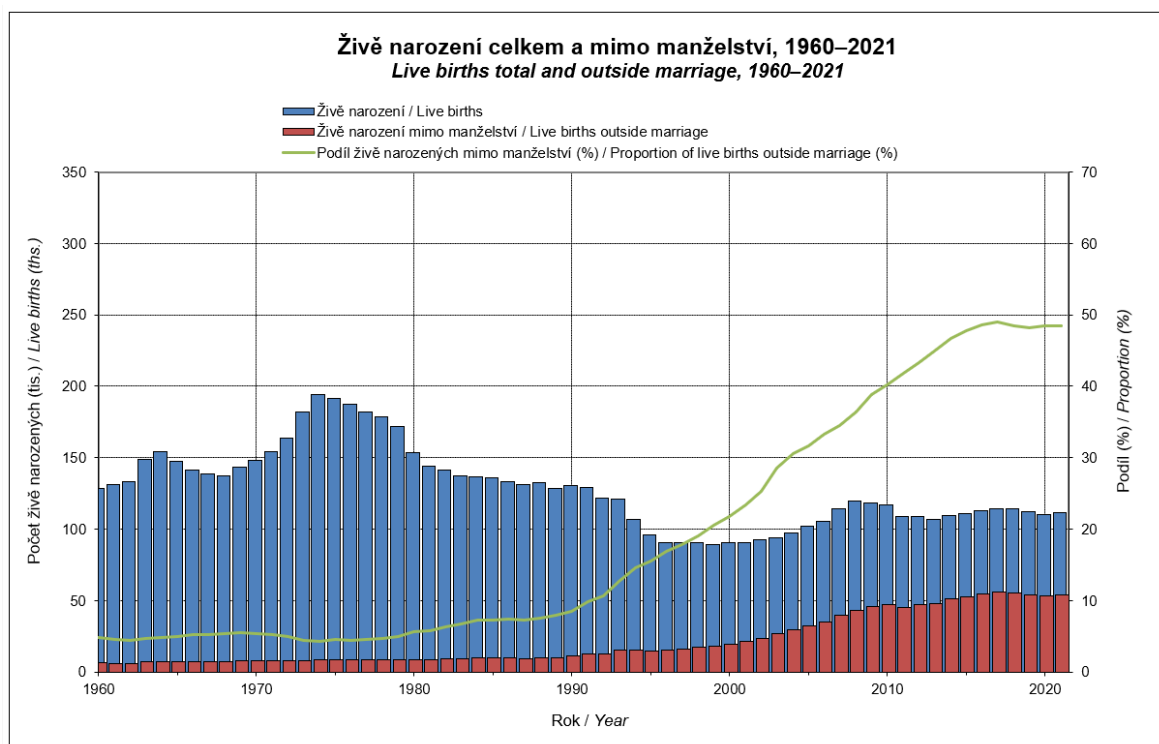
V současnosti je běžné, že se ženy vdávají na konci mladé dospělosti a v tomto období také rodí prvního potomka, jak znázorňuje obrázek 3.

**Obrázek 3:** Graf úhrnné plodnosti a průměrného věku matek 1960–2021



Narození dítěte však není podmíněno manželským svazkem, jak to bývalo dříve, a téměř polovina dětí se rodí mimo manželství, viz obrázek 4.

**Obrázek 4:** Graf narození celkem a mimo manželství 1960–2021 (ČSÚ, 2022)



Manželství je u starších ročníků ve věku 60 a více let vnímáno jinak než u osob ve věku 20–39 let. Očekávání mladších je komplexnější a před uzavřením sňatku jsou pro ně důležité některé zcela praktické podmínky, jako například:

- absolvování manželství na zkoušku,
- vlastní/partnerova finanční nezávislost,
- urovnání případných předchozích vztahových i majetkových závazků,
- vzájemná informovanost o zdravotním a finančním stavu.

Také se zaměřují na vzájemnou kompatibilitu a vlastní potřeby:

- nalezení sama sebe,
- psychická připravenost na manželství,
- vzájemné porozumění a snášenlivost s partnerem,
- schopnost spolu spolupracovat při řešení životních problémů.

Starší respondenti ve věku 60 let a více vnímali manželství výrazně více jako instituci pro výchovu dětí než skupina mladších. Jako další možný benefit manželství uváděli společné řešení problémů. Jejich motivy pro vstup do manželství byly často ovlivněny vnějšími okolnostmi a sociokulturním tlakem (Pavličková, 2017).

Nesezdaná soužití, jinak nazývaná jako „manželství na zkoušku“ nebo kohabítace, jsou často považována za předstupeň manželství. Z výzkumu zabývajícího se stabilitou nesezdaných soužití vyplývá, že více než třetina partnerů v nesezdaném soužití následně vstupuje do manželství, u třetiny dochází k rozchodu a třetina sledovaných párů v kohabítaci setrvává. Ve srovnání se sledovanými manželstvími je zde míra stability nižší, což je možné vysvětlit přirozeným rozpadem neperspektivních vztahů. Míra rozpadu statisticky klesá s vyšším věkem vstupu do tohoto typu vztahu (Maříková & Vohlídalová, 2011).

Na nesezdaná soužití lze dále pohlížet z hlediska volby partnerů se v budoucnu vzít, či nikoliv. Ukazuje se, že mezi „*manželstvím na zkoušku*“, kde partneři očekávají, že někdy v budoucnu vstoupí do manželství, a soužitím ve formě „*alternativy k manželství*“, kde partneři z různých důvodů o svatbě neuvažují, je rozdíl minimálně v míře pocíťovaného závazku. V české studii zabývající se touto problematikou se ukázalo, že partneři pocíťovali větší míru závazku, pokud sňatek plánovali, což může být způsobeno například vnímáním manželství jako vyššího stupně vztahu, který je zároveň více zavazující. Pocíťovaný závazek

u mužů byl dokonce o něco výrazněji vázán na typ nesezdaného soužití než u žen, a to ve prospěch plánovaného sňatku (Janicka & Szymczak, 2019).

Přestože jsou muži často prezentováni jako ti, kteří do manželství nespěchají a ze závazku v manželství mají obavy, je pro ně tento závazek podstatně důležitější než pro ženy. Muži vnímají ve spojitosti s manželstvím změnu jejich statusu a identity. Jako manželé mají mnohem rozsáhlejší povinnosti vůči své rodině než jako partneři. Zároveň jsou na ně kladena větší očekávání (Stanley, 2010).

## 1.2 The sound relationship house theory

The sound relationship house theory je teorií manželů Gottmanových (2017) a popisuje partnerský vztah metaforicky jako dům, který tvoří sedm pater a dva vztyčné pilíře. Jednotlivé části teorie jsou definovány ve formě rad nebo doporučení a všechny jsou měřitelné. Užívanými metodami jsou sebesposuzovací škály, pozorování a strukturovaná interview. Teorie obsahuje tyto komponenty:

- **Vytváření map lásky** – Podstatou je znalost vnitřního světa partnera, toho, jak komunikuje, přemýšlí, o co má zájem a jaké prožívá emoce. Mapu lásky lze vytvořit pomocí Gottmanovy metody za použití strukturovaného rozhovoru a dotazníku nebo sdílenými zážitky či otázkami na partnerovu minulost, myšlenky a pocity.
- **Sdílejte náklonnost a obdiv** – Všimáním si partnerových kvalit a toho, co dělá správně, lze vytvořit z této činnosti zvyk. Tento zvyk ve vztahu pomáhá projevat vděčnost, respekt a prostor pro náklonnost.
- **Obraťte se k sobě místo od sebe** – Základem je znát svého partnera a vědět, jakým způsobem vyjadřuje svou potřebu k navázání kontaktu. Může jít o touhu po pozornosti, podpoře, hovoru, vřelosti, sexuálním kontaktu apod. Partner může dát najevo svou potřebu verbálně nebo neverbálně a následně závisí na reakci druhého, zda půjde partnerovi naproti, nebude reagovat nebo se k situaci postaví odmítavě. Principem je tedy reakce směrem k sobě, od sebe nebo žádná.
- **Pozitivní perspektiva** – V případě, že první tři body teorie nefungují ve prospěch vztahu, je možné, že při řešení problémů převáží negativní pocity, které člověk má vůči vztahu a partnerovi. Partneři mají tendenci k přecitlivělosti vůči negativním afektům a mohou i neutrální či pozitivní situace vnímat jako negativní. Přítomnost

pozitivního přístupu naopak přispívá k řešení problémů a úspěšnosti pokusů o nápravu.

- **Zvládání konfliktů** – Během konfliktů, které jsou přirozenou součástí vztahu, lze využít některé metody na jejich zvládání. Nejprve se pár musí naučit, že jediným způsobem, jak lze konflikty řešit efektivně, je zůstat v klidu. K tomu jsou při nácviku v laboratoři používány měřiče tepu nebo zařízení pro biofeedback.
- **Splňte si životní sny** – Partneři by se ve vztahu měli cítit natolik v bezpečí, že budou mít prostor hovořit o svých snech a budou důvěřovat tomu, že jsou tyto sny podporovány.
- **Vytvářejte společný smysl** – Tento bod vychází z existenciální analýzy a popisuje vztah jako prostředek k vytváření smyslu ve společné cestě životem.
- **Budování důvěry a závazku** – Důvěra a závazek jsou nosnými zdmi teorie a zdravého vztahu. Postupným vytvářením vzorců pozitivního chování, jako jsou projevy uznání, náklonnosti nebo upřednostňování vztahu, dochází k budování důvěry a oddanosti.

Tato teorie je základem pro manželskou terapii, ale může být použita i pro programy předmanželského vzdělávání (Barnacle & Abbott, 2009) nebo online intervencí pro zlepšení párové komunikace (Deylami et al., 2021).

## 1.3 Láska

„Láska se chápe jako vitální síla, radost z bytí druhého člověka, chemická reakce, potvrzení hodnoty toho druhého, uspokojení nejnaléhavějších lidských potřeb a nejvyšší stupeň mezilidských vztahů.“ (Hargašová & Novák, 2007, s. 52)

Dle Slaměníka (2011) patří láska mezi sociální emoce, pro které je typické, že vznikají výlučně v sociálním světě, mají dlouhodobé trvání a nevycházejí z biologického základu. Nelze ji jednoduše vysvětlit, neboť má mnoho příčin a různí se i její prožívání. Ač jako první přichází na mysl láska romantická, samotná láska má mnohem více forem (např. sourozenecká, mateřská, platonická, sebeláska a jiné). Lze milovat osoby, zvířata, objekty, ale i činnosti. Aron a kolektiv (2005) naopak popisují lásku jako proces používající systémy odměny a motivace v našem mozku pro zaměření se na konkrétního partnera.

Přestože láska postrádá jednotnou definici, lze dospět k závěru, že její součástí je intimita, závazek a péče (Benokraitis & Buehler, 2019). Hluboká péče o druhého, růst na

základě zkušeností a prožívání radosti ze života jsou také aspekty, které byly zjištěny za pomoci rozsáhlé kvalitativní studie (Mouton & Montijo, 2017). Láska může přinášet i negativní emoce jako žárlivost, pochybnosti, strach ze ztráty, ale také stud za chování partnera (Slaměník, 2011).

V dnešní době je velmi diskutovaným tématem i polyamorie, která označuje schopnost milovat více než jednoho partnera. Tento typ mnoholásky a následně i vztahu je stále vnímán s předsudky, neboť lidé inklinují k názoru, že romanticky lze skutečně milovat pouze jednoho člověka (Matsick et al., 2014). Pokud jde však o lásku k rodinným příslušníkům, k přátelům nebo o lásku platonickou, nikoho nepřekvapí, že není omezena pouze na jednoho člena rodiny nebo přítele (Moors et al., 2019).

### **1.3.1 Tři fáze lásky**

Mnoho teorií lásky se shoduje v tom, že láska prochází určitým vývojem či fázemi. Murstein (1988) hovoří o lásce vášnivé, romantické a manželské. Hatfield a Walster (1985) popisují vývoj lásky od vášnivé k přátelské. Dle teorie manželů Gottmanových (2017) má láska tři fáze: zamilovanost, budování důvěry a budování závazku a loajality. První fáze se nikterak neliší od běžného vnímání zamilovanosti. Jde o bouřlivou fyziologickou reakci na řadu hormonů a neuromediátorů, která způsobuje změnu v prožívání. Lidé cítí intenzivně pocit radosti, vzrušení, neklidu, pohlcení láskou, obsedantní zaměření myšlenek na partnera a všeobecně pozitivní ladění ve vztazích i ostatních oblastech života včetně náhledu na vlastní budoucnost. Tento stav je dokonce připodobňován k příznakům, které jsou spojeny se závislostním chováním (Fisher et al., 2016).

Budování důvěry jakožto druhá fáze lásky, tak jak ji popisují Gottmanovi, začíná po prvotním závazku, kterým může být například společné sestěhování nebo manželství. Podobně jako u doznívání, které popisuje Cibulec (1974), je tato fáze typická zvýšeným výskytem konfliktů a vyrovnáváním se s charakterovými vlastnostmi partnerů, které se dříve jevily jako ideální či přitažlivé nebo byly na počátku zcela přehlíženy. Dle Gottmanových se většina hádek partnerů v této fázi lásky týkala neúspěšných pokusů o navázání vztahu, a odhalovala tak potíže s důvěrou. V případě, že se partnerům nepodaří vytvořit dostatečně bezpečné prostředí pro budování důvěry, pár se obvykle rozvede.

Ve třetí fázi lásky popisují Gottmanovi rozcestí, na kterém se vztah nachází. Na jedné straně je budování závazku, v jehož rámci partneri prohlubují vzájemnou vděčnost za to, co ve vztahu mají. Na straně druhé je prohlubování nelibosti k tomu, co jim ve vztahu chybí,

a budování základů pro případnou zradu. V prvním případě se partneři starají o potřeby vlastní i vzájemné a směřují tak blíže věrnosti a závazku. V případě druhém mezi sebou partneři soupeří, nesdělují si své potřeby a snaží se vyhýbat konfliktům. Věří, že pro ně existuje lepší vztah, a tak méně investují do vztahu současného.

### 1.3.2 Triangulární teorie lásky

Sternbergova(1986) teorie lásky vysvětluje tento složitý konstrukt pomocí tří složek: intimity, vášně a závazku. Každou z nich staví na vrchol pomyslného trojúhelníku a jejich vzájemnou kombinací a mírou popisuje různé druhy prožívané lásky. Definice jednotlivých složek v kontextu teorie je následující:

- Intimita – zahrnuje pocity blízkosti, sounáležitosti, propojení, které vyvolávají prožitek vřelosti v blízkém vztahu.
- Vášně – psychofyziologická složka, jejíž součástí je touha, vzrušení nebo přitažlivost.
- Závazek – je kognitivní složka, jež se podílí na rozhodnutí udržovat vztah, případně uvědomění si, že v tuto chvíli někoho skutečně milují.

S délkou vztahu se jednotlivé složky lásky mohou měnit, některé sílí a jiné se postupně vytrácejí. Pro dlouhodobé partnerské vztahy tak může být typická vysoká míra intimity a závazku, avšak postupně klesající úroveň vášně. V krátkodobých vztazích se některé složky nemusejí ani rozvinout, takový vztah typicky započne velkou vášní a dříve, než je vybudována intimita, skončí. Ideálem spokojeného partnerského vztahu je vyvážený trojúhelník obsahující všechny komponenty lásky ve stejné míře zároveň, zatímco ve vztahu s nejbližší rodinou nebo přáteli je jádrem aspekt intimity a ve vztahu k vlastním dětem dominuje závazek.

Kombinací různých složek či jejich absencí vzniká dle Sternberga (1986) osm možných druhů lásky. Pro přehlednost je i s krátkým vysvětlením zobrazujeme v následující tabulce.



**Tabulka 2:** Taxonomie lásky dle R. J. Sternberga

Druh lásky	Komponenty lásky			Vysvětlení
	Intimita	Vášeň	Závazek	
Vztah bez lásky	-	-	-	Absence všech tří složek. Náhodná setkání a interakce s lidmi.
Mít rád	+	-	-	Přátelství nebo navázání vztahu vzbuzujícího sympatie k druhému.
Zamilovanost	-	+	-	Zamilovanost charakteristická psychofyzilogickým vzrušením.
Prázdná láska	-	-	+	Může být koncem dlouhodobého stagnujícího vztahu nebo začátkem domluveného sňatku v jiných kulturách.
Romantická láska	+	+	-	Fyzická přitažlivost v kombinaci s pocitem blízkosti.
Přátelská láska	+	-	+	Dlouhodobé oddané přátelství.
Pošetilá láska	-	+	+	Vášnivá láska, která velmi rychle přešla do závazku např. v podobě manželství.
Dokonalá láska	+	+	+	Bývá cílem milostných vztahů. Její dosažení je snazší než udržení.

Nedávná mezikulturní studie univerzálnosti triangulární teorie lásky ukázala, že teorie je použitelná napříč různými kulturami a škála Triangular Love Scale, pomocí které je měřitelná, má dobré psychometrické vlastnosti (Sorokowski et al., 2021).

## 2 PARTNERSKÁ SPOKOJENOST

Jak nejlépe popsat spokojenost v partnerském vztahu? Obecně by se dalo říci, že pokud je člověk s něčím spokojený, hodnotí onu věc pozitivně a tento stav mu přináší radost. Domníváme se, že v partnerském vztahu se tato radost projevuje dále tak, že člověk zažívá pocit naplnění a přeje si, aby tento vztah pokračoval i do budoucnosti. Spokojenost v partnerském vztahu nemusí znamenat, že je každý den požehnáním, konflikty zde neexistují a partneři k sobě chovají neutuchající obdiv. Zastáváme názor, že se jedná o vnímání vztahu a jeho přínosu z dlouhodobého hlediska a schopnost žít život společně s radostmi, ale i těžkostmi, které zrovna přináší.

V následující kapitole představíme vybrané studie pojednávající o různorodých aspektech partnerské spokojenosti. Jelikož výzkumná část této práce je zaměřena kvalitativně, zvolili jsme pro přiblížení prvků partnerské spokojenosti taktéž kvalitativní studii. Tu jsme následně srovnávali s ostatními výzkumy souvisejícími s jednotlivými aspekty spokojenosti.

Mezi významné teorie související s partnerskou spokojeností řadíme také Bowlbyho teorii citové vazby, která je základem pro další teorie pojednávající o citové vazbě v dospělosti a jejím propojení s prožíváním partnerského vztahu.

Považujeme za podstatné v této kapitole zmínit i teorii zisků, jež osvětluje mechanismy fungování partnerského vztahu z pohledu nákladů a zisků a přispívá k hlubšímu pochopení pozice závazku ve vztahu.

### 2.1 Aspekty partnerské spokojenosti

Na základě kvalitativní studie za účasti 22 respondentů žijících ve spokojeném vztahu více než 10 let se autorkám podařilo nalézt několik kategorií, které ke spokojenosti přispívají. Jsou to: překonání rozdílů a překážek, neřešit vše, společné aktivity, komunikace, vytrvalost, bezpečí, soulad, dobrá volba partnera, stabilní ekonomická situace a rodina (Kalousová & Štětovská, 2020).

**Překonání rozdílů a překážek** lze blíže specifikovat také jako toleranci, umění kompromisu ve vztahu nebo ochotu ustoupit (Kalousová & Štětovská, 2020). Ochotou

ustoupit ve vztahu se zabývali také Impett a kolektiv (2005), kteří vysvětlují, že pro spokojenost není podstatné pouze to, že je partner ochoten ustoupit, ale také velmi záleží na jeho motivech. Ty mohou být řízeny snahou přiblížit se k partnerovi a ustoupit v jeho prospěch nebo celkově ve prospěch vztahu, ale také motivem vyhnout se hádce nebo odmítnutí. Celkově studie ukázala, že pokud se člověk obětoval s motivem přiblížení se, zažíval následně pozitivnější emoce, větší spokojenost a kvalitu vztahu a méně konfliktů. Výsledkem motivu vyhýbání se byly naopak emoce negativní, méně spokojenosti a pocíťované pohody a větší výskyt konfliktů.

Kategorií související s překonáváním překážek je dle našeho názoru i kategorie „**neřešit vše**“, která rozšiřuje poznání dynamiky vztahů o vědomé rozhodnutí nenechat některé méně podstatné zážitky momentální nepohody narušit celkovou rovnováhu vztahu nebo nevstupovat do malicherných konfliktů.

Nedostatek **společně stráveného času** či neshody v jeho trávení se ukazují jako jedna z možných příčin rozpadu partnerského vztahu. Nejvíce zastoupenou příčinu jsou však odlišné názory, postoje a vzájemné odcizení (Vohlídalová, 2010). Společně strávený volný čas je prediktorem celkové spokojenosti se vztahem, zvláště pokud jde o čas trávený s partnerem o samotě (Smith et al., 1988). Větší spokojenost se společně stráveným volným časem prožívají partneři, kteří dobře znají sami sebe a své potřeby a dokážou je rozlišovat od potřeb partnera (Stapley & Murdock, 2020).

Jedním z významných prediktorů partnerské stability je schopnost ženy v páru pozitivně **komunikovat** (Ruffieux et al., 2014). Pokud jde ale o posuzování spokojenosti, nejsou výsledky zcela jednoznačné. Při použití průřezového výzkumu jsou výsledky pro vztah komunikace a relativní spokojenosti párů signifikantní. Spokojené páry spolu komunikují pozitivněji, efektivněji a méně negativně. V dlouhodobém hledisku je komunikace jako prediktor spokojenosti značně nekonzistentní. Je otázkou, zda a za jakých podmínek může být komunikace více důsledkem partnerské spokojenosti než její příčinou (Lavner et al., 2016).

Negativní komunikace nebo potíže v komunikaci mohou ústit například v emoční odtažení, časté změny nálad, odpor vůči partnerovi, hněv, pocit nepochopení, nedůvěru, pocit, že partner není ve vztahu milován nebo je přehlížen (Benokraitis & Buehler, 2019).

Kvalita komunikace mezi partnery má významně pozitivní vliv na úroveň sebeúcty, vlídnosti a svědomitosti partnerů. Partneři na vzájemné pozitivní komunikaci oceňují

například její neverbální prvky jako přátelský pohled, humor, projevovanou podporu, nezahlcování, nevyjadřování nadměrného zklamání nebo konzistenci sdělení (Ferenc, 2013).

Rozdíly v komunikaci u funkčních a dysfunkčních manželských párů ve svém výzkumu porovnála Doubravská (1996). Zde uvedeme pouze velmi vysoce signifikantní výsledky pro funkční páry, které by mohly sloužit jako další indikátory partnerské spokojenosti vycházející z kvality komunikace:

- pozitivní emoční atmosféra při komunikaci,
- pozitivní posilování,
- vyváženost komunikace a reciprocita,
- obsahem sdělení jsou osobní náměty, potíže, žádosti o radu,
- výrazně menší podíl skákání si do řeči,
- nižší užívání „skrytých programů“,
- neverbální komunikace, např. oční kontakt, tón hlasu, držení těla, prostorová distance.

Ač je komunikace ve vztahu důležitá a celkovou spokojenost ovlivňuje, mezi podstatnější faktory přispívající k partnerské spokojenosti patří také typ připoutání, vysoká sebedůvěra nebo schopnost zvládat konflikty (Eğeci & Gençöz, 2006).

Partnerský **soulad** nebo obecněji **dobrá volba partnera** může být přínosným ukazatelem pro partnerskou spokojenost. Domníváme se však, že to, co partneři označují hovorově jako „sednout si“, nepopisuje ani tak skutečnou podobnost partnerů jako spíše míru toho, jak se navzájem znají a do jaké hloubky jsou ochotní se poznat a oceňovat vzájemné kvality. Jiné vysvětlení vzájemné podobnosti nabízejí Dryer a Horowitz (1997), kteří tvrdí, že se partneři při posuzování vzájemné podobnosti více opírají o vlastní spokojenost než o skutečné vlastnosti partnera. I partneři ze vzorku Kalousové a Štětovské (2020) udávali, že si rozumí, hodí se k sobě, ale neznamená to, že by byli stejní či povahově podobní. Podobnost partnerů má na celkovou vztahovou spokojenost pouze malý vliv (Štěrbová et al., 2021), ale pokud o sobě partneři tvrdí, že jsou v souladu, půjde pravděpodobně o důsledek spokojenosti než o její příčinu.

Určitou roli v partnerské spokojenosti hraje i to, zda spolu pár dokáže mluvit o **financích** a jak brzy, v jaké fázi vztahu se do takových diskuzí pustí. V případě, že se první diskuze páru o financích objevuje již v počátečních fázích vztahu, má to sice nepatrný vliv na partnerskou spokojenost, je ale možné, že tato diskuze podnítl další hovory o financích

a ty následně přispívají ke kvalitě vztahu již významně. Je také důležité zmínit, že taková první diskuze může vést i ke konfliktu ohledně financí, který se může s postupem vztahu nadále prohlubovat (Saxey et al., 2022). V ČR jsou neshody v zacházení s penězi hodnoceny jako jeden ze subjektivních důvodů vedoucích k rozpadu vztahu (Vohlídalová, 2010).

Podíl na partnerské spokojenosti má i spokojenost jednotlivce s tím, jakou zastává finanční roli, tedy jak se podílí na rozpočtu, placení účtů nebo zda je dostatečně zapojen do finančních rozhodnutí (Archuleta, 2013).

Souvisí výše příjmů se spokojeností ve vztahu? Vyšší příjmy neznamenají primárně vyšší spokojenost v partnerském vztahu (Maisel & Karney, 2012; Jackson et al., 2017), avšak u nízkopříjmových vztahů jsou pozorovány významnější odchylky ve spokojenosti z důvodu omezených možností, jak zvládat náročné životní situace nebo potíže s duševním zdravím (Maisel & Karney, 2012). U párů s nižšími příjmy je také výraznější kolísání spokojenosti v čase, což si autoři longitudinálního výzkumu vysvětlují jako bouřlivější prožívání vztahu právě na podkladě nižších příjmů (Jackson et al., 2017).

Dobrá ekonomická situace partnerů tak může přispívat k partnerské spokojenosti (Kalousová & Štětovská, 2020), protože přináší pro pár více možností, které následně opět mohou zvyšovat celkovou spokojenost. Zároveň pokud se ve vztahu objeví finanční potíže nebo související neshody, může taková situace vést k rozpadu vztahu.

Původní **rodina** má vliv na partnerskou spokojenost minimálně ze dvou pohledů. Dle výpovědí zachycených v kvalitativní studii se partneři snažili buď vyvarovat chyb, které vnímali ve své rodině, nebo pro sebe naopak chtěli vytvořit vztah, jenž by se původní rodině co nejvíce podobal (Kalousová & Štětovská, 2020). Primární rodina je v tomto kontextu důležitá i kvůli základu, který tvoří pro vztahování se k dalším významným osobám v průběhu života, na což navazujeme v následující kapitole.

## 2.2 Citová vazba v souvislosti s partnerskou spokojeností

Citová vazba v dětství vzniká na základě vztahu s primární pečující osobou a tento první vztah v životě dítěte nadále ovlivňuje jeho chování a prožívání v dalších vztazích (Bowlby, 1969). V dospělosti se primární osoba pro citovou vazbu mění a stává se jí partner v rámci blízkého vztahu (Hazan & Shaver, 1987). „*Citová vazba mezi partnery v dospělosti se od citové vazby mezi dítětem a pečovatelem liší především ve skutečnosti, že má reciproční a*

*nehierarchický charakter.*“ (Lacinová & Neuzilová Michalčáková, 2014) Pro popsání jednotlivých rozdílů citové vazby je často užíván dvoudimenzionální model, který měří pouze míru úzkosti a vyhýbání se. V případě, že jsou u obou dimenzí hodnoty nízké, jedná se o bezpečnou citovou vazbu (Brennan et al., 1998). Charakteristika jednotlivých dimenzí vycházející z výzkumu Bartholomewové a Horowitz (1991) je následující:

- Pro **úzkostnost** je typické neustálé přemýšlení o vztahu, obavy z odmítnutí a opuštění ze strany partnera a z toho plynoucí úzkosti. Vysoká míra úzkostnosti se může projevit buď zaujatou, nebo bázlivou citovou vazbou. Obě tyto citové vazby mají společný základ v negativním vnímání sebe a potíží s pasivitou a neasertivním jednáním.
  - **Zaujatá** (*preoccupied*) **citová vazba** – je charakteristická silnou závislostí na druhých, která slouží k zachování pozitivního sebeobrazu, jelikož lidé s tímto typem citové vazby se vnímají primárně negativně, ale druhé vidí pozitivně. Z toho důvodu se také ve vztazích přehnaně angažují a vyžadují akceptaci od druhých.
  - **Bázlivá** (*fearful*) **citová vazba** – je příznačná vyhýbáním se blízkým vztahům s cílem předejít zklamání. Negativní sebeobraz a negativní vnímání druhých ústí jak v problémy s intimitou, tak se socializací.
- **Vyhýbavost** se projevuje emocionálním odtazením a vyhýbáním se intimitě ve vztazích. Vysoká míra vyhýbavosti souvisí s odmítavou nebo bázlivou citovou vazbou. Obě tyto citové vazby mají společný základ v negativním vnímání druhých a problémech s intimitou a socializací.
  - **Odmítavá** (*dismissing*) **citová vazba** – se liší od bázlivé v pozitivním sebeobrazu. Dále se projevuje silnou nezávislostí a sníženou empatií a prožíváním emocí. Blízké vztahy taková osoba vnímá převážně cynicky.
  - **Bázlivá** (*fearful*) **citová vazba** – jak již bylo popsáno výše, je sycena zároveň z dimenze úzkostnosti i vyhýbavosti. Lidé s touto citovou vazbou mají strach z intimity a tíhnou k vyhýbání se společnosti.
- **Jistá** (*secure*) **citová vazba** je charakteristická pocitem bezpečí v přítomnosti druhých, schopností prožívat vzájemnou blízkost a závislost, důvěrou v podporu druhých pozitivním sebeobrazem a používáním adaptivních strategií zvládnutí.

Vztahovou vyhýbavost a vztahovou úzkostnost lze také obecně označit jako nejisté připoutání v blízkých vztazích. Tato nejistá citová vazba má vliv na nižší spokojenost v partnerských vztazích (Mikulincer & Shaver, 2016). V případě, že je měřena vlastní vnímaná vyhýbavost a vnímaná vyhýbavost partnera, je vliv na partnerskou spokojenost negativní. U dimenze úzkostnosti se však vliv na spokojenost ve vztahu nepotvrdil, a to ani u úzkostnosti vlastní, ani vnímané úzkostnosti partnera (Molero et al., 2016). Při měření nejistého připoutání a jeho vlivu na partnerskou spokojenost výsledky taktéž ukázaly, že vysoká míra vyhýbavosti má spojitost s nízkou spokojeností ve vztahu, zatímco u vysoké míry úzkostnosti nebyl vliv na spokojenost potvrzen (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017).

**Důvěru** jsme v této práci krátce zmínili již v počáteční kapitole o partnerských vztazích, její propojení s partnerskou spokojeností a teorií citové vazby v dospělosti je zásadní. Slouží jako mediátor mezi nejistým typem připoutání a partnerskou spokojeností. V nejistém typu připoutání se objevuje nízká dyadická důvěra a ta následně způsobuje nízkou spokojenost s kvalitou vztahu (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017).

## 2.3 Konflikty

Ve vztahu dvou lidí jsou konflikty takřka nevyhnutelné a mnohdy je jejich zdroj neočekávaný. Konflikt je střetem dvou myslí, jež se domnívají, že mají na předmět konfliktu rozdílný názor, ač tomu tak ve skutečnosti ani nemusí být a zdrojem může být snadno i doprovodná neverbální komunikace. Konfliktů v blízkých vztazích není třeba se obávat ani je nijak eliminovat, jelikož jsou všeobecně pokládány za přirozenou součást života (Lacinová, 2012).

Mezi nejběžnější zdroje konfliktu v manželských vztazích patří:

- neshody při výchově dětí,
- domácí povinnosti,
- komunikace – nedorozumění, pocit, že druhý neposlouchá,
- trávení volného času,
- práce – přesčasy, trávení času s kolegy,
- zlozvyky,
- příbuzní,
- závazek – nevěra, rozdílná očekávání,
- intimita – blízkost, projevy náklonnosti, sex a jeho četnost (Papp et al., 2009).

Příčiny konfliktů mezi partnery lze dále členit na spíše statické, vyplývající např. z rysů osobnosti jednotlivých partnerů nebo jejich stabilních názorů či postojů (např. převládající pesimistické a negativní emoční ladění nebo rozdílné náboženské vyznání), a dynamické, které vznikají v rámci vývoje (přechod od partnerství k rodičovství, návrat ženy do zaměstnání po rodičovské dovolené) (Lacinová, 2012, s. 16).

Při výzkumu konfliktu je často používán model dvojího zájmu a z něho plynoucích pěti stylů zvládání konfliktů navržených Thomasem v roce 1976. Dle teorie existují dvě dimenze, které ovlivňují chování jednotlivců při řešení konfliktů. Jde o „starost o sebe“ a „starost o druhého“, které svou mírou a kombinací vytvářejí pět stylů zvládání konfliktů:

- spolupracující (vysoká starost o sebe a o druhého),
- vyhýbání se (nízká starost o sebe a o druhého),
- soutěživé (vysoký zájem o sebe a nízký zájem o druhého),
- přizpůsobivé (nízký zájem o sebe a vysoký zájem o druhého),
- kompromisní (průměrný zájem o sebe a o druhého).

Spolupracující a kompromisní styl zvládání konfliktů pozitivně koreluje s manželskou spokojeností i s uspokojivým zvládnutím konfliktů. Soutěživý styl se ukazuje jako nepříznivý pro řešení konfliktů v manželství, neboť vede k nízké manželské spokojenosti, a to ať byl používán pouze jedním, nebo oběma partnery (Greeff & de Bruyne, 2000).

Novější teorii řešení konfliktů vypracoval Zacchilli a kolektiv (2009) na základě šesti faktorů vyplývajících z faktorové analýzy jednotlivých položek konfliktů. Těchto šest faktorů následně určilo šest strategií řešení konfliktů:

- Strategie kompromisu zahrnuje jak spolupráci, tak vyjednávání, s cílem dosáhnout spokojenosti obou partnerů.
- Strategie dominance je charakterizována tím, že jeden z partnerů má snahu mít vše pod kontrolou a vyhrát v daném sporu.
- Submisivní strategie je charakteristická ústupky jednoho partnera s cílem uspokojit přání druhého nebo jednoduše ukončit konflikt.
- Strategie odloučení je snahou o odložení konfliktu a jeho vyřešení později.
- Strategie vyhýbání zahrnuje předcházení konfliktním situacím dříve, než nastanou.
- Interakční reaktivita je charakterizována verbální agresí, emocionální výbušností a nedostatkem důvěry mezi partnery.



Kotrlová a Lacinová (2013) došly k závěru, že používané styly řešení konfliktů souvisejí s citovou vazbou partnerů:

- Kompromisní styl souvisí s jistým citovým připoutáním. Jak styl zvládnutí konfliktu, tak tato citová vazba mají společnou asertivitu a znalost vlastních potřeb v kombinaci s empatií a ohledem na potřeby partnera.
- Submisivní styl se sice neváže ke konkrétní citové vazbě, ale je u něj výrazná dimenze úzkostnosti. Zde se opakuje potřeba zavděčit se partnerovi na úkor vlastních potřeb a dosáhnout jeho souhlasu a potvrzení.
- U dominantního stylu byla taktéž nalezena spojitost pouze s jednou dimenzí, a to s vyhýbavostí. Snížená empatie, která vyhýbavost provází, poskytuje základ pro tento styl řešení konfliktů.
- Interakčně-reaktivní styl byl predikován bázlivou citovou vazbou. Lidé s tímto typem citové vazby se vztahům vyhýbají, aby se ochránili, je tedy možné, že použitím agresivních prostředků v konfliktu dosahují efektivního ukončení konfliktu a odloučení od protivníka.

## 2.4 Teorie zisků

Teorie zisků, jinak nazývána také jako „*investiční model těsných vztahů*“ nebo „*model investic*“, je teorie Caryl Rusbultové poprvé představená v roce 1979. Základem teorie je pojetí vztahu podobající se obchodní strategii. Teorie pracuje s náklady a zisky, atraktivitou alternativ, závazkem a spokojeností ve vztahu. Teorie předpokládá, že se partneři mají ve vztahu tendenci chovat tak, aby maximalizovali své zisky a minimalizovali náklady. Míra investic (nákladů a zisků) má vliv na spokojenost a vnímanou kvalitu vztahu. Závazek je zase ovlivněn spokojeností ve vztahu, dostupností alternativ (jiných vztahů nebo jiných prostředků k naplnění potřeb) a mírou investic (Rusbult, 1980; Rusbult, 1983).

Vztahové investice jsou dále rozděleny na vnitřní a vnější. Vnitřní investice jsou zdroje, které dáváme do vztahu přímo jako čas, emocionální úsilí nebo sebeodhalení. Vnější investice tvoří původně cizí zdroje, které byly do vztahu neoddělitelně zapojeny, jako společní přátelé, vzpomínky, majetek či jakékoliv jiné aktivity, osoby nebo události asociované se vztahem. Jde o zdroje, které dříve se vztahem nesouvisely, ale s rozpadem vztahu by došlo k jejich ztrátě. Pro investice na rozdíl od zisků a nákladů platí, že co už bylo jednou investováno, nelze vzít zpět. Pokud už člověk do vztahu investuje, čím významnější

jeho investice je, tím více se zvyšuje závazek a tento závazek zvyšuje hodnotu vztahu (Rusbult, 1980; Rusbult, 1983). Výši investic může ovlivňovat i vnímaná autenticita vztahu a partnera. Pokud je vztah vnímán jako upřímný a autentický, partneři do něj vkládají více času, energie a úsilí (Nábělková & Balážová, 2015).

Pokud je ve vztahu nízká míra investic a zároveň se objeví dostupná alternativa, závazek ve vztahu se snižuje. Pocit závazku ve vztahu lze zvýšit, pokud partneři věnují více pozornosti vnitřním a vnějším investicím. Jakmile už partneři investovali, zvýší se tím i jejich spokojenost se vztahem (Rusbult, 1980).

Spokojenost i závazek pozitivně korelují se vztahovými zisky nebo odměnami, ovšem negativní korelace s náklady prokázána nebyla. Možným vysvětlením je, že existuje jakýsi maximální práh pro výši nákladů, tedy že negativní korelace se projeví teprve tehdy, pokud je překročena únosná mez vložené snahy, která není vybalancována dostatečnými zisky (Rusbult et al., 1986).

### 3 HOME OFFICE V DOBĚ PANDEMIE

„Práce z domu“, „práce na dálku“, „home office“ nebo také „telework“ či „telecommuting“ jsou označení pro typ práce, která je vykonávána z domu za použití informačních technologií. Na otázku, jaký podíl pracovních míst lze v ČR vykonávat formou práce z domova, odpovídá výzkum Bajgara a kolektivu (2021), že jde zhruba o jednu třetinu pracovníků, přičemž samozřejmě záleží na odvětví ekonomiky, ale roli hraje také nejvyšší dosažené vzdělání a demografické faktory.

Na základě výsledků průzkumu Employer Brand Research byl v roce 2020 home office považován za jeden z nejlépe hodnocených zaměstnaneckých benefitů (Randstad, 2020). V průběhu let 2020 a 2021 si s příchodem pandemie covidu tuto formu práce mělo možnost vyzkoušet mnohem více zaměstnanců, než by bylo přirozeně možné z povahy jejich práce. Šlo až o dva z pěti zaměstnanců, kteří si tento způsob práce nově vyzkoušeli.

V roce 2022 poklesl počet lidí pracujících na dálku na 28 % z původních 40 % v roce 2021. V současné době většina z nich očekává, že budou tímto způsobem pracovat i nadále. Z těch, kteří takto pracují, je většina v částečném režimu home office. Což znamená, že část práce vykonávají z domu a částečně stále dojíždějí do zaměstnání. Čtyřicet tři procent lidí pracujících na dálku je vysokoškolsky vzdělaných (Randstad, 2022). I v rámci EU byl v roce 2021 pozorován dvojnásobný nárůst pracovníků vykonávajících práci z domu oproti roku 2019. V roce 2022 následně počty lehce poklesly, ale s rostoucím počtem prací, které lze tímto způsobem vykonávat, se bude trend pravděpodobně opět zvyšovat (Eurofound et al., 2022).

Často uváděnými výhodami práce z domova je šetření nákladů na dopravu do zaměstnání, větší pohodlí v domácích podmínkách, větší míra soustředění nebo více samostatnosti a autonomie, ať už při vykonávání práce, nebo při řízení času (Bajgara et al., 2021; Gajendran & Harrison, 2007).

Na datech z roku 2018 byla zkoumána vnímaná životní pohoda u zaměstnanců, kteří mají možnost pracovat z domova, oproti těm, kteří tuto možnost nemají. Pokud nebyly kontrolovány ostatní proměnné, byla životní pohoda u pracujících na home office vyšší. Po provedení lineární regrese se však ukázalo, že na životní pohodu mají vliv spíše následující faktory: rodinný stav, dosažený stupeň vzdělání, věk a hodnocení vlastní práce. Lidé

v manželském svazku dosahovali vyššího indexu spokojenosti než rozvedení nebo ovdovělí. Čím mladší a vzdělanější člověk byl, tím byl také vyšší index spokojenosti. Výrazný vliv měl dle předpokladu také fakt, zda byla vykonávaná práce hodnocena subjektivně jako dobrá, či špatná (Kyzlinková et al., 2020).

Spokojenost s prací z domova souvisí také s technickým zázemím, které mají lidé doma k dispozici. Pokud vše funguje, jak má, jsou s prací spokojení, prožívají méně stresu a lépe se jim pracuje. Negativním faktorem při práci z domova je množství takto vykonávané práce. Lidé pracující převážně z domova prožívají častěji symptomy stresu a udávali také více psychických (Niebuhr et al., 2022) i fyzických (Niebuhr et al., 2022; Guler et al., 2021) obtíží než lidé s menším počtem hodin odpracovaných doma. Dalšími často zmiňovanými negativy jsou: sociální izolace, nejasná hranice mezi pracovním a osobním časem a nejistota v kariérním růstu (Eurofound et al., 2022; Golden & Eddleston, 2020; Muralidhar et al., 2020).

### **3.1 Pandemie covidu-19**

V prosinci roku 2019 se v čínském městě Wu-chan objevily první případy nakažení dosud neznámou infekční chorobou způsobenou novým typem koronaviru SARS-CoV-2 (Komenda et al., 2020). Onemocnění později dostalo název covid-19, jinak také „covid“ nebo „koronavirus“. Heslo „koronavirus“ se v roce 2020 stalo nejvyhledávanějším na českém internetu („Rok 2020 ve vyhledávání od Googlu“, 2020), což je jednoduchým ukazatelem toho, jak moc toto onemocnění zasáhlo do běžného života.

První tři případy nákazy se objevily na českém území 1. března 2020 a tím se ze vzdálené nemoci z Číny stal reálný problém i v naší zemi. Covid-19 je vysoce nakažlivý a projevuje se lehce až středně těžkým respiračním onemocněním. Většina nakažených se vyléčí, existuje ale riziková skupina lidí, u které je pravděpodobnost rozvinutí závažnějších příznaků. Ač byla na počátku pandemie nemoc zlehčována jako nemoc ohrožující pouze tyto rizikové skupiny, v jejím průběhu již bylo jasné, že vážně onemocnět nebo zemřít může kdokoliv a v jakémkoliv věku (WHO, b. r.). Obavy z nemoci byly vysoké také kvůli faktu, že neexistovala žádná léčba ani očkování. Možnou prevencí byla sociální distance, zvýšená osobní hygiena a používání ochranných prostředků dýchacích cest. Lidé pozitivně testovaní na přítomnost covidu museli a stále musejí dodržovat karanténní opatření.

Vláda ČR (2020) reagovala na situaci vyhlášením nouzového stavu a následně dne 16. března 2020 omezením volného pohybu osob a 19. března zavedením povinnosti nosit mimo domov roušky, respirátory, případně jiné ochranné pomůcky zakrývající ústa a nos. Níže uvádíme další závažná krizová opatření vydaná v počátku šíření nemoci:

- zákaz vstupu do ČR a cestování do rizikových zemí,
- zákaz školní docházky na základních, středních i vysokých školách, vzdělávacích a volnočasových aktivit ve školství,
- zákaz maloobchodního prodeje a služeb,
- zákaz pořádání kulturních, sportovních a dalších akcí s účastí více než 30 osob.

Omezení nebo zákaz volného pohybu osob, označové také jako „lockdown“, se v průběhu následujících měsíců ještě několikrát opakovalo a zároveň s ním byla i nadále přijímána opatření o zákazu nebo omezení školní docházky, maloobchodního prodeje, pořádání kulturních akcí a cestování. Právě v tomto období pracovali lidé, u kterých to bylo možné, nejčastěji doma buď na dobrovolném, nebo nařízeném home office. Mnoho pracovníků také o práci přišlo nebo jim byl zkrácen úvazek.

Obecně se hovoří o rozvoji pandemie covidu ve vlnách, které označují výrazný nárůst nakažených v určitém období a související vydávání krizových opatření.

- První vlna – březen až květen 2020.
- Druhá vlna – říjen 2020 až duben 2021.
- Třetí vlna – listopad až prosinec 2021.

Pro přehled uvádíme jednotlivé omezení a zákazy pohybu, jinak také „lockdowny“.

- 15. 3. – 24. 4. 2020 – zákaz volného pohybu osob.
- 22. 10. – 12. 12. 2020 – zákaz volného pohybu osob.
- 27. 12. 2020 – 28. 2. 2021 – omezení volného pohybu osob.
- 1. 3. – 28. 3. 2021 – omezení volného pohybu osob mezi okresy.

Od 27. prosince 2021 byla spuštěna první fáze očkování, nejprve pro nejrizikovější skupiny obyvatel a následně v průběhu května až července bylo očkování postupně zpřístupněno široké veřejnosti (MZČR, 2021). V roce 2022 již omezení souvisela pouze s prokazováním negativního testu na přítomnost nemoci nebo provedeného očkování. I tyto

podmínky byly nakonec zrušeny a covid-19 je dnes řazen mezi další respirační onemocnění, u nichž již máme přehled o příznacích, průběhu, léčbě, očkování i opatřeních proti šíření.

V kontextu práce na home office byla pandemie katalyzátorem změny organizace práce, díky níž si zaměstnanci, kteří dříve mohli pracovat z domu jen výjimečně nebo vůbec, měli možnost tento způsob práce vyzkoušet (Randstad, 2021).

## 3.2 Work-life balance

Jde o koncept rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, mezi časem stráveným činnostmi, za které člověk dostává zapláceno, a časem osobního volna, který je často tvořen zálibami, odpočinkem, setkáváním se s přáteli, s rodinnou či jinými povinnostmi. Dle Gröpela (2006) dosažená rovnováha pozitivně koreluje s životní spokojeností a naplněním potřeb. Pokud je rovnováha narušena a role se navzájem překrývají, hovoříme o konfliktu mezi prací a rodinou či osobním životem, tedy o „*work-life conflict*“ (Greenhaus & Beutell, 1985).

Dnes se na (ne)rovnováze pracovního a osobního života významně podílejí moderní technologie, které umožňují dostupnost člověka a jeho pohotovost k vykonávání práce i mimo pracovní dobu. To může způsobovat prodlužování pracovní doby a prolínání hranic mezi tím, kdy je člověk v práci a kdy má volno.

Když byli zaměstnanci v průzkumu dotazováni, jaká podnikli opatření pro zlepšení rovnováhy mezi svým osobním životem a prací, každý pátý zaměstnanec uvedl, že si zajistil častější práci na dálku a méně přesčasů, a každý třetí zaměstnanec (32 %) nepřijal opatření žádná (Randstad, 2022). Mohlo by se zdát, že právě práce na home office je ideál, který rovnováhu mezi prací a osobním životem snadno zajistí. Mnoho výzkumů však dokládá, že tomu tak není (Hill et al., 2003; Palumbo et al., 2021; Sladká & Kreidl, 2022) a potíže vznikají převážně v prolínání těchto dvou oblastí a následně ústí v konflikty v rodině.

Náhled na to, jak se s rovnováhou práce z domu a rodinného života vypořádávali lidé v partnerských vztazích během druhé vlny covidu, přinesla česká studie Sladké & Kreidla (2022). V osobní sféře respondentů se nejčastěji objevovaly konflikty související s chodem domácností a rodinným životem, jež byly částečně způsobeny přílišnou únavou. V pracovním životě se konflikty objevovaly výrazně méně, ale také souvisely s únavou nebo obtížnou schopností soustředit se na práci kvůli domácím povinnostem. Dvacet šest procent

respondentů uvedlo, že v posledních dvanácti měsících uvažovalo o rozchodu, což bylo následně asociováno právě s konflikty mezi prací a osobním životem.

Vnímaná rovnováha životních oblastí se liší také na základě rodinného stavu. U nesezdaných soužití se ukazuje nižší spokojenost s work-life balance než u sezdaných párů. Autoři studie nabízejí vysvětlení díky samotné povaze těchto soužití, tedy že sezdané páry obecně pociťují vyšší pocit bezpečí ve vztahu, čímž se snižuje napětí mezi prací s osobním životem, a nesezdané páry musejí do vztahu více investovat, a jsou tak v osobním životě pod větším tlakem (Kislev, 2022).

### **3.3 Home office a partnerské vztahy**

Výzkum Sladké a Kreidla (2022) zmíněný v předchozí kapitole, založený na dotazování respondentů, zda v posledních dvanácti měsících přemýšleli o ukončení stávajícího vztahu, tedy poukazuje na pokles spokojenosti v partnerských vztazích během pandemie. Německý výzkum Schmidové a kolegů (2021) kombinuje data získaná z doby před pandemií a po ní a zaměřuje se na souvislost změny formy práce a vlivu pandemie covidu-19 na partnerskou spokojenost. Výsledky ukazují, že pokles spokojenosti ve vztahu udává čtyřicet procent respondentů, u stejné části respondentů je spokojenost stabilní a dvacet procent respondentů pociťuje spokojenost vyšší. Spokojenost ve vztahu výrazněji klesla u bezdětných respondentů pracujících z domu nebo na zkrácený úvazek. Možným vysvětlením, proč k takovému poklesu došlo právě u bezdětných párů, je jejich počáteční vyšší hodnota spokojenosti měřená před pandemií a nárůst konfliktů během pandemie. U párů s dětmi byla hodnota spokojenosti nižší již před pandemií, proto zde nebyl tak výrazný pokles pozorován. Výzkumníci dále zmiňují, že příčiny úbytku spokojenosti mohou souviset s omezenými možnostmi využití volného času a celkovou sníženou životní spokojeností přelévající se i do partnerského vztahu.

Home office v době pandemie mohl přispívat k pociťování stereotypu, který vnímanou kvalitu vztahu snižoval. Tuto domněnku stavíme na výzkumu Arona a kolektivu (2000), který doložil, že páry zažívající nové nebo vzrušující zážitky pociťují větší spokojenost ve vztahu než páry prožívající nudu.

V roce 2003 byl proveden výzkum, který se zaměřil na vliv práce z domu na kvalitu života pracovníků a zahrnoval také data o spokojenosti partnerů těchto pracovníků v jejich vztazích. Čím častěji pracovníci vykonávali práci z domova, tím více klesala spokojenost se

vztahem u jejich partnerů. Možným vysvětlením mohou být pracovní faktory na straně pracovníka, jako jsou přesčasy nebo přenášení problémů z pracovní sféry do osobní. Zmíněno je i nerovné dělení domácích prací mezi partnery, ale také pociťovaný stres partnerů z toho, že se jeden z nich v době, kdy je doma, distancuje od své rodiny (Vittersø et al., 2003). Tento výzkum zařazujeme, abychom poukázali na souvislost partnerské spokojenosti s home office mimo dobu pandemie.



# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4 CÍLE VÝZKUMU

V teoretické části této práce jsme nastínili podstatu partnerských vztahů v mladém dospělosti, některé aspekty utvářející spokojenost v těchto vztazích, dobu pandemie a její dopady na život v letech 2020–2022 a také propojenost pracovní a osobní sféry života. Všechny části tak sloužily jako příprava pro představení výzkumného problému, kterým je fenomenologický popis života a prožívání párů, jež v době koronavirové krize vykonávaly práci z domu, a byly tak většinu času izolovány ve svých domovech ve vzájemné přítomnosti.

Cílem výzkumu bylo popsat subjektivní prožívání párů, které byly nuceně na home office v důsledku opatření proti šíření nemoci covid-19.

1. Jaký je průběh pracovního dne při práci z domu u těchto párů?
2. Liší se vnímání práce z domu oproti práci v místě zaměstnání?
3. Jaké aspekty ovlivňují rovnováhu mezi pracovním a osobním životem?
4. Potýkají se páry s nějakými konflikty?
5. Jaké je subjektivní prožívání vztahu v souvislosti s pandemií a home office?

To byly základní výzkumné otázky, které jsme si při výzkumu pokládali, a současně jsme se snažili zachytit jedinečný pohled párů na probíhající situaci.

# 5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem k cílům práce a zaměření se na téma neobvyklé životní zkušenosti byl pro výzkum zvolen kvalitativní přístup. Ten umožňuje velkou flexibilitu a plné ponoření se do dat, a je tak vhodný pro komplexnější pochopení výzkumného problému a jeho vyobrazení v souvislostech.

Pro analýzu dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA), která umožňuje porozumět tomu, jak participanti vnímají svou vlastní zkušenost a čemu věnují pozornost a přisuzují význam. IPA není snahou o objektivní formulaci události, jež je předmětem zkoumání, ale zahrnuje subjektivní výpovědi účastníků výzkumu, které jsou navíc podrobeny fenomenologickému pohledu interpretujícího výzkumníka (Smith et al., 2021).

„Součástí výzkumného procesu IPA je práce s hermeneutickým kruhem a tzv. dvojitá hermeneutika (*double hermeneutics*) – respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, zároveň výzkumník se snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá (...)“ (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, s. 11).

## 5.1 Metody získávání a sběru dat

Jako hlavní metoda pro získávání dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje návrh otázek či témat rozhovoru předem a následné rozvíjení hovoru dle aktuální potřeby. Respondent má dostatek času na jednotlivé odpovědi a zčásti se podílí na tvorbě dalších otázek, jež se postupně vynořují, a obohacují tak rozhovor. Tímto způsobem lze dosáhnout bohatšího základu, který následně v souladu s analýzou IPA přispívá k deskripci výzkumného problému.

U polostrukturovaného rozhovoru příliš nezáleží na pořadí otázek, to je upraveno dle toho, jak rozhovor plyne. Během rozhovoru je snahou navázat s respondentem vztah, aby byla navozena atmosféra, ve které může volně hovořit o své zkušenosti (Smith et al., 2021).

Všechny rozhovory proběhly v době trvání pandemie covidu-19 v roce 2021 v období od března do července, proto se dva páry účastnily rozhovoru online

prostřednictvím aplikace Skype. Se zbývajících dvěma byl rozhovor veden osobně v době uvolnění vládních opatření omezujících setkávání a volný pohyb. Z těchto dvou párů byl jeden dotazován v jejich společné domácnosti a druhý v místě zaměstnání jednoho z páru.

Úvodní část rozhovoru a seznámení probíhala s oběma partnery společně. Pro hlavní část rozhovoru byli partneři odděleni a dotazováni zvlášť. Délka trvání rozhovorů byla 40–60 minut. Obsahem byly otázky týkající se témat:

- práce,
- domov a volný čas,
- partnerský vztah,
- konflikty.

## 6 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Participantů byli do výzkumu zařazeni záměrným výběrem na základě následujících kritérií:

- bezdětné páry,
- v partnerském vztahu alespoň 12 měsíců,
- žijící ve společné domácnosti,
- pracující oba plně nebo částečně formou home office.

V tabulce níže uvádíme charakteristiku výzkumného souboru, jenž tvořily čtyři heterosexuální páry. Uvedená jména jsou fiktivní a slouží pouze pro označení respondentů v rámci tohoto výzkumu.

**Tabulka 3:** Charakteristika výzkumného souboru

Označení páru	Jméno	Věk	Délka vztahu v letech	Nejvyšší dosažené vzdělání	Oblast zaměstnání
P1	Ester	33	13	VŠ	Zákaznická podpora
P1	Eliáš	39	13	SŠ	Ekonomika, finance, účetnictví
P2	Johana	30	7	VŠ	Ekonomika, finance, účetnictví
P2	Gabriel	31	7	VŠ	IT
P3	Magdaléna	24	4	SŠ	Školství, vzdělávání, věda, výzkum
P3	Matouš	25	4	VŠ	Školství, vzdělávání, věda, výzkum
P4	Ráchel	31	11	VŠ	Technika, rozvoj
P4	Samuel	34	11	VŠ	IT; školství, vzdělávání, věda, výzkum

### 6.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Respondenti byli s cílem výzkumu, jeho formou a trváním seznámeni nejprve při prvním oslovení za pomoci stručného informativního posteru. V souladu s etikou a ochranou

soukromí byly v posteru uvedeny informace o anonymizaci osobních údajů, dobrovolnosti rozhovoru a možnosti jej kdykoliv ukončit či na otázku neodpovídat. Dále bylo uvedeno, že rozhovor bude zaznamenáván předem dohodnutým způsobem a pouze se souhlasem respondenta.

Druhé seznámení s výzkumem i jeho formou se uskutečnilo v úvodní části rozhovoru probíhajícího u dvou párů online a u dvou osobně. Páry byly seznámeny se zásadami ochrany osobních údajů zahrnujícími anonymizaci rozhovorů i anonymizaci jakýchkoliv dat, která by mohla sloužit k jejich následné identifikaci. Z toho důvodu nebylo do tabulky 3 zaneseno konkrétní zaměstnání participantů, jež se v souboru jevílo jako příliš identifikující.

V úvodní části rozhovoru byli participanté seznámeni se záměrem nahrávat rozhovory pro účely výzkumu a analýzy dat. Všichni participanté souhlas s nahráváním udělili.

Samotný polostrukturovaný rozhovor probíhal s každým z páru zvlášť tak, aby všichni respondenti dostali dostatek prostoru na vyjádření, ale také aby bylo zamezeno případným prožitkům nepohody při možné konfrontaci s partnerem s ohledem na diskutované téma konfliktů a vnímání vztahu.

Pro zakončení rozhovorů byly používány otázky týkající se plánované budoucnosti partnerů a popisu partnera, které sloužily jako stabilizátor předchozího okruhu otázek zaměřených na konflikty.

# 7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Dle se Smitha a kolektivu (2021) se proces analýzy dat v rámci IPA skládá z následujících kroků, které byly učiněny i v rámci této práce:

- přepis nahraných dat z audionahrávky do textové podoby,
- tvorba poznámek nad přepisovaným textem,
- transformace prvních poznámek do témat,
- propojení témat a jejich řazení z původního chronologického pořadí do obsahově souvisejících celků,
- pokračování na dalších rozhovorech za použití témat z první analýzy. Během tohoto procesu se témata zpřesňují, obohacují a objevují se nová,
- převedení nalezených témat do narativní výpovědi.

## 7.1 Sebereflexe výzkumníka

Dříve než představíme výsledky, je nutné zmínit ještě prvopočáteční krok analýzy, jímž je sebereflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem. Tento krok je v analýze zahrnut proto, aby odhalil motivaci výzkumníka k prováděnému výzkumu a zároveň nastínil jeho postoje a vnímání, jež následně ovlivňují jeho práci s daty a konečně i jejich interpretaci (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Výzkumnice má se zkoumaným tématem přímou zkušenost. S partnerem prožila období pandemie covidu-19 v malém brněnském bytě, ve kterém společně trávili téměř 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Během této doby pracovali oba na home office a zároveň oba plnili povinnosti spojené s kombinovaným studiem vysoké školy. Toto období, které bylo vyplněno v maximální míře časem stráveným u obrazovek, ať už počítače, nebo televize, považuje za vyčerpávající a vnímá je jako čas strávený „v mlze povinností“. Po určité době se začaly dny prolínat do sebe a nebylo již zřejmé ani subjektivně důležité, který den v týdnu je ani jaké je datum v kalendáři. Přesto, že partneři trávili všechn čas na jednom místě pár metrů od sebe, nejednalo se o kvalitní čas, který by přispíval k partnerské spokojenosti. Ve vztahu se odrážela sociální izolace obou partnerů, stres z práce i školy. Pohledem výzkumnice docházelo postupně k paradoxnímu oddalování partnerů, jež nebyli před pandemií zvyklí trávit společně takové množství času. Prožívaný stereotyp ústil v apatii

a negativitu, jež způsobovala ve vztahu konflikty. Po návratu do kanceláře a uvolnění vládních opatření se ve vztahu objevil nový příval energie, jež postupně navracel vztah na jeho původní stabilní úroveň. Z popsaných důvodů chtěla výzkumnice zjistit, jak nedostatek externích zážitků a prožívaný stereotyp ve stejné situaci vnímaly jiné páry, zda se doba společné práce z domova a covidu-19 nějakým způsobem projevila na jejich spokojenosti ve vztahu.

## 7.2 Výsledky analýzy dat

Zde uvádíme přehled hlavních témat analýzy a jejich kategorií. Výsledky jednotlivých kategorií jsou prezentovány ve formě otázek vyplývajících z analýzy.

**Tabulka 4:** Přehled témat a kategorií analýzy dat

Téma	
Kategorie	Otázka
<b>Práce a domov</b>	
<b>Pracovní režim</b>	Jaký byl pracovní režim párů, které trávily dny na home office?
<b>Srovnání práce z domova a v kanceláři</b>	Jak vnímají účastníci rozdíly mezi prací z domova a v kanceláři?
<b>Work-life balance</b>	Jaké aspekty work-life balance přináší práce na home office do života respondentů?
<b>Work-life conflict</b>	Jaké konflikty vznikaly mezi osobním a pracovním životem?
<b>Pandemie covidu-19</b>	
<b>Omezené možnosti využívání volného času</b>	Jak prožívali participanti dobu pandemie covidu-19?
<b>Sociální izolace</b>	
<b>Prožívání změn v důsledku pandemie</b>	
<b>Konflikty</b>	
<b>Zdroje konfliktů</b>	Jaké byly zdroje konfliktů mezi partnery?
<b>Chování při konfliktech</b>	Jaké byly nejčastější projevy chování při konfliktech mezi partnery?
<b>Partnerský vztah</b>	
<b>Změny v partnerském vztahu</b>	Jaké změny účastníci vnímají v partnerském vztahu?
<b>Prožívání spokojenosti</b>	Jakým způsobem účastníci popisují své prožívání spokojenosti v partnerském vztahu?
<b>Vnímání partnera</b>	Jak účastníci vnímají svého partnera v partnerském vztahu?



<b>Budoucnost</b>	Jakými plány a očekáváními pro partnerský vztah disponují účastníci?
<b>Rada pro opakování období</b>	Jakou radu by si participanti udělili, kdyby měli možnost prožít toto období znovu?

## 7.2.1 Práce a domov

### Jaký byl pracovní režim párů, které trávily dny na home office?

Jejich den začínal o něco později, než kdyby dojížděli za prací do kanceláře. Z párů tento fakt zmínily všechny ženy, ale většina z nich mluvila i za své partnery. Tím, že do práce nemuseli dojíždět, ušetřili jednak náklady na dopravu, ale také čas, který se rozhodli využít na prodloužení spánku. Dvě respondentky zároveň zmínily, že jim odpadla starost o vzhled a s tím spojené nanášení make-upu.

Až na jeden pár všichni shodně zmiňovali, že mezi první činnosti, co po probuzení vykonávali, patřilo i zapnutí počítače.

*Ester: „Hele, já dodržuju víceméně ten pracovní režim úplně stejnej, jakej jsme měli, když jsme jezdili do kanclu, akorát vstáváme později. Takže já začínám opravdu každé den na devátou s tím, že mám budík na tři čtvrtě na devět. To je takový to, abych já si zašla na záchod, vyvenčila psy, zapla počítač, hodila se na zeleno a šla si uvařit kafe (společný smích). Abych byla prostě v devět hodin zelená.“*

Co zde participantka zmiňuje jako „hodila se na zeleno“, je odkazem na program Teams, jenž se často užívá k online komunikaci v rámci týmů a projektů. Onen obrat znamená, že musí zapnout počítač, aby se u jejího jména na Teams objevila zelená ikonka značící ostatním kolegům, že je online. Tento postup reflektuje i vlastní zkušenost autora práce.

Velkou událostí pracovního dne je pro participanty jídlo, které rozděluje den na menší části a jako záchytný bod je zmiňováno v souvislosti s režimem u každého rozhovoru. Den pro většinu začíná snídaní, jež je u poloviny participantů konzumována u počítače. Během ní už monitorují dění v práci nebo si čtou zprávy. Oběd jedí většinou společně, ale pokud zrovna nezbývá čas z důvodu pracovního vytížení, je i ten sněden u obrazovky. Jedna z participantek zmínila, že si musela pauzu na oběd přidat jako událost do pracovního

kalendáře, aby se nestávalo, že ji během této doby budou vyrušovat pracovní záležitosti nebo jí budou na tuto dobu plánovány schůzky.

V souvislosti s jídlem byla zmiňována i jeho příprava, vaření. To se stalo běžnou součástí pracovní doby. Participantů veskrze nemají práci nijak kontrolovanou zaměstnavatelem, a tak pro ně nepředstavuje problém práci na chvíli přerušit.

Johana: „*To většinou vaříme. Málokdy jsme si něco objednali. To fakt až když jsme třeba jako nestíhali, ale to už si ani nevzpomínám, takže většinou, většinou vaříme. Buď já, nebo Gabriel. Spíš já teda, ale tak Gabriel jako taky občas něco uvaří. Takže tak tu půlhodku pak třeba člověk vaří, pak už nemá ani čas si to pořádně sníst, ale zase u nás je to tak, že ten čas jako pořádně nikdo nehlídá. Takže ale furt to mám tak jako v tý hlavě, že musím rychle ten oběd uvařit, že? Jako přitom vím, že by mě nikdo nenadal, kdybych měla třičtvrtěhodinu nebo hodinu tu pauzu, ale já to tak asi mám nastavený, že prostě musím to rychle stihnout, pak to rychle jako teda zblajznu a jdu zase pracovat.*“

Mimo práci se v pracovní době objevuje již zmíněné vaření, úklid, venčení psů, sledování seriálů nebo poslouchání podcastů. Jeden z participantů zmínil i práci na zahradě, jíž se věnuje, pokud je zrovna v práci volněji, ale zároveň má u sebe vždy telefon, aby byl případně k zastížení. V kontrastu s tím zmiňují někteří participantů, že se cítí být v kuse u počítače.

Většina participantů má také nějakým způsobem stanovenou pevnou část pracovní doby. To znamená, že si mohou určit, kdy práci začnou a skončí, ale mají povinnou dobu, kdy se očekává, že budou dostupní. Každý svou pracovní dobu a práci, kterou reálně vykoná, vnímá trochu jiným způsobem. Někteří pracují poctivě a mají tendenci k přesčasům, někteří vypínají počítač přesně s koncem povinné pracovní doby a někteří uznávají, že mají práce méně a je pro ně výhodou, že jsou za těchto podmínek doma.

Často se objevovalo i téma dostupnosti pro práci, ať už ve formě dostupnosti na mobilu nebo dostupnosti pro ostatní, i když se zrovna respondent nevěnuje práci, anebo už v práci pro daný den skončil, ale v případě potřeby byl ochotný znovu pracovat. Toto téma bude ještě zmiňováno v souvislosti s kategorií „*work-life conflict*“.

Gabriel: „*(...) ale jako nepracoval jsem osm hodin v kuse, neblázni. Dělal jsem to, co bylo potřeba, že jo. Dělal jsem i nějaký věci navíc, co byly potřeba, byl*

*jsem prostě neustále jakoby k dispozici, na to jsem si pak dával jakoby pozor. Někdo byl třeba hodně (pauza), jako nebyl k dispozici, což bylo velice zvláštní, že prostě nikdo neodepisuje nebo tak. Ale já jsem byl v klidu, že fakt jsem to držel a dělal jsem všechno, ale jakože osm hodin jako v kuse, to ne jako. To ani v té práci (pauza). To jsou prostě takový nějaký ty konstrukty, který už jsou překonaný v dnešní době, víš?“*

*Samuel: „(...) pak jsme třeba pokračovali s tím, že pak ta práce nemá daný limit. Nevíme, kdy přesně skončit, že furt je někde něco potřeba, někdo něco chce, že jo. Zkrátka když jsi v práci, tak můžeš kdykoliv odejít a už po tobě nikdo nic nechce. A když někdo napíše zprávu, tak ty máš tendence ji řešit třeba i v deset hodin večer. Takže vlastně ta pracovní doba potom není pevná (...)“*

### **Jak vnímají účastníci rozdíly mezi prací z domova a v kanceláři?**

Kód, který nejlépe charakterizuje prožívání práce vykonávané doma v kontrastu s prací v místě zaměstnání je „lepší atmosféra – rozptýlení – životní energie“. Ať už participanti popisovali pracovní podmínky, porovnávali výhody a nevýhody práce na home office nebo srovnávali denní režim, byly výpovědi týkající se práce doma během pandemie covidu-19 zaměřeny převážně na praktické části života, jako jsou práce a povinnosti. Práce v kanceláři jim následně přinášela více podnětů a větší životní náboj.

*Johana: „Ale zase jako když jsem byla v tom kanclu, tak jsem tu práci tak neprožívala, to až prostě teďka na tom home officu, nevím jako, čím to je, protože lidi tam máme v podstatě furt jako stejný nebo takhle. Občas se nám teda vymění nějakí nováčci, ale tam jako ten systém zaškolování je docela dobře udělaný. A nevím, tak nějak ten home office, jsem taková víc ve stresu z té práce. Popravdě jo. Nevím pořádně proč (trochu sklesle). Asi tím, že taky jsem tady, právě tady v té místnosti furt čtyřicet hodin denně. Jo, teďka člověk poslouchá ty zprávy a tady toto.“*

*Ráchel: „Já myslím, že jako i psychicky, že člověk je takovej zase nějak jako uvolněnej. Je to rozhodně nezvyk z toho home officu zase jako nějaký ten režim si udělat, ale myslím, že to jsem zvládla docela rychle. To brzké vstávání, které jsem chtěla, abych byla zase brzo doma. Po těch osmi hodinách za přítelem, abychom mohli spolu něco podnikat. Takže jo, takže jdu brzo do práce a snažím se být brzo za*

*ním doma. V tomto se snažím uzpůsobit tu práci, abychom měli co nejvíce zas to odpoledne spolu.“*

Často byla zmiňována chybějící interakce s kolegy, která také přináší do pracovního života pozitivní rozptýlení a naplňuje potřebu sdílení. Komunikace, která se v kancelářském prostředí mezi kolegy odehraje přirozeně během pár sekund, je do online prostředí poměrně méně přenositelná.

*Ester: „(...) chybí ta interakce s těma lidma, protože v podstatě spoustu takových těch nábojů a emocionálních situací si člověk vyřeší prostě na pracovišti s těma kolegama mezi těma lidma. A vyřešíš si to s lidma, kteří třeba tu situaci znají, dokážou ji pochopit nebo prostě něco (pauza), protože já když sedím, někdo mě vytočí, tak já se votočím, řeknu to prostě kolegům a oni řeknou: ‚jo, Kolega, ten je...‘, jo. Už si k tomu dají ten kontext a prostě ví a ted'ka (pauza) a za chvílku je ti fajn, protože to někomu řekneš, někdo tě pochopí, přesně chápe tu situaci, která se odehrála, a buď ti v ní poradí, nebo prostě už jenom to, že si jako spolu chvílku zanotujete, tě tak jako zklidní a vrátí tě to zpátky prostě do nějaký tý pohody. Zatímco když to nemáš komu říct, protože kvůli takový blbosti nebudeš otravovat přes Skype někoho, protože každéj ten jinej má svý práce taky dost (pauza), tak to chceš prostě někomu říct.“*

Při srovnávání pracovních podmínek respondenti hojně zmiňovali nedostatek prostoru doma nebo skromnější pracovní vybavení. Tři ze čtyř dotazovaných párů pracovaly společně v jedné místnosti, což jim přinášelo nové příležitosti k hledání kompromisů a pěstování vzájemné ohleduplnosti.

*Samuel: „Nijak jsme se neomezovali. Možná když měla Ráchel nějaký meeting a já jsem potřeboval mít taky nějaký meeting, tak to nějaké omezení bylo. Hmm, co se týká nějakého osobního prostoru, tak tam to omezení bylo více teda. Tam jsem dokonce i zažil menší trapas. Když jsem zjistil, že Ráchel má zaplout webkameru na kurzu angličtiny, kde je vícero lidí, a já jsem se zrovna převlíkal na výběh do přírody. To jsem ani nevěděl, že jsem nahráváný. To jsem si uvědomil, až když se ta paní zakoktala. Byl jsem u Ráchel a ptal jsem se jí, kde mám spod'áry. Můj největší trapas v životě.“*

Výhody práce z domova se do značné míry překrývají s kódem „*work-life balance*“. Respondenti oceňovali možnost si během práce splnit nějaké domácí povinnosti, jít na chvíli ven, odpočinout si jiným způsobem, než by bylo možné v kanceláři, nebo trávit více času se svým partnerem. Dva z respondentů zmínili, že jsou doma méně rušeni a mohou se víc soustředit na práci. Zmíněno bylo i šetření nákladů na dopravu a jídlo.

Mezi významné nevýhody byla zařazena sociální izolace vyplývající z nedostatku neformálního kontaktu, pocit, že je člověk „*v kuse u počítače*“ a omezené množství externích podnětů, které bylo vnímáno jako „*stereotyp*“ a souviselo i s nedostatkem energie a ztrátou motivace k různým zájmovým činnostem.

Ráchel: „*Tak stereotyp to byl, to rozhodně, ale spíš jako takovou nechut'. Člověk si něco naplánoval a stejně pak jsem raději prokrastinovala. Měla jsem prostor a stejně (pauza), člověk si udělá plány, naučím se tohle nebo připravím se (pauza) a je to jedno (pauza), třeba nový jazyk vedle angličtiny nebo něco dalšího. Bylo to takový, že člověk pak stejně sklouznul k nějaké nečinnosti. To jsem třeba pak byla hrozně ráda, když se mi obnovily hodiny angličtiny, že jsem chodila za tou lektorkou. Vypadla jsem z domu, byla jsem v novém prostředí, komunikovala s novým člověkem a mohla si popovídat. To bylo potom osvěžující. Člověk jako kdyby byl v nějakém modu prostě a nedokázal si udělat ten další krok. A řekl si, to má čas, dneska se mi nechce, a říkal si to mnohem častěji než normálně.*“

Forma práce na home office nebyla pro většinu respondentů před příchodem pandemie covidu-19 novinkou, změnila se však míra jeho využití. U většiny respondentů bylo možné brát si home office příležitostně po dohodě se svým nadřízeným, v pandemii byl však nařízen plošně pro všechny. Jako ideální míru pro práci z domova označovala většina respondentů 2–3 dny týdně nebo dle potřeby. Plný home office každý den „*může toho člověka tak trošku deformovat od té normality*“, jak uvedl při dotazu na ideální formu práce jeden z respondentů.

### **Jaké aspekty work-life balance přináší práce na home office do života respondentů?**

Možnost přerušit práci a odpočinout si aktivním způsobem, rozplánovat si den dle svých potřeb, skloubit domácí povinnosti a práci nebo trávit více času s partnerem i během pracovní doby. Tyto aspekty přispívaly k udržení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem.

*Eliáš: „(...) já to vnímám jako velikej benefit, no, jako velikej pozitiv. Můžu bejt tady doma, můžu s těma psama jakoby fungovat. Můžu si v podstatě ten den uzpůsobit vyloženě k tomu, jak já si to přeju, jako dá se to, dá se to do jisté míry ovlivnit a hodně. Někdy samozřejmě ne, ale jo, je to benefit, jo, tady z tohodle toho jsem fakt jako docela dost nadšeněj.“*

Z důvodu omezeného množství volnočasových aktivit během pandemie nebylo dostupných mnoho činností, jež by přispívaly ke spokojenosti ve vnímání work-life balance, na což respondenti také poukazovali.

*Ráchel: „Jako bylo by to asi, asi zajímavější, kdyby ten covid nebyl a nebyla by tam ta otázka, jak jsme se vypořádali prostě s tím, s tím volným časem, když už se nedal nějak efektivně nebo různorodě trávit, no.“*

Společný volný čas v páru tak participanti trávili procházkami, sledováním televize, cvičením doma nebo běháním a hraním společenských her.

### **Jaké konflikty vznikaly mezi osobním a pracovním životem?**

U jednoho z párů se velmi často v obou rozhovorech objevovalo téma rozdílného množství práce a vnímání vlastní práce, které způsobovalo opakující se konflikty. Jeden z partnerů byl ve fázi života, kdy kladl důraz na svou kariéru a cítil zodpovědnost vůči svým podřízeným. Svou práci tak vykonával s nadměrnou pílí, která se projevovala mimo jiné častějšími přesčasy. Druhý partner se naopak v práci považoval za nahraditelného a vykonával pouze takové množství práce, jaké bylo nezbytně nutné. Partneři následně vůči sobě prožívali nepochopení, když se jeden více věnoval činnostem „pro nás“, zatímco druhý věnoval čas práci.

Nejen přesčasy, ale také již zmíněná nejasná hranice mezi tím, kdy je ještě pracovní doba a když už je volno, způsobovaly jistá narušení.

*Samuel: „Na začátku to spíš vypadalo tak, že ten pracovní den byl nekonečný.“*

Dalším popsaným konfliktem, který byl do jisté míry přítomen u všech párů, bylo přenášení pracovního stresu a „blbé nálady“ do osobního života.

Magdaléna: „*Já bych řekla, že možná tak jako ta podrážděnost, jak z mé, tak z jeho strany, ale prostě i zapříčiněný nejspíš tím, že se člověk dívá celý den do počítače, což jako si myslím, že je logický, a potom vyjede na toho druhýho, i když nechce. A to si myslím, že dělá i Matouš na mě i já na něho, ale potom jsme se vždycky jako rychle usmířili nebo tak a bylo vidět, třeba mu je to líto nebo mně je to líto.*“

Johana: „*Jsem možná jako víc taková, možná občas podrážděnější nebo že mám takovou horší náladu. To je zas jakože (pauza), já třeba z té práce to převádím jako fakt do toho osobního života (...)*“

Matouš: „*Ale u mňa asi fakt bolo aj obdobie, že som mal toho viac a celkovo ten tlak. Nechcem sa vyhovárať, ale jedno s druhým tak súviselo a bol som celkovo taký podráždenejší si myslím.*“

Domácí povinnosti, které byly často zmiňovány u výhod home office jakožto činnosti, které lze vyřizovat průběžně, se ukázaly i jako možný narušující aspekt. Jedna z respondentek zmínila, že má někdy potíže se soustředěním právě kvůli přemýšlení nad tím, co vše je potřeba doma udělat.

## **7.2.2 Pandemie covidu-19**

### **Jak prožívali participantů dobu pandemie covidu-19?**

Jak již bylo zmíněno, pandemie přinesla participantům změnu v pracovním uspořádání. Všichni ze zúčastněných byli nuceni pracovat z domu na home office, ať už jim tento stav vyhovoval, či nikoliv.

Johana: „*(...) právě přes tu koronu, jako popravdě se mi to úplně zprotivilo, ta práce.*“

Magdaléna: „*Rozhodně bych to online nepreferovala, protože tam není žádnéj kontakt jako (...) vůbec mi to nevyhovovalo.*“

Ve výpovědích participantů se téma covidu nejvíce objevovalo v souvislosti se sociální izolací, nemožností plně se realizovat ve volném čase, extrémním množstvím času stráveným pouze s partnerem, ale také s jistou mírou prokrastinace a nechuti „něco dělat“, touhou po změně a vlivu počasí na náladu.

Ester: „(...) nemáme žádnou jinou interakci s těma jinýma lidma. Máš jenom tu jednu osobu a to je asi podle mě ten největší kámen úrazu celého home officu, ta sociálním interakce prostě.“

Nebylo možné se vídat s kolegy, ale v době omezujících vládních opatření neviděli participanti ani přátele nebo rodinu. Měli pouze sami sebe, což u některých způsobovalo i „ponorkovou nemoc“. Jen menšina zmínila, že udržovali kontakt přes sociální sítě nebo jinou online formou. Motivací pro sebeizolaci byla převážně touha neohrozit své blízké v době, kdy nebyla plně zřejmá veškerá rizika nákazy.

V situaci, kdy spolu participanti trávili veškerý čas, se u některých objevovala i potřeba být o samotě, a načerpat tak energii jiným způsobem. Také možnost těšit se na partnera v době, kdy nedocházelo k přirozeným odloučením a návratům, ve vztahu chyběla. Častěji byl také zmiňován stereotyp, který ale někteří vnímali jako zkoušku vztahu nebo prostředek k jeho posílení. Stereotyp byl jinak popisován také jako „zevšednění“ nebo „rutina“ a jeho prožívání bylo příznačně shrnuto například Matoušem:

*„Takže ako asi to tak posilnilo ten vzťah, si myslím. My sme si fakt skúsili, že hoci fakt spolu, ako že hrozne moc furt spolu, že je to rozdiel. Nebolo tak úplne ponorka, ako skôr taký stereotyp občas. Možno je to aj v tom pozitívnom duchu, že sme si fakt skúsili, že aký to je, byť furt spolu, a teraz nič sa nedalo robiť, a tak varit' si nonstop a všetko a tak furt furt furt.“*

Během pandemie převládalo období, kdy nebylo možné vykonávat různé externí aktivity, ať už šlo o kolektivní sport, kulturní události, návštěvu restaurací či kaváren, všechno bylo dočasně omezeno. Participanti popisovali, že se snažili alespoň chodit do přírody, ale ani tato aktivita některým dlouho nevydržela. Byla zmiňována i potřeba jednoduše změnit prostředí, které bylo na velmi dlouhou dobu stále stejné. Jedna z participantek zmínila, že po dlouhém období doma byla pro ni jakákoliv příležitost odejít z bytu téměř jako slavnostní událost, na kterou se náležitě přichystala pěkným oblečením a úpravou zevnějšku.

Participanti popisovali v důsledku pandemie nedostatek energie a motivace, vyčerpání, zvýšenou potřebu spát, pocit, že nic nezažívají nebo nevytvářejí, přibírání na váze či dokonce větší množství šedin.



Gabriel: „*To jsme toho moc neprožili, jako zatím 2021 skoro nic. (...) rok 2021, ten ani nezačal pořádně ještě pro mě, jo.*“ (Pozn. rozhovor probíhal v květnu 2021.)

Ráchel: „*Jako by mě vůbec nestačilo dospávat. (...) a vůbec nebylo z čeho, abych právě byla až tak vyčerpaná, a fakt mě to táhlo si jít lehnout.*“

Samuel: „*Pozoruju na sobě, že mám větší množství šedin. Já jsem skoro neměl žádné šedé vlasy, vůbec. Žádné šedé vlasy na mně nebyly vidět na první pohled a teď jsem během toho roku teda prošedivěl dost.*“

Zajímavé bylo vynořování tématu počasí a jeho vlivu na náladu, které se hojně v rozhovorech objevovalo. Počasí umocňovalo a dokreslovalo atmosféru prožívání a zároveň bylo něčím pozitivním do budoucna, na co bylo možné se těšit.

Ester: „*Když je to sluníčko teďka, tak už je to lepší, protože jako když skončíme, tak prostě ještě furt jako za světla. Mně třeba nevadilo jít s těma psama potmě, ale Eliáš prostě po té tmě s nima nikam jako jít nechtěl.*“

Johana: „*Teďka teda jak začíná jaro, tak už mám víc elánu, to spíš jako přes tu zimu, ten podzim, tak to bylo takový jako depresivní, bych řekla (...) to období bylo takový nejnáročnější.*“

Gabriel: „*Těším se, až fakt bude stabilně pěkně a už se to trošku rozvolní na tu úroveň, že člověk může jako zafungovat vyloženě už jako sociálně-kulturní člověk. Jo, nejen jako prostě nějaký robot, kterej půjde někam do práce, do obchodu a domů.*“

Matouš: „*Tá zima, tá tma, že to ma hrozne deptalo jednoducho, to bolo fakt kruté. V lete sme išli pryč ku priateľke, kde majú záhradu, tak si ideš na záhradu, ale teraz sme fakt boli prevažne v tom byte a akože energiu mi to uberalo, no výrazným spôsobom.*“

### **7.2.3 Konflikty**

#### **Jaké byly zdroje konfliktů mezi partnery?**

Finance, přesčas v práci, přenášení stresu z práce do vztahu, stereotyp, pocit nedostatečného ocenění, úklid, narušování osobního prostoru, podrážděnost nebo negativita partnera, neshody ohledně trávení volného času, nesoulad v plánování rodiny nebo svatby. Všechny tyto zdroje konfliktů byli účastníci ochotni svěřit během rozhovorů. Zároveň se shodovali v tom, že pokud už ke konfliktům dojde, často je jejich předmětem nějaká drobnost či nedůležitá situace, kvůli kterým by ke konfliktům snad ani docházet nemuselo.

Všechny zmíněné konflikty lze do jisté míry připisovat nastalé životní situaci, snad až na neshody ohledně plánování rodiny a svatby, jež se jeví spíše jako konflikty přetrvávající.

#### **Jaké byly nejčastější projevy chování při konfliktech mezi partnery?**

Při dotazu na chování při konfliktech se v odpovědích objevovaly tyto popisy: stažení se do sebe, odměřené nebo podrážděné reakce, vztek a zvyšování tónu hlasu, používání verbální agrese nesměrované na partnera, útěk z domu, ignorování partnera nebo „*tichá domácnost*“, výčitky.

### **7.2.4 Partnerský vztah**

#### **Jaké změny účastníci vnímají v partnerském vztahu?**

Odpovědi na tuto otázku byly vesměs negativní, tedy účastníci považovali svůj vztah za stejný a jen málo nebo vůbec ovlivněný nastalou situací. Pokud k nějakým kvalitativním změnám došlo, referovali o nich někteří účastníci jako o posílení vztahu nebo celkovém sblížení. Ani z pohledu intimity nebo psychické blízkosti nenastaly ve vztazích žádné změny. Fyzickou intimitu vnímali někteří účastníci jako dočasně nižší, což si vysvětlovali zvýšeným stresem a úbytkem energie. Jedna z účastnic naopak popisovala zvýšenou snahu partnera o intimitu v pracovní době, což připisovala jeho pracovní nevytíženosti.

#### **Jak účastníci vnímají svůj vztah a svého partnera v partnerském vztahu?**

Až na jeden pár používali účastníci při popisu svého vztahu výrazy jako „*jsme na sebe naladěný*“, „*rozumíme si*“, „*jsme kompatibilní*“ nebo „*sedli jsme si*“.

Mezi důležité aspekty funkčního vztahu řadila většina snahu o vyhýbání se konfliktům, hledání kompromisu a podporu partnera. Jeden z participantů zmínil navíc humor ve vztahu, jedna z participantek dodala přetrvávající pocit zamilovanosti.

U všech participantů obsahoval popis partnera pozitivní vlastnosti. Partneri si na sobě nejvíce cenili inteligenci, krásu (vždy muži na ženách), přívětivost, vřelost, podobnost povah a zájmů, spolehlivost a starostlivost.

U všech participantů byl v odpovědi na otázku o společné budoucnosti přítomen závazek. Jednalo se především o plánování svatby, rodiny a v jednom případě také společné koupi nemovitosti.

### **Jakou radu by si participanté udělili, kdyby měli možnost prožít toto období znovu?**

Tento typ otázky byl pokládán při závěrečné části rozhovorů na odlehčení a také jako možnost zmínit témata, která nebyla zachycena předchozími otázkami. Ač byly odpovědi rozdílné, spojovala je rada „brát věci víc v klidu“.

Johana: *„Fakt jako nějak třeba nezačínat ten den tím, že ten nočás jako hnedka vezmu, že se to, pořádně ani jako nenajím, že fakt jako, tak jako v klidu si to prostě nějak zorganizovat, ten den. Možná víc chodit ven.“*

Ráchel: *„Než se začnete rozčilovat kvůli každé maličkosti, jako opravdu přemýšlet, jestli to stojí za to, si vlastně znepříjemňovat ten den, protože když se mi stane, že se nazlobím a já jsem nepříjemná, tak si pak řeknu, že to byla taková prkotina. Dalo se to prostě říct i jinak.“*

Gabriel: *„Asi bych se jako neděsil nějak moc tý pandemie (...) byl bych trošku jakože uvolněnější v tom. Ne, že bych to podcenil, ale asi bych už jako neřešil takhle ty média.“*

## 8 DISKUZE

Cílem této studie bylo popsat subjektivní vnímání života v partnerském vztahu během zátěžového období pandemie covidu-19 a související změny v pracovním uspořádání.

Účastníky výzkumu byly čtyři nesezdané, bezdětné páry v období mladé dospělosti, jež během pandemie covidu-19 oba pracovali na home office. Jednalo se o páry v dlouhodobém partnerském vztahu, žijících ve společné domácnosti alespoň 12 měsíců. Tyto páry jsme zpovídali po jednotlivcích formou polostrukturovaného rozhovoru, zaměřeného na oblasti: práce, domova a volného času, partnerského vztahu a konfliktů.

První část analýzy výsledků byla věnována pracovnímu režimu na home office. Zde jsme se dozvěděli, že participanti doma vstávají později, než když se musejí dopravit do práce. Zároveň mezi první činnosti, které ráno vykonávají, patří zapnutí počítače následované v mnoha případech také snídaní před jeho obrazovkou. Participanti tedy jen málo využívají příležitostí, které se jim nabízejí v souvislosti s časem navíc, který získali výměnou za dopravu do práce.

Zmíněná snídaně u počítače souvisí dle našeho názoru s tendencí participantů být dostupní pro práci, i pokud zrovna intenzivně nepracují. U počítače jsou v tu chvíli k dispozici, někteří už začínají jednoduššími činnostmi a někteří teprve pročítají zprávy. Nenalezli jsme žádné studie věnující se konzumaci jídla u počítače během home office. Nicméně se domníváme, že to může souviset s potřebou pracovníků být k dispozici pro práci co nejdříve.

V souvislosti s prolínáním pracovního a osobního života byly identifikovány tyto faktory: delší pracovní doba, pocit, že je člověk v kuse u počítače, nejednoznačnost toho, kdy končí pracovní doba, či zdání nekonečného trvání práce. Tato zjištění byla v souladu s výsledky dříve provedených studií (Hill et al., 2003; Palumbo et al., 2021; Sladká & Kreidl, 2022).

Při porovnávání práce z domu a v kanceláři se ve výpovědích účastníků objevovala témata, která byla řazena pod kód „*lepší atmosféra – rozptýlení – životní energie*“. Jelikož byla práce z domu nařízena z důvodu ochrany zaměstnanců a zabránění šíření koronaviru, participanti neměli možnost si tento způsob práce sami vybrat. Jejich ideální představa

o home office by spočívala jednoznačně v částečném home office, a to buď dle aktuální potřeby, nebo pravidelně maximálně 2–3 dny v týdnu. Dle Niebuhrové a kolegů (2022) se míra práce, kterou lidé vykonávají z domu, negativně odráží na jejich duševním zdraví v souvislosti s pociťovaným stresem. Tento závěr podporuje i studie Eurofoundu a kolektivu (2022) jež doplňuje, že z pohledu úzkostí během pandemie na tom byli pracovníci na home office hůře nežli pracovníci v klasickém zaměstnání, přičemž nejhůře na tom byli ti, kteří pracovali z domu na plný úvazek. Ve výzkumu Gulera a kolektivu (2021) se také objevují data o srovnatelné nebo vyšší míře pociťovaného stresu, avšak mnohem více respondentů udávalo, že se při práci z domova cítí více uvolněně. Ač se mnoho lidí domnívá, že tento způsob práce je pro zaměstnance velkou výhodou, platí to jen do určité míry. Nadměrné využívání home office naopak spokojenost s prací snižuje (Sladká & Kreidl, 2022; Kyzlinková et al., 2020).

Co participantům při práci v místě zaměstnání přináší onen zmíněný náboj či životní energii, je právě interakce s kolegy, ať už jde o neformální, nebo formální komunikaci, tváří v tvář je přirozenější. Lidé tak mají snadnější přístup k řešení pracovních úkolů nebo k relaxaci během pauzy na kávu či oběd. Sociální izolace je v souvislosti s prací na home office zmiňována poměrně často jako jedna z hlavních nevýhod (Muralidhar et al., 2020; Eurofound et al., 2022).

Oproti studii Sladké a Kreidla (2022) se u participantů v této studii neobjevovaly výraznější konflikty související s rodinným životem a konflikty v oblasti domácích povinností byly zastoupeny jen okrajově. Plnění domácích povinností bylo naopak popsáno spíše jako výhoda práce z domova, protože bylo možné se jim věnovat i v průběhu pracovní doby. Narušování pracovního soustředění přemýšlením nad povinnostmi zmínila pouze jedna z respondentek. Ve stejné studii byla popsána únava respondentů bránící domácím povinnostem nebo ztěžující práci. I v tomto výzkumu se únava, nedostatek energie nebo vyčerpání ve výpovědích objevily.

Pandemie covidu-19 vytvořila pro mnoho lidí podmínky připomínající život ve vězení, jak bystře zmínil jeden ze zúčastněných participantů. V jejím důsledku se participantů téměř nevidali s rodinou ani přáteli, a byli tak odkázáni pouze na vzájemnou společnost, kterou navíc nebylo možné vyplnit dle jejich představ. Společně trávený čas s partnerem o samotě byl dle výzkumu Smitha a kolegů (1988) prediktorem partnerské spokojenosti. V našem výzkumu naznačujeme, že opět záleží na míře a podmínkách. Příliš

mnoho společně stráveného času vnímali respondenti jako stereotyp, i když někteří zmiňovali, že jim to v podstatě nevadilo, neboť na to byli částečně zvyklí už před pandemií.

Konflikty, které partneri během nastalé situace zažívali, se příliš nelišily od spektra konfliktů popsaných v jiných studiích, viz například Papp a kolektiv (2009). Nejčastěji šlo o konflikty spojené s prací, její délkou, soustředěním během pracovní doby či přenášením stresu z práce do osobního života. Při hodnocení konfliktů bylo mnohokrát zmíněno, že šlo o nepodstatné věci.

Pokud partneri ve svém vztahu zaznamenali nějaké změny, tak pouze pozitivní ve smyslu sblížení se nebo překonání zkoušky. I Kalousová a Štětovská (2020) ve svém kvalitativním výzkumu popsaly mimo jiné také „společné překonání překážek“, které přispělo k celkové spokojenosti ve vztahu a vedlo k jeho upevnění.

Změny nebyly u většiny participantů pozorovány ani v oblasti psychické intimity. U fyzické intimity bylo u některých participantů popisováno dočasné snížení zájmu o sex nebo snížené projevy fyzického kontaktu, což si dotyčný vykládal jako přirozenou příčinu chybějícího odloučení a následného vítání. Převažovalo ovšem tvrzení, že z pohledu fyzické intimity žádné podstatné změny také nenastaly.

V souladu s výzkumem Kalousové a Štětovské (2020) byly i v našem výzkumu zaznamenány termíny jako „*jsme na sebe naladěný*“, „*rozumíme si*“, „*jsme kompatibilní*“ nebo „*sedli jsme si*“. Autorky pro stejný fenomén popisu partnerské spokojenosti vytvořily kategorii „soulad“. Soulad lze chápat také jako vzájemnou povahovou podobnost, která má však na celkovou vztahovou spokojenost pouze malý vliv (Štěrbová et al., 2021). Dle našeho názoru jsou tyto výroky spíše důsledkem partnerské spokojenosti než skutečnou podobností povah. Tuto spokojenost vyjadřuje i pozitivní popis partnera, který byl přítomen u všech participantů.

Během poslední otázky týkající se rady pro příště byl často v odpovědích zastoupen kód „*brát věci víc v klidu*“, který je opět v souladu se závěry Kalousové a Štětovské (2020), jež při zkoumání partnerské spokojenosti nacházely podobná témata a řadily je pod kód „*neřešit vše*“.

V této studii jsme pracovali s výzkumným souborem účastníků ve věku 24–39 let. Při jejich zařazení do pozdní mladé dospělosti jsme zohledňovali, že jsou jednak nesezdaní, jednak bezdětní a zároveň se v jejich budoucnosti objevuje plán sňatku nebo založení rodiny. Většina autorů, nehledě na konkrétní roky udávané pro období mladé dospělosti, zmiňuje

při popisu tohoto období právě sňatek (Příhoda, 1967; Švancara, 1981; Říčan, 2014; Langmeier & Krejčířová, 2006). Vycházeli jsme tedy z toho, že by sňatek nebo rozhodnutí o založení rodiny mohly označovat dynamický mezník pro přechod do střední dospělosti.

Jedním z limitů výzkumu byla nezkušenost výzkumníka, která se projevila například při polostrukturovaných rozhovorech. Přestože byla struktura rozhovorů připravena předem, některé doplňující otázky mohly vyznít návodně. Při otázkách na osobnější témata, jako byla právě fyzická intimita, ale i spokojenost ve vztahu, se většina participantů zdráhala své odpovědi více rozvést. Zde vnímáme, že data nebyla dostatečně bohatá, a opět se odvoláváme na nezkušenost výzkumníka.

Výsledky týkající se režimu home office mohly být značně zkresleny tím, že tento způsob práce byl nařízen a nešlo o dobrovolné rozhodnutí účastníků, přičemž mnozí neměli v rámci domova ani zajištěny dostatečné pracovní podmínky.

Při výběru účastníků našeho výzkumu jsme narazili na omezení, neboť jsme hledali pouze ty, kteří buď stále pracovali z domova nebo se do kanceláře vrátili nejdéle před měsícem. Tato podmínka byla klíčová pro zajištění co nejautentičtějších a co nejméně zkreslených výpovědí účastníků.

Pandemie covidu-19 přinášela obecně do společnosti strach a pocity nejistoty z budoucnosti, což se také mohlo promítnout v popisovaných pocitech účastníků. Vzhledem ke zvolenému tématu, jehož cílem bylo popsat celkové prožívání během této doby, se však ukázalo jako obtížné rozlišit, jaké fenomény byly způsobeny pandemií a jaké pracovním uspořádáním nebo dynamikou mezi partnery.

## 9 ZÁVĚR

Pracovní den na home office začíná u sledovaných párů později, než kdyby se dopravovaly do místa zaměstnání. Většina participantů zapíná téměř ihned po probuzení počítač, aby byla dostupná pro práci, a následně u něj i snídá. V pracovní době jsou běžné přestávky na přípravu jídla, venčení psů nebo domácí povinnosti, přesto se participantů snaží být během této doby k zastížení na počítači nebo mobilu.

Při práci z domu chybí participantům převážně interakce s kolegy, která je tvář v tvář efektivnější než online. Během plné práce z domova se potýkají se stereotypem, sníženou energií a zvýšenou únavou, na čemž měla pravděpodobně podíl i nastalá pandemie covidu-19. V domácím prostředí se participantů také potýkali s nedostatkem prostoru či horším pracovním vybavením.

Popisovanými výhodami práce z domova je variabilnější možnost odpočinku v pracovní době, více času s partnerem, šetření nákladů, možnost stihnout v průběhu dne více domácích povinností a pro některé i lepší soustředění. Mezi zmiňované nevýhody patří především sociální izolace, pocit, že je člověk nepřetržitě u počítače, a vnímaný stereotyp vyplývající částečně i z omezených možností využití volného času během pandemie.

Jako ideální míra pro práci z domu byly označovány 2–3 dny týdně nebo dle aktuální potřeby. Plný home office není pro respondenty žádoucím benefitem.

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem se do značné míry překrývala s popsánymi výhodami home office jako takového. Vlivem omezených možností využití volného času během pandemie se neobjevovalo příliš aspektů, které by rovnováze dopomáhaly. V souvislosti s konflikty v těchto dvou sférách byly popsány překážky jako rozdílné množství práce mezi partnery a s tím související přesčasy, které působily buď jako zdroj konfliktů v páru, nebo jeho vnímaný konflikt pro jednotlivce v rámci work-life balance. Dále šlo o přenášení stresu z práce do osobního života, nejasnou hranici pracovní doby nebo nesoustředění v důsledku přemýšlení nad domácími povinnostmi.

Konflikty, které páry zažívaly mimo koncept work-life balance, byly v souladu se zjištěným výčtem nejběžnějších konfliktů v jiných studiích. Šlo o konflikty ohledně financí, prožívaného stereotypu, pocitu nedostatečného ocenění, úklidu, narušování osobního



prostoru, negativního chování partnera, neshod ve trávení volného času a nesouladu v plánování rodiny nebo svatby.

Páry trávily během pandemie a nařízeného home office většinu času pouze společně, bez možnosti interagovat s kolegy, přáteli či rodinou. To se projevilo v pocíťování stereotypu, únavy, úbytku energie nebo podrážděnosti. Některé z těchto projevů mohly souviset i se sníženou mírou fyzické intimity. Zmiňována byla i ztráta motivace k realizaci dříve stanovených plánů. Respondenti se často ve svých výpovědích vážali na počasí a jeho vliv na náladu. Při otázkách týkajících se pozorování změn ve vztahu odpovídali povětšinou zamítavě. V této souvislosti však bylo zmíněno vnímání celé situace jako zkoušky vztahu či jeho posílení.

Všichni participanti popsali svého partnera za použití pozitivních výroků. U popisu společného vztahu se objevovaly výrazy jako „*jsme na sebe naladěný*“, „*rozumíme si*“, „*jsme kompatibilní*“ nebo „*sedli jsme si*“, které naznačují vztahovou spokojenost. U párů se v odpovědích reagujících na otázku budoucnosti objevovaly plány spojované se závazkem ve vztahu. Vnímané aspekty funkčního vztahu byly popsány takto: snaha o vyhýbání se konfliktům, hledání kompromisu, podpora partnera, humor ve vztahu a přetrvávající pocit zamilovanosti.

# 10 SOUHRN

Tato bakalářská práce pojednává o nesezdaných párech v období pozdní mladé dospělosti, jež během pandemie covidu-19 pracovaly společně z domova.

První kapitola je věnována teoretickému ukotvení samotných partnerských vztahů v tomto období. Objasňuje specifika nesezdaného soužití a definic mladé dospělosti. Dále se zde věnujeme pojmu láska a související triangulární teorii.

Obsahem druhé kapitoly je partnerská spokojenost. Popisujeme jednotlivé aspekty partnerské spokojenosti a propojení s citovou vazbou. Věnujeme se konfliktům v partnerských vztazích a teorii zisků, jež také s partnerskou spokojeností souvisí.

Třetí kapitola krátce pojednává o pandemii covidu-19 probíhající během získávání výzkumných dat. Dále zde čtenáře uvádíme do problematiky práce z domova a konceptu work-life balance.

V praktické části práce se věnujeme otázkám vyplývajícím ze snahy porozumět tomu, jak nesezdané páry v mladé dospělosti prožívaly období, kdy oba pracovali na home office během pandemie covidu-19. K tomu nám sloužily tyto výzkumné otázky:

- Jaký je průběh pracovního dne při práci z domu u těchto párů?
- Liší se vnímání práce z domu oproti práci v místě zaměstnání?
- Jaké aspekty ovlivňují rovnováhu mezi pracovním a osobním životem?
- Potýkají se páry s nějakými konflikty?
- Jaké je subjektivní prožívání vztahu v souvislosti s pandemií a home office?

Výzkum byl prováděn kvalitativní formou za použití interpretativní fenomenologické analýzy. Hlavní metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor. Výzkumu se zúčastnilo osm participantů, kteří dohromady tvořili čtyři nesezdané a bezdětné heterosexuální páry. Data byla sbírána v průběhu pandemie covidu-19 v roce 2021 v období března až července.

Průběh pracovního dne participantů začíná při práci z domova později než v případě práce z kanceláře. Mezi první ranní činnosti patří zapnutí počítače, které se často odehrává bezprostředně po probuzení. Snídani si většina participantů sní před obrazovkou. Během pracovní doby jsou běžné pauzy na přípravu jídla a různé domácí povinnosti.

Oproti práci v místě zaměstnání zažívali participanti značnou sociální izolaci vyplývající zejména z nedostatku kontaktů s kolegy. Zmiňována byla také povaha online komunikace, která nedosahuje efektivity a přirozenosti komunikace tváří v tvář, a nepřináší tak dostatečné naplnění v oblasti sociálních potřeb. Domácí prostředí je pro mnohé participanty nedostatečné i z hlediska pracovního vybavení nebo sdílení domácí kanceláře s partnerem. Home office byl pro všechny zúčastněné nařízen z důvodu pandemie covidu-19. V případě, že by měli zvolit ideální míru takto vykonávané práce, udávali participanti buď 2–3 práce z domu, nebo práci z domu dle aktuální potřeby.

Rovnováhu mezi pracovním a osobním životem do značné míry poznamenaly právě pandemie covidu-19 a s ní spojená vládní opatření omezující pohyb a volnočasové aktivity. Mezi aspekty, které se jeví jako přispívající k udržení rovnováhy, patří možnost jiného typu odpočinku než v zaměstnání, jako je například spánek či sledování seriálů, nebo plnění domácích povinností v průběhu celého dne. Rovnováhu naopak narušovalo rozdílné množství práce mezi partnery, jež někde vedlo k přesčasům, přenášení stresu z práce do osobního života nebo okrajově zmiňované zhoršené soustředění se na práci kvůli domácím povinnostem.

V oblasti konfliktů mezi partnery šlo převážně o konflikty již popsané v jiných studiích. Objevovaly se konflikty ohledně financí, prožívaného stereotypu, pocitu nedostatečného ocenění, úklidu, narušování osobního prostoru, negativního chování partnera, neshod ve trávení volného času a nesouladu v plánování rodiny nebo svatby.

Participanti prožívali během práce na home office a v období pandemie covidu-19 značný stereotyp, úbytek energie, únavu nebo podrážděnost. Jejich možnosti využití volného času a setkávání se přáteli nebo rodinou byly omezené, což se na těchto prožitcích mohlo projevit. Ve vzájemném vztahu nepozorovali žádné změny, někteří však zmínili, že by tato zkušenost mohla sloužit jako zkouška vztahu nebo jeho posílení.

Při popisu svého partnera používali participanti pozitivní výroky, stejně jako u popisu jejich vztahu. Páry také hovořily o společné budoucnosti a možném dalším závazku. Tyto výpovědi naznačují pociťování spokojenosti ve vztahu.

# LITERATURA

- Archuleta, K. L. (2013). Couples, Money, and Expectations: Negotiating Financial Management Roles to Increase Relationship Satisfaction. *Marriage & Family Review, 49*(5), 391–411. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.766296>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives, 1*(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, L. L. (2005). Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. *Journal of Neurophysiology, 94*(1), 327–337. <https://doi.org/10.1152/jn.00838.2004>
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>
- Bajgara, M., Janský, P., & Šedivý, M. (2021). Kolik nás může pracovat z domova? Výsledky pro Českou republiku. *Politická ekonomie, 69*(5), 555–570.
- Barnacle, R. E. S., & Abbott, D. A. (2009). The Development and Evaluation of a Gottman-Based Premarital Education Program: A Pilot Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 8*(1), 64–82. <https://doi.org/10.1080/15332690802626734>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Benokraitis, N. V., & Buehler, Cheryl. (2019). *Marriages and families (9th ed.)* (9. vyd.). Pearson Education.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss v. 3 (Vol. 1)*. Random House London.

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships*. (s. 46–76). The Guilford Press.
- Deylami, N., Hassan, S. A., Alareqe, N. A., & Zainudin, Z. N. (2021). Evaluation of an Online Gottman's Psychoeducational Intervention to Improve Marital Communication among Iranian Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18178945>
- Doubravská, J. (1996). Komunikace v dysfunkčních a fungujících manželstvích. *Annales Psychologici*, 96(P1), 75–87. <https://doi.org/10.14712/23366486.2021.8>
- Dryer, D. C., & Horowitz, L. M. (1997). When do opposites attract? Interpersonal complementarity versus similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 592–603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.592>
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 383–391. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2>
- Eurofound, Vargas Llave, O., Vacas Soriano, C., Hurley, J., Staffa, E., Peruffo, E., Rodríguez Contreras, R., Adascalitei, D., & Botey Gaude, L. (2022). *The rise in telework: impact on working conditions and regulations*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/doi/10.2806/069206>
- Ferenc, D. (2013). Analýza vzťahov medzi zdravou komunikáciou, sebaúctou a vybranými osobnostnými črtami v manželských pároch. *E-psychologie*, 7(3), 1–15.
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). Intense, Passionate, Romantic Love: A Natural Addiction? How the Fields That Investigate Romance and Substance Abuse Can Inform Each Other. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00687>
- Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M.-F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640–662. <https://doi.org/10.1111/pere.12203>
- Gächter, S., Starmer, C., & Tufano, F. (2015). Measuring the Closeness of Relationships: A Comprehensive Evaluation of the „Inclusion of the Other in the Self" Scale. *PLOS ONE*, 10(6), e0129478-. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129478>

- Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The good, the bad, and the unknown about telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology, 92*(6), 1524–1541. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.92.6.1524>
- Golden, T. D., & Eddleston, K. A. (2020). Is there a price telecommuters pay? Examining the relationship between telecommuting and objective career success. *Journal of Vocational Behavior, 116*, 103348. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103348>
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review, 9*(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Greeff, P. A., & de Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 26*(4), 321–334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Gröpel, P. (2006). Rovnováha životných oblastí vo vzťahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. *Československá Psychologie, 50*(1), 71–83.
- Guler, M. A., Guler, K., Guneser Gulec, M., & Ozdoglar, E. (2021). Working From Home During a Pandemic: Investigation of the Impact of COVID-19 on Employee Health and Productivity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 63*(9). [https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2021/09000/Working\\_From\\_Home\\_During\\_a\\_Pandemic\\_\\_Investigation.2.aspx](https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2021/09000/Working_From_Home_During_a_Pandemic__Investigation.2.aspx)
- Hargašová, M., & Novák, T. (2007). *Předmanželské poradenství* (Vyd. 1). Grada.
- Hatfield, E., & Walster, G. W. (1985). *A new look at love*. University Press of America.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.
- Hill, E. J., Ferris, M., & Mårtinson, V. (2003). Does it matter where you work? A comparison of how three work venues (traditional office, virtual office, and home office) influence aspects of work and personal/family life. *Journal of Vocational Behavior, 63*(2), 220–241. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00042-3](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00042-3)

- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327–344. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.327>
- Jackson, G. L., Krull, J. L., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2017). Household Income and Trajectories of Marital Satisfaction in Early Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 690–704. <https://doi.org/10.1111/jomf.12394>
- Janicka, I. L., & Szymczak, W. (2019). Can close romantic relationships last? The commitment of partners in married and cohabitant couples. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(3), 203–211. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.86129>
- Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). *Resisting Temptation: Devaluation of Alternative Partners as a Means of Maintaining Commitment in Close Relationships*.
- Kalousová, Z., & Štětovská, I. (2020). Spokojenost v dlouhodobých partnerských vztazích: kvalitativní studie českých heterosexuálních párů. *Psychologie Pro Praxi*, 1, 27–35. <https://doi.org/10.14712/23366486.2021.8>
- Kislev, E. (2022). Relationship-Status and Work-Life Balance Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10137-w>
- Komenda, M., Bulhart, V., Karolyi, M., Jarkovský, J., Mužík, J., Májek, O., Šnajdrová, L., Růžičková, P., Rážová, J., Prymula, R., Macková, B., Březovský, P., Marounek, J., Černý, V., & Dušek, L. (2020). Complex Reporting of the COVID-19 Epidemic in the Czech Republic: Use of an Interactive Web-Based App in Practice. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5). <https://doi.org/10.2196/19367>
- Kotrlová, H., & Lacinová, L. (2013). Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti. *E-psychologie*, 4(7), 1–14.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In I. Čermák, T. Řiháček, & R. Hytych (Ed.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9–43). Masarykova univerzita.
- Kyzlinková, R., Veverková, S., & Vychová, H. (2020). Práce z domova – popis stavu před pandemií a možné konsekvence do nových poměrů organizace práce. *FÓRUM sociální politiky*, 5(14), 9–15.

- Lacinová, L. (2012). Konflikty v manželství a partnerství. *Psychologie Pro Praxi*, 3/4, 9–23.
- Lacinová, L., & Neužilová Michalčáková, R. (2014). Citová vazba a naplňování základních psychických potřeb v partnerských vztazích v období dospělosti. *Psychologie Pro Praxi*, 1/2, 99–109.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Maisel, N. C., & Karney, B. R. (2012). Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 654–660. <https://doi.org/10.1037/a0028901>
- Maříková, H., & Vohlídalová, M. (2011). Nestabilita partnerských soužití: rozpady kohabitací a rozvody manželství. *SOCIOweb*, 2011(11), 6–8. <https://soc.cas.cz/node/3759>
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5(4), 339–348. <https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. 2nd. *New York: Guilford*.
- MOLERO, F., SHAVER, P. R., FERNÁNDEZ, I., ALONSO-ARBIOL, I., & RECIO, P. (2016). Long-term partners' relationship satisfaction and their perceptions of each other's attachment insecurities. *Personal Relationships*, 23(1), 159–171. <https://doi.org/10.1111/pere.12117>
- Moors, A. C., Ryan, W., & Chopik, W. J. (2019). Multiple loves: The effects of attachment with multiple concurrent romantic partners on relational functioning. *Personality and Individual Differences*, 147, 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.023>
- Mouton, A. R., & Montijo, M. N. (2017). Love, passion, and peak experience: A qualitative study on six continents. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1225117>



- Muralidhar, B., Prasad, D. K. D. V., & Mangipudi, D. M. R. (2020). Association among remote working concerns and challenges on employee work-life balance. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology*, 11(6).
- Murstein, B. I. (1988). A taxonomy of love. *The psychology of love*, 13–37.
- MZČR. (2021, červen 17). *Metodický pokyn pro očkovací kampaň (Plán provedení)*. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/01/Metodick%C3%BD-pokyn-pro-o%C4%8Dkovac%C3%AD-kampa%C5%88-Pl%C3%A1n-proveden%C3%AD.pdf>
- Nábělková, E., & Balážová, N. (2015). Autenticita v partnerskom vzťahu mladých dospelých - korelačná štúdia. *Československá Psychologie*, 59(1), 81–95.
- Niebuhr, F., Borle, P., Börner-Zobel, F., & Voelter-Mahlknecht, S. (2022). Healthy and Happy Working from Home Effects of Working from Home on Employee Health and Job Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031122>
- Palumbo, R., Manna, R., & Cavallone, M. (2021). Beware of side effects on quality! Investigating the implications of home working on work-life balance in educational services. *The TQM Journal*, 33(4), 915–929. <https://doi.org/10.1108/TQM-05-2020-0120>
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For Richer, for Poorer: Money as a Topic of Marital Conflict in the Home. *Family Relations*, 58(1), 91–103. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00537.x>
- Pavličková, H. (2017). Hodnota a význam manželství z hlediska věku. *E-psychologie*, 11(1), 16–29. <https://www.e-psycholog.eu/pdf/pavlickova.pdf>
- Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství* (Vyd. 1). Grada.
- Příhoda, V. (1967). *Ontogeneze lidské psychiky II*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Randstad. (2020). *Employer brand research*. <https://www.randstad.cz/employer-brand-research/reporty/>
- Randstad. (2021). *Employer brand research*. <https://www.randstad.cz/employer-brand-research/reporty/>

- Randstad. (2022). *Employer brand research*. <https://www.randstad.cz/employer-brand-research/reporty/>
- „Rok 2020 ve vyhledávání od Googlu“. (2020). *Rok 2020 ve vyhledávání od Googlu*. Google Trends. <https://trends.google.com/trends/yis/2020/CZ/>
- Ruffieux, M., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G. (2014). Long-Term Prediction of Relationship Satisfaction and Stability by Stress, Coping, Communication, and Well-Being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(6), 485–501. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.931767>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting Satisfaction and Commitment in Adult Romantic Involvements: An Assessment of the Generalizability of the Investment Model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81–89. <https://doi.org/10.2307/2786859>
- Rusbult, C. E., & van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, Interaction, and Relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351–375. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059>
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem* (3. vyd). Portál.
- Saxey, M. T., LeBaron-Black, A. B., & Curran, M. A. (2022). The Sooner, the Better? Couples' First Financial Discussion, Relationship Quality, and Financial Conflict in Emerging Adulthood. *Journal of Financial Therapy*, 13(1), 2. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1299>
- Schmid, L., Wörn, J., Hank, K., Sawatzki, B., & Walper, S. (2021). Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, 23(sup1), S743–S758. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1836385>

- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Sladká, D., & Kreidl, M. (2022). Práce z domova, konflikty mezi prací a rodinou a kvalita partnerství v době pandemie covidu-19. *Sociologický časopis*, 58(4), 373–399. <https://doi.org/10.13060/csr.2022.024>
- Slaměnik, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy* (Vyd. 1). Grada.
- Slaměnik, I., & Hurychová, Z. (2015). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *Psychologie pro praxi*, 45(3), 9–19.
- Smith, G. T., Snyder, D. K., Trull, T. J., & Monsma, B. R. (1988). Predicting relationship satisfaction from couples' use of leisure time. *The American Journal of Family Therapy*, 16(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/01926188808250702>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. *Interpretative phenomenological analysis*, 1–100.
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Karwowski, M., Groyecka, A., Aavik, T., Akello, G., Alm, C., Amjad, N., Anjum, A., Asao, K., Atama, C. S., Atamtürk Duyar, D., Ayebare, R., Batres, C., Bendixen, M., Bensafia, A., Bizumic, B., Boussena, M., Buss, D. M., & Butovskaya, M. (2021). Universality of the Triangular Theory of Love: Adaptation and Psychometric Properties of the Triangular Love Scale in 25 Countries. *Journal of Sex Research*, 58(1), 106–115. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1787318>
- Sprecher, S., Christopher, F. S., & Cate, R. (2006). Sexuality in Close Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Ed.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s. 463–482). Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI:10.1017/CBO9780511606632.026>
- Stanley, S. M. (2010). What is it with men and commitment, anyway. *Keynote address to the 6th annual Smart Marriages conference. Washington, DC.*
- Stapley, L. A., & Murdock, N. L. (2020). Leisure in romantic relationships: An avenue for differentiation of self. *Personal Relationships*, 27(1), 76–101. <https://doi.org/10.1111/pere.12310>

- Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2010). When Are Sexual Difficulties Distressing for Women? The Selective Protective Value of Intimate Relationships. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(11), 3683–3694. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01958.x>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Štěřbová, Z., Bártová, K., Havlíček, J., & Valentova, J. V. (2021). Partnerská podobnost a její vliv na kvalitu vztahu. *E-psychologie*, 15(2), 29–42. <https://doi.org/10.29364/epsy.401>
- Švancara, J. (1981). *Kompendium vývojové psychologie*.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and Conflict Management. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (s. 889–935). Rand McNally.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie* (Vyd. 1). Portál.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie* (Vyd. 1). Portál.
- Vittersø, J., Akselsen, S., Evjemo, B., Julsrud, T. E., Yttri, B., & Bergvik, S. (2003). Impacts of home-based telework on quality of life for employees and their partners. Quantitative and qualitative results from a European survey. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 4, 201–233. <https://doi.org/10.1023/A:1024490621548>
- Vláda ČR. (2020, prosinec 30). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii - rok 2020*. Vláda České republiky. <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru-rok-2020-186999/>
- Vohlídalová, M. (2010). Kdo podává žádost o rozvod a jaké jsou příčiny rozpadu partnerských vztahů? *Gender, Equal Opportunities, Research / Gender, Rovne, Prilezitosti, Vyzkum*, 11(2), 48–56.
- Výrost, J. (2019). Osobní vztahy. In J. Výrost, I. Slaměník, & E. Sollárová (Ed.), *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace* (1. vyd., s. 178–188). Grada.
- WHO. (b.r.). *Coronavirus disease (COVID-19)*. World Health Organization. Získáno 1. březem 2023, z [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073–1096.

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Psychologické aspekty partnerské spokojenosti v souvislosti s home office během pandemie covidu-19

**Autor práce:** Jana Košařová

**Vedoucí práce:** Mgr. Lucie Hartmanová

**Počet stran a znaků:** 70, 101 345

**Počet příloh:** 2

**Počet titulů použité literatury:** 97

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se věnuje tématu prožívání partnerských vztahů během práce na home office v důsledku pandemie covidu-19. Teoretická část je zaměřena na nesezdané partnerské vztahy v období mladé dospělosti, prožívání spokojenosti ve vztahu a aspekty s ní spojené, na konflikty ve vztazích, práci formou home office v době pandemie a koncept work-life balance. Výzkum je proveden kvalitativní formou a hlavní metodou sběru dat jsou polostrukturované rozhovory. Analýza dat byla provedena pomocí IPA. Výzkumu se zúčastnilo osm respondentů, tvořících čtyři heterosexuální, nesezdané a bezdětné páry. Cílem práce je popsat subjektivní prožívání partnerského vztahu během současného výkonu práce z domu u obou partnerů během pandemie covidu-19. Výsledky práce jsou prezentovány v kategoriích: práce a domov, pandemie covidu-19, konflikty a partnerský vztah.

**Klíčová slova:** práce z domova, home office, work-life balance, partnerské vztahy, pandemie covidu-19

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Psychological aspects of relationship satisfaction in relation to home office during covid-19 pandemic

**Author:** Jana Košářová

**Supervisor:** Mgr. Lucie Hartmanová

**Number of pages and characters:** 70, 101 345

**Number of appendices:** 2

**Number of references:** 97

**Abstract:**

The bachelor thesis focuses on the topic of experiencing partner relationships during home office work in the aftermath of the covid-19 pandemic. The theoretical part focuses on unmarried partner relationships in young adulthood, experiencing relationship satisfaction and aspects related to it, conflicts in relationships, home office work during the pandemic and the concept of work-life balance. The research is qualitative and the main method of data collection is semi-structured interviews. Data analysis was done using IPA. Eight respondents comprising four heterosexual, unmarried and childless couples participated in the research. The aim of this paper is to describe the subjective experience of the partner relationship during the simultaneous work-from-home experience of both partners during the covid-19 pandemic. The results are presented under the categories of work and home, covid-19 pandemic, conflict and partner relationship.

**Key words:** work from home, home office, work-life balance, romantic relationships, COVID-19 pandemic