Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

VÝVOJ A ROZDÍLY VE VNÍMÁNÍ PERSPEKTIVY VZTAHU NA DÁLKU A KONFLIKTY VE VZTAHU

Bakalářská diplomová práce

Autor: Naneta Hakulínová

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, PhD.

Olomouc

2017

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Vývoj a rozdíly ve vnímání perspektivy vztahu na dálku a konflikty ve vztahu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V ..... dne .....

Podpis .....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu PhDr. Marku Kolaříkovi, PhD. za vedení práce, cenné rady a připomínky. Dále pak všem respondentům za spolupráci a cenné informace, které mi poskytli a umožnili tak vznik mojí bakalářské práce. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala mé rodině, přátelům a především mému manželovi, který mi byl nesmírnou psychickou oporou.

Obsah

Úvod 5

Teoretická ļ ást

1. Vztahy na dálku 6
   1.1 Partnerské vztahy 6
      1.1.1 Vznik a vývoj partnerských vztahŢ 7
   1.2 Charakteristika vztahŢ na dálku 10
      1.2.1 Cyklus sluļ ování a odluļ ování 14
   1.3 Dosavadní výzkumy 16
2. Konflikt 26
   2.1 Druhy konfliktŢ 27
   2.2 Fáze konfliktu 28
   2.3 Strategie Ś eġení konfliktŢ 29
   2.4 Specifika partnerských konfliktŢ a rozdíly mezi pohlavími 32

Praktická ļ ást

3. Výzkumný problém, cíle a otázky 36
   3.1 Cíle výzkumu 37
   3.2 Výzkumné otázky 37
4. Metodologický rámec 38
   4.1 Vzorek 38
   4.2 Rozhovor 39
   4.3 Etické otázky ve výzkumu 39
5. Výsledky výzkumu 41
6. Diskuze 54
7. ZávĎr 60

Souhrn 61

Seznam literatury 63

Seznam pŚloh

Úvod

Vztahy na dálku (ty romantické) jsou celkem rozšířeným fenoménem, zvláštně pokud se rozhlédneme mezi studenty vysokých škol. Ať už se jedná o vztahy sahající přes hranice států, nebo v rámci jednoho státu. Dle mého názoru jsou vztahy na dálku v rámci jednoho státu, a obzvláště v České republice, málo prozkoumané, zatímco v zahraničí na toto téma existuje množství výzkumů. Můj dojem je, že tento fenomén zcela uniká pozornosti českých výzkumníků, a že zájem byl projeven až během posledních 3 let, kdy studenti toto téma začali zpracovávat ve svých diplomových pracích.

Téma jsem si vybrala nejen pro jeho relativní neprozkoumanost, ale i z osobních důvodů. Sama jsem udržovala 2,5 roku vztahu na dálku v rámci naší republiky a během uvažování nad vlastním vztahem jsem si kladla otázky, jestli to i ostatní partneři ve vztazích na dálku prožívají stejně, jestli řeší stejné problémy a hlavně jakou má vůbec životnost takovýto typ vztahu. Je to vztah spíše pro „zábavu", je to jen móda, nebo ho i lze brát vážně, i když je výrazně komplikován okolnostmi? Domnívám se, že by partneři ze vztahů na dálku ocenili takové odpovědi a jejich okolí by jim mohlo lépe porozumět.

V teoretické části se budu věnovat vztahům na dálku, jejich vymezení a charakteristikám. V praktické části se budu věnovat výzkumu vztahů na dálku, jejich vnímání perspektivy vztahu a jejich konfliktům.

Teoretická ļ ást

1. Vztahy na dálku

Vztahy na dálku lze pova ovat za speciální kategorii partnerských vztah . Proto první ļ ást této kapitoly bude zam ena na vymezení partnerských vztah a jejich vývoji, druhá pak u na vztahy na dálku a t etí na dosavadní výzkum.

1.1 Partnerské vztahy

Partnerské vztahy pat í do interpersonálních vztah , které jsou podmno inou osobních vztah (Výrost, Slam ník, 2008). Osobní vztahy definoval Harold H. Kelley (1986, in Výrost, Slam ník, 2008). Ty lze chápat jako „individuální významné vztahy jedince k jemu nejbli ím osobám“ (Kelley, 1986, in Výrost, Slam ník, 2008, 233). ř ehan (2007) do osobních vztah ádí vztahy p átelské, zamilovanost a lásku a vztahy partnerské.

Partnerský vztah lze definovat jako „vztah oboustrann a dlouhodob ji zaangaž ovaných jedinc “ (Lacinová, Michalļ áková, 2006, 56). Tento vztah se li í od milostných experiment jistou kvalitou, jak uvádí autorky Lacinová a Michalļ áková (2006) a Vágnerová (2007). Je toti prost edkem osobního rozvoje. Rozvíjí p edevším intimní oblasti lidské osobnosti, které jsou závislé na hlub í vazb , bez ní se nerozvinou (Vágnerová, 2007).

Teorií o vzniku a principu personálních vztah je více. Kelley a Thibaut (1978, in Výrost, Slam ník, 2008) vytvo ili teorii vzájemné závislosti. Teorie vzájemné závislosti je pova ována za nejlépe rozvinutý model fungování dyád. Nejen kv li schopnosti objasnit, pro ļ jsou n které vztahy spokojen j í ne jiné, ale také kv li schopnosti vysv tlit vývoj závislosti a závazku v romantických vztazích (Rusbult, Buunk, 1993).

Základem je interakce mezi partnery, ú ļ ast v ní p ináší pozitiva a negativa – resp. zisk a cenu, která je placena s cílem udr ení vztahu. Ziskem je míra uspokojení pot eb, pozitivní emociální pro ívání a prosp chu, kterého se jedinci ve vztahu dostává. Cenou je míra vynalo eného úsilí, negativní emoce, intrapsychické konflikty a ztráty – to, co jedinec vkládá, investuje do vztahu s cílem ho udr et (Výrost, Slam ník, 2008). V echny mo né zisky a ceny, jako výsledky interakce,

nejsou zřejmé hned od začátku vztahu. Teprve po určité době interakce partneři okusí různé druhy zisků a cen (Rusbult, Buunk, 1993).

Teorie vzájemné závislosti vysvětluje, proč s některými lidmi vstupujeme raději do interakcí. Může jít pouze o vlastní primitivní popud něco získat a uspokojit své potřeby, což by ale nevysvětlovalo fungování dlouhodobých vztahů, kde jsou partneři ochotni velmi investovat do vztahu a nechávají druhého, aby z toho těžil, aniž by očekávali vlastní zisk. To, jaké interakce si vybíráme, ovlivňují totiž i širší souvislosti, které mohou způsobit transformaci motivace (Rusbult, Buunk, 1993). Která může vypadat jako změna z „investuji, abych získal“ na „investuji, aby druhý mohl získat“. To vysvětluje fungování dlouhodobých vztahů.

K širším souvislostem, které jsou výše popsány, patří i nápř. dlouhodobější perspektiva vztahu (Výrost, Slaměník, 2008). Tato perspektiva vztahu, v kontextu vztahů na dálku, bude zkoumána a výsledky uvedeny v empirické části této práce.

1.1.1 Vznik a vývoj partnerských vztahů

Výše byl popsán spíše dřívod vzniku a fungování partnerských vztahů. Vztah nelze chápat pouze jako stav, je potřeba uvědomit si, že tomu předchází určitý proces vzniku a vývoje.

Interpersonální vztahy, tudíž i partnerské vztahy, procházejí určitými vymezenými fázemi. Model, byl popsán DeVitem (2008), má 6 fází, z nichž každá má jejich rané a pozdní stádium. První tři fáze popisují vzestup vztahu, druhé tři fáze pak spíše postupný úpadek.

- První fází je kontakt. Rané stádium charakterizuje kontakt vjemový, kdy je získáván fyzický obraz o člověku. Fyzický vzhled v tento moment hraje výraznou roli, protože se dá nejsnadněji pozorovat. Z verbálních i neverbálních projevů zde usuzovat na vlastnosti člověka. Pozdní stádium první fáze je nazvána interakční kontaktem. Kontakt je zatím povrchní a relativně neosobní. Dochází k výměně základních informací.
- Druhá fáze je fáze zapojení, která je charakterizována rozvíjením pocitu vzájemnosti, snahou zjistit více a navázat spojení. Raným stádiem této fáze je testování počátečních úsudků o druhém, zároveň probíhající sebeodhalování s cílem podnítit interakci. Jsou používány strategie

napomáhající posunu do dalších fází milostného vztahu. Pozdním stádiem druhé fáze je zesilování vše v této fázi již zmíněného.

- Třetí fáze je důvěrnost. Dochází k zakládání a rozvoji vztahu. Partneři se začínají upínat jeden na druhého a postupně začínají sdílet společenské sítě toho druhého. Důvěrnost lze definovat jako pocit, kdy můžeme být čestní a otevření i v oblastech, které obvykle zůstávají skryty v každodenním životě. Rozsah osobního sdělení je pak úměrný tomu, jak si partneři dovolí být zranitelní vůči sobě, když odhalují skryté myšlenky a pocity (Mackey, Diemer, O´Brien, 2000). Raným stádiem této fáze je interpersonální svazek jakožto důvěrný vztah v soukromí. Pozdní stádium pak je společenský svazek, který je veřejně známý. Pár se stává identifikovatelným.
- Ve čtvrté fázi přichází zhoršení. Dochází k oslabení pout. V raném stádiu se objevuje intrapersonální nespokojenost při každodenních interakcích s partnerem. Budoucnost vztahu je viděna negativně. Pokud toto vše zesiluje, přichází pozdní stádium neboli interpersonální zhoršení. Jeden, nebo druhý partner začíná ustupovat ze vztahu, vzdalují se. Více se objevuje mlčení, ztrácí se postupně fyzický kontakt a duševní blízkost. Konflikty jsou častější a řešení obtížnější.
- Snaha o zastavení zhoršování a nápravu vztahu přichází v páté fázi. Fáze nápravy může zahrnovat snahu o udržení, nebo naopak je vztah necháván, aby se zhoršoval. Rané stádium charakterizuje intrapersonální náprava. Je analyzováno, co se pokazilo, jaké jsou možnosti řešení. Jsou zvažovány změny vlastního chování nebo očekávání ohledně druhého. Je zvažován také přínos vztahu a přínos jeho ukončení. Pokud trvá snaha o nápravu, přichází pozdní stádium páté fáze. Stádium interpersonální nápravy zahrnuje diskutování problémů, změn. Oba partneři zvažují další nové potencionální investice do vztahu ï co mohu udělat já, co může udělat partner. Dojednávají se nové dohody a nové chování. Vztah pak pokračuje za nových podmínek, nebo přichází šestá fáze.
- Šestá fáze je ukončení. Pouta mezi partnery jsou přetržena. Raným stádiem je interpersonální odloučení, kdy napří partneři již oddělení. Pokud se rozchod osvědčí, následuje společenské a veřejné oddělení ï

jako pozdní stádium. Bývalí partneři se vyhýbají a vracejí se ke statusu „single“.

Jiný vývoj vztahu popisuje Vágnerová (2007). Její pohled je zaměřen především na rozvoj vztahu, nepopisuje pak dále dezintegraci vztahu a vztahuje se především na mladou dospělost. Vývoj vztahu má pouze dvě období, mezi kterými se vyskytuje fáze přechodu. Prvním je období zamilovanosti a romantické lásky. Toto období se relativně shoduje s první, druhou a třetí fází, které popsal DeVito (2008). Partneři se otevírají, obdivují a oceňují odlišnost. Je vytvářena symbiotická vazba, která je pevným základem vztahu. Zároveň se ale partneři stále moc neznají, společné zážitky se teprve tvoří a tento deficit je kompenzován idealizací partnera a situace. Přítomná je romantická zaslepenost, partner je vnímán nerealisticky – jako atraktivnější, vtipnější, chytřejší. Hodnocení partnera je silně pod vlivem zamilovanosti. Partneři mají tendence k sebestylizaci – snaží se být takový, jaký ho chce mít partner. Tato fáze většinou opadne po prvním roce, kdy dochází k prozření a kontaktu s realitou, jaký partner doopravdy je. Pro další pokračování vztahu musí být vztah přehodnocen.

Přechod mezi prvním a druhým obdobím je náročný. Nepříjemné emoce, nepohoda, občasná nedorozumění mohou vést k rozpadu vztahu. Vztah se rozvolňuje, vzájemná závislost oslabuje. Přichází pocit ztráty něčeho krásného, což může způsobit stagnaci vztahu a frustraci, pokud nedojde k transformaci vztahu a přizpůsobení realitě. V tomto přechodu lze najít podobné prvky se čtvrtou fází vztahu od DeVita (2008).

Pokud vztah zvládne přechod, vstupuje do období realistického vztahu. Vzrůstá intimita a vzájemné přizpůsobování, což je nazýváno fází splynutí. Jakoby se vztah vracel do druhé a třetí fáze dle DeVita (2008). Zároveň ale je stále přítomné určité nepohodlí. Partneři nepřestávají nerozumí svým potřebám, to, co bylo dříve vnímáno jako atraktivní u partnera, je teď zátěží. Po fázi splynutí přichází fáze autonomie – vztah se stává tolerantnějším, partneři respektují odlišnosti a nechávají si částečnou osobní svobodu. Partner vnímá racionálněji jak sám sebe, tak partnera. Toto dává prostor osobnímu rozvoji i rozvoji vztahu založeného na sdílení hodnot, společném cíli a otevřené komunikaci. Pokud se partneři zvládnout odpoutat od vzájemné závislosti a udržují si racionální pohled, je položen přijatelný základ pro manželství. Udržení realistického vztahu je spojeno se značným úsilím, protože

takový vztah nevzniká sám od sebe. Oproti období zamilovanosti je proto vnímán jako ménŊ atraktivní.

Model, který popsali Hargaġová a Novák (2007), se podobá obŊma pŚedchozím. StejnŊ jako u Vágnerové (2007) poslední stádia smŊŚují spíġ k rozvoji neǵ k úpadku vztahu. První stádia pak odpovídají popisu, který nacházíme u DeVita (2008).

- Pro první stádium je typické navázání kontaktu, tak jako u DeVita (tamtéǵ) v první fázi. PartneŚi jsou si ale pŚedevġím cizinci, pŚíliġ toho o sobŊ nevŊdí.
- V druhém stádiu dochází k vzájemnému poznávání, charakterizovaná touhou vŊdŊt a vidŊt se víc. Takovou fázi nalézáme i u DeVita (tamtéǵ).
- Ve tŚetím stádiu pak jde, spíġ neǵ o ļetnost kontaktu, o obsah konverzací, který zaļíná být dŢvŊrný ï coǵ je vidŊt i ve tŚetí fázi od DeVita (tamtéǵ).
- Ve ļtvrtém stádiu uǵ nelze nalézt podobnost s modelem DeVita (tamtéǵ). Pro toto stádium je charakteristické intimní partnerství, které je novým rozmŊrem vzájemné dŢvŊry, a pŚátelstvím. Pokud nedojde k intimnímu sblíǵení, vztah mŢǵe zŢstat na úrovni pŚátelství. Pokud ale k nŊmu dojde a není dosaǵeno sexuálního souladu, romantický vztah se nutnŊ rozpadá.
- Posledním, pátým stádiem je manǵelství, kde dochází k rozvoji intimního partnerství, vzájemného pŚizpŢsobování a vztahovému i osobnímu rŢstu. Vztahový a osobní rŢst ve druhém období popisovala i Vágnerová (2007).

1.2 Charakteristika vztahŢ na dálku

Definovat vztah na dálku je ponŊkud problematické, neboŠ skoro kaǵdý výzkumník zabývající se vztahy na dálku pouǵívá odliġnou definici. Za nejjednoduġġí definici mŢǵeme oznaļit povaǵování vlastního vztahu za vztah na dálku (Aylor, 2003). S touto definicí je pak dále pracováno i v empirické ļásti této práce. Pouhé sebedefinování vztahu se ale mŢǵe zdát aǵ vágní.

Dalġí definice vztahu na dálku jsou proto více specifické a nastavují nŊjaké pŚesné mŊŚitelné kritérium. Autorka Helgeson (1994) pouǵila jako kritérium fyzickou vzdálenost, kterou ale dále nespecifikovala. Aylor (2003) ve své práci uvádí, ǵe jednou z moǵností vymezení vztahu na dálku je urļení poļtu mílí, který dŊlí pár.

O krok dále pak ve své definici je Knox, Zusman, Daniels a Brantley (2002). Ti vztah na dálku operovali jako vztah, kdy vzdálenost partnerŢ je minimálnŊ

200 mil a odlouļení vģdy trvá nejménŋ 3 mŋsíce. Geografická vzdálenost, zdá se, hraje ústŠední roli v rozliģování vztahu na dálku a vztahu na blízko. Hrála významnou roli v metodice zkoumání vztahŢ na dálku, aŠ uģ byla vymezena jako poļet ujetých kilometrŢ, nebo jako moģnost bezprostŠedního fyzického kontaktu (Pistole, Roberts, 2011).

Obecnŋ by se dalo Šíct, ģe vztah na dálku lze vymezit stanovenou minimální vzdáleností a dobou odlouļení. Nikde není konkrétnŋ dáno, jaká je minimální hodnota tŋchto 2 promŋnných. Výģe zmínŋná definice Knoxe a spol. (2002) má ale jistá omezení. Nelze ji bezhlavŋ uģít kdekoliv. S minimální vzdáleností by problém být nemusel, pokud by se pŠepoļetla na kilometry. Doba odlouļení (min. 3 mŋsíce) ale mŢģe být v naģich podmínkách problém. U nás mnohem lépe aplikovatelná se pak zdá definice od autorky Holmes (2004) nebo Rabe (2001). Vycházejí z minimálního poļtu nocí, který pár tráví oddŋlenŋ. Holmes (2004) si definovala vztah na dálku jako vztah, kdy partneŠi tráví 2 a více nocí v pracovním týdnu oddŋlenŋ. Sem uģ lze zahrnout napŠ ļeské vysokoģkolské i stŠedoģkolské studenty, lidi pracující v jiných mŋstech apod. Obdobou definici, jen trochu pŠísnŋjģí, má Rabe (2001), která si definovala vztah na dálku jako vztah, kdy partneŠi tráví oddŋlenŋ vŋtģí ļást pracovního týdne, resp. 4 a více dní v týdnu.

Autorka Stafford (2004) charakterizuje vztah na dálku takovým vztahem, kdyģ pŠíleģitosti ke komunikaci jsou omezené (z pohledu úļastníkŢ) kvŢli geografickým parametrŢm a jednotlivcŢm ve vztahu. Tato definice pak zahrnuje nejen romantické vztahy, protoģe na rozdíl od ostatních definic, zde není pouģito slovo ĂpartneŠiñ. Navíc autorka uvádí i dalģí moģné typy vztahŢ na dálku, napŠ pŠátelství na dálku, rozeģlí rodiļe a rŢzné pŠíbuzenské vztahy, jako vztah prarodiļe s vnukem/vnuļkou, mladého dospívajícího s rodiļem, sourozencŢ apod. (Stafford, 2004).

Definice vztahŢ na dálku je problematická také kvŢli sociálnímu a kulturnímu vŋdŋní, jak by který typ vztahu mŋl vypadat (Stafford, 2004).

Pro nŋkteré je pak vztah na dálku vlastnŋ oxymóronem, protoģe vztahy existují, kdyģ partneŠi interagují ve stejném fyzickém prostoru, na druhou stranu i kdyģ interagují nŋjakým zpŢsobem, napŠ zprostŠedkovanŋ ï tudíģ oddŋlenŋ, (Stafford, 2004).

V anglické literatuŠe se pro oznaļení vztahu na dálku pouģívá zkratka LDDR (long-distance dating relationship) nebo LDR (long-distance relationship). Pro vztah

Ăna blízkoň pak GCDR (geografically close dating relationship) nebo GCR (geografically close relationship). Tyto zkratky budou pro úsporu dále uģívány.

Jak GCR tak LDR jsou vztahové struktury, které si partneŚ vybírají, aby udrģovali vztah a zároveŕ budovali kariéru (Stafford, 2005). Základní rozdíl mezi nimi pak je, ģe u GCR je moģnost vidŋt partnera tváŚ v tváŚ vętšinu dní (Aylor, 2003; Stafford, 2010). Výhodou LDR mŢģe být osvobození jít za hranice interakce tváŚ v tváŚ a fyzické blízkosti. Vztahy na dálku poskytují rámec, ve kterém jednotlivci jsou svobodní, co se týķe vytváŚení nových pŚesvędķení o sobŋ a o svém partnerovi (Arditti, Kaufmann, 2004). Nejsou tudíģ v tomto smŋru omezeni vztahem a jejich moģnosti jsou rozģíŚené. Na druhou stranu sníģená moģnost komunikace tváŚ v tváŚ mŢģe sniģovat vzájemnou závislost partnerŢ. Následkem niģģí vzájemné závislosti si pak partneŚi z LDR mohou klást více otázek týkajících se kvality a trvání vztahu (Stafford, 2010).

KvŢli omezenému ķasu, který spolu tráví LDR partneŚi, je moģné, ģe u tŋchto vztahŢ je i niģģí stupeŕ moģnosti spolehnutí se na sebe navzájem v plnŋní jak vztahových (napŚ spoleķné trávení ķasu), tak i nevztahových (napŚ odvoz do práce) úkolŢ, neģ jak tomu je u GCR (Stafford, 2010).

I kaģdodenní komunikace u LDR mŢģe být ovlivnŋna vzdáleností (Arditti, Kaufmann, 2004). Tudíģ odliģná od GCR.

Dalģí odliģností jsou strategie udrģování vztahu, o kterých bude více v ķásti o dosavadních výzkumech. Strategie, které vyvinuli GCR, jako sdílená sociální síŤ pŚátel a kaģdodenní sdílení emocí, zde nejsou moģné, tudíģ tyto strategie musí být úķinnŋ a dostateķnŋ nahrazeny (Arditti, Kaufmann, 2004).

Geografická vzdálenost je obecnŋ povaģována za výzvu pro romantické vztahy, nepŚispívá tomu ani obecné pŚesvędķení, ģe LDR jsou tŋģko zvládnutelné a pravdŋpodobnost rozpadu je u nich vyššíneģ u GCR (Helgeson, 1994). Existují studie, které potvrzují, ģe s rostoucí vzdáleností stoupá i pravdŋpodobnost rozpadu a dalģích negativních dŢsledkŢ, zároveŕ ale nŋkteré studie naznaķují, ģe pravdŋpodobnost rozpadu nijak nesouvisí se vzdáleností (Merolla, 2012). Dále pak stejný autor uvádí, ģe LDR mŢģe nŋkterým lidem vyhovovat více a mohou ho zvládat lépe neģ jiní. Je to svým zpŢsobem vztah, který není pro kaģdého, a mohou existovat lidé, kteŚí ho zvládají bez problémŢ.

PŚi srovnávání GCR a LDR je dŢleģité zmínit, ģe partneŚi z GCR mohou být lepšív porovnávání chyb a nedostatkŢ u svého partnera a u potencionálního partnera.

U LDR to lze jen tęžko, během návštěv se partneři z LDR se snaží chovat co nejlépe a vypadat co nejlépe. Zároveň ale tato snaha podporuje neporovnávání partnera s potencionálními partnery, tedy pokud nespokojenost ve vztahu není příliš vysoká (Pistole, Roberts & Mosko, 2010). Partneři z LDR jsou tedy více podle vlivem idealizace než partneři z GCR (Stafford, 2005). Zároveň ale jsou vystavováni stresu z neustálého sluňování a odluňování, tudíž mají možnost se vídat i v méně příjemných stavech (Pistole, Roberts & Mosko, 2010).

Vzhledem k faktu, že technologie má na mezilidské vztahy patrněji vliv než kultura nebo pohlaví, elektronicky zprostředkovaných mezilidských vztahů přibývá (DeVito, 2008). S rychlejšími letadly, vlaky, s lepším přístupem k vysokorychlostnímu internetu a s rostoucím počtem mobilních telefonů je zdá se snadnější udržovat vztah na dálku, ale i přes výborné transportní a komunikační technologie geografická separace je na překážku v udržování vztahů na dálku (Merolla, 2012). I tak se LDR stávají módními a s největší pravděpodobností jejich počet jetě poroste (Stafford, 2010), stejně tak jako roste počet nesezdaných soužití (Stafford, 2004). Počet LDR roste především mezi studenty vysokých škol a nejedná se jen o romantické vztahy, ale i o vztahy mladých dospělých, kteří už nežijí s rodiči, ať už před svatbou, či nikoliv. I takovýchto, spíše přátelských, vztahů přibývá (Stafford, 2004).

LDR (myšleny ty romantické) jsou běžné především na univerzitách (Stafford, 2005). Období vysoké školy spadá do vývojového období časné dospělosti, které je Langmeierem a Krejčířovou (1998) vymezen intervalem od 20 do 25 let. Jedná se jetě o přechodné období mezi adolescencí a dospělostí jako takovou. Charakteristické pro toto období je, kromě upevnění identity dospělého, přijetí role dospělého, produktivní orientace, upřesnění osobních cílů a nezávislosti na rodičích, i hledání partnera (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Arnett (2000) období mezi 18. a 25. rokem nazval jako vynořující se dospělost, neboť se toto období jak teoreticky, tak empiricky liší od adolescence i mladé dospělosti. Vynořující dospělost je charakteristická relativní nezávislostí na sociálních rolích a normativním očekáváním. Jedinec už není závislý, tak jako v dětství a dospívání, ale zároveň jetě nevstoupil do plné a dlouhodobé zodpovědnosti, kterou přináší dospělost. Vynořující dospělost je období zkoumání možností týkajících se lásky, práce a světonázorů. Je to pro většinu lidí období umožňující nejrozsáhlejší nezávislý průzkum možností, než jaký dovolují jiná

vývojová období, a jen málo rozhodnutí o budoucnosti je v tomto období uzavřeno s patřičnou jistotou (Arnett, 2000). Chození v období vynořující dospělosti je více dočasné a vágnější než v adolescenci. Místo otázky „S kým bych si chtěl jít?“ přichází otázka „S kým bych chtěl strávit život?“ Do úvah o vztahu vstupuje dočasnost výrazněji (Arnett, 2000).

1.2.1 Cyklus sluţování a odluţování

Fungování LDR vyjadřuje cyklus sluţování a odluţování. Odluţování představuje období separace partnerů, sluţování pak fyzické setkání partnerů. Tyto dvě fáze se pak periodicky střídají. Pár organizuje svoji práci a vztahové aktivity tak, aby byl celý cyklus zohledněn (Pistole, 2010). Autorka zmíněného článku použila pro vysvětlení a pochopení onoho cyklu teorii citové vazby od Bowlbyho (2010). Citová vazba je koncept, který umožňuje normalizování úzkosti vznikající při cyklus sluţování a odluţování (Pistole, 2010). Cílem je udrţet blízký a dočasný vztah, ve kterém bude pro druhého partnera dostupná potřebná péče. Partner proto sleduje toho druhého a snaţí se dostupnými prostředky udrţet optimální míru blízkosti, kterou je podmíněná dostupnost péče. Sledování a zachování úrovně blízkosti a dostupnosti partnera je ponějkud náročnější u LDR kvůli separaci a geografické vzdálenosti.

Míra blízkosti je normálně udrţována verbální komunikací, chováním, činy a vyjádřením emocí (Pistole, 2010). Toto je u LDR není vţdy moţné, pouze v případě fyzické blízkosti. Partneři z LDR jsou proto odkázáni v udrţování blízkosti ve vztahu na telefonické hovory, emaily, webkamery atd. (Pistole, 2010). Ve fázi slouţení proto mohou pouţívat „běţné“ prostředky k udrţení blízkosti, v odlouţení pak spíţ ty zprostředkované.

Při odlouţení páru se aktivuje systém citové vazby. Ten je zpravidla aktivován opakujícím se, dlouhotrvajícím nebo novým podnětem a následně přichází separační protest (Pistole, 2010). Tento opakující podnět se vyskytuje u LDR při neustálém sluţování a odluţování. Proto tato teorie nejlépe vystihuje fungování LDR.

Bowlby (1969, in Pistole, 2010) přímo uvádí tyto typy situací, které vyvolávají separační protest, ten přichází, i kdyţ je separace oţekávaná a dobrovolná.

Separační protest nastává:

- pokud je osoba nemocná, unavená, vystresovaná, nejistá, kde je partner, nebo vystrašená,
- pokud míra blízkosti byla překročena,
- pokud je partner nedostupný,
- pokud se osoba nachází v nové a neznámé situaci.

Citová vazba má vlastně za úkol stabilizovat tyto situace. Pokud se aktivuje, osoba, u které k tomu dojde, začne vykazovat jednání směřující k zachování blízkosti a bezpečí (Pistole, 2010).

Konkrétně u LDR, celý systém citové vazby funguje následovně. Partneři z LDR na separaci odpovídají aktivovaným systémem citové vazby a vyhledáváním blízkosti. Separační protest navazující na systém citové vazby se objevuje před, během i po loučení, přičemž před loučením je nejsilnější. Partner vyhledává kontakt s druhým partnerem, chce si ověřit, že se partner nevrátí, například tím, že si přehrává scény loučení. Typickými reakcemi na zjištění, že se partner nevrátí, jsou pak smutek, osamělost a chybění druhé osoby (Pistole, 2010). Pro deaktivaci systému citové vazby, dosahování blízkosti a dostupnosti péče u LDR pak musí partneři vyvíjet strategie, které budou dostatečně nahrazovat běžné prostředky udržování úrovně blízkosti (Pistole, 2010).

Stejně tak jako musí být upraveny prostředky udržování blízkosti, musí být upraven i cíl vztahu. Ten totiž partneři z počátku stanovují jako co nejčastější, nejlépe denní fyzická blízkost. To ale není možné. Tím, že se upraví cíl vztahu, dochází ke zmírnění ohrožování vztahu separačním protestem, tudíž pár může dosahovat dostatečné blízkosti, ze které bude vyplývat péče a bezpečí, alespoň po dobu než se pár zase sloučí (Pistole, 2010).

S cyklem sluřování a odluřování jsou spojené určité vlivy na vztah. Autorka Sahlstein (2004) sice nepracovala přímo s označením „cyklus sluřování a odluřování, ale zjišťovala, jak ovlivňuje vztah fakt, že pár je spolu, pak je rozdělen a po separaci zase sloučen.

Jejími zjištěními jsou tvrzení, že být spolu umožňuje separaci a separace umožňuje být spolu. Že má samozřejmě své pozitiva a negativa. To, že jsou partneři spolu, bylo nejčastěji chápáno jako možnost „dobití baterie, aby mohli čelit další separaci, možnost připomenout si, proč jsou ve vztahu, a vytvořit si vzpomínky, ze kterých budou čerpat, až budou oddělení.

Negativním aspektem faktu, že partneři jsou spolu a pak oddělení, je uvědomění, jak vše bylo dobré, když byli spolu, a ten to ztrácí kvůli separaci. Velmi často se toto uvědomění týkalo i standardů komunikace. Partneři si zvykli komunikovat tváří v tvář a opět to ztrácejí.

Pozitivním i negativním aspektem bytí spolu a následného oddělení byla segmentace jako pocit, že žijí 2 odlišné životy – jeden, když jsou spolu, a druhý, když jsou oddělení.

Pozitivním i negativním výsledkem změny ze separace na bytí spolu je pociťování a vytváření tlaku na prožívání kvalitního času. Partneři se snaží maximálně užít tento čas strávit a vyhýbají se čemukoliv, co by ho mohlo narušit. Zároveň ale cítí jako by museli trávit svůj čas co nejlépe. Výsledkem toho je pak zaprvé snaha dohnat vše, co zameškali, a za druhé dělání neobvyklých věcí. Druhým pozitivním i negativním výsledkem je opět segmentace.

Čistě pozitivním výsledkem separace je vzrušení týkající se dalšího společně tráveného času, které je spojeno s vděčností a cenností času. Čistě negativním výsledkem je odmítání trávit čas s kýmkoliv jiným (rodina, přátele) než s partnerem, když už jsou spolu.

1.3 Dosavadní výzkumy

LDR jsou vymezeny a charakterizovány především zjištěními z výzkumů, proto tato část bude obsáhlejší než část pojednávající o LDR jako takových.

Van Horn, Arnone a Nesbitt (1997) obecně o výzkumu LDR píší, že interpretace zjištění o LDR jsou problematická kvůli chybějícímu komplexnímu teoretickému modelu vlivu vzdálenosti na romantické vztahy a literatuře o LDR, která nevymezuje LDR jednotně. Dalším problémem je, že různé studie procesů intimity v LDR přináší odlišné až rozporné výsledky (Van Horn, Arnone & Nesbitt, 1997). Sice se jedná o článek staršího data, ale rozpory panují stále, především pokud se jedná o srovnávání LDR a GCR, to je totiž nejčastějším námětem výzkumů.

Vzhledem k tomu, že dále v této práci bude pracováno s rozdíly mezi mužskými a ženskými pohledy na vztahy na dálku, je zde na začátek uveden jeden výzkum zjišťující rozdíly mezi muži a ženami ve standardech romantických vztahů. Daly a Vangelisti (2005) si položili otázku, jak to, že ženy uvádějí více problémů ve vztazích než muži. Odpověď lze najít v množství teorií, které označují

odliġné standardy romantických vztahŢ u muģŢ a ģen jako podstatné promŊnné. Daly a Vangelisti (tamtéģ) zkoumali vztah vztahové spokojenosti a tŊchto standardŢ, vztahujících se k dlouhodobému vztahu. Dále pak zkoumali, zda jsou standardy ve vztazích tŊchto lidí naplnŊny.

Testované standardy byly získány z reģerģe literatury a z rozhovorŢ, které pŚedtím provedli studenti. Bylo identifikováno 24 standardŢ. Byla nalezena pozitivní korelace mezi spokojeností ve vztahu a dŢleģitostí, kterou lidé pŚiŚazovali jednotlivých standardŢm, a také silná pozitivní korelace mezi vztahovou kvalitou a vnímáním, zda jsou tyto standardy naplnŊny ve vztahu. Faktorovou analýzou bylo vydestilováno 7 hlavních standardŢ ze vģech, které byly mŊŚeny. Tyto standardy jsou vztahová identita, integrace, emoļní dostupnost, dŢvŊra, orientace na budoucnost, naplnŊní role a flexibilita. Následné testování nezjistilo ģádné rozdíly mezi muģi a ģenami v dŢleģitosti jednotlivých standardŢ, ale zjistilo rozdíl mezi pohlavími v naplnŊní jejich standardŢ ve vztahu. Muģi pociŠovali vŊtģí naplnŊní jejich standardŢ v souļasném vztahu neģ ģeny. DŢvŊra byla jediný standard, kde se muģi a ģeny neliģili v pocitu jeho naplnŊní. Ve standardech (nebo nárocích) vztahu se tedy muģi a ģeny neliģí, ale liģí se jejich spokojenost ve vztahu závisející na naplnŊní tŊchto standardŢ.

Následující uvedené výzkumy budou rŢznŊ zkoumat LDR a závazek, popŚípadŊ dalģí jevy, proto je urļitŊ dŢleģité vymezit závazek jako takový. V kontextu vztahŢ popsal závazek Sternberg (1986) v rámci své trojúhelníkové teorie lásky. Lásku Sternberg (tamtéģ) pojímá jako komplex, který ļásteļnŊ vychází z geneticky pŚenáģených instinktŢ a drivŢ, pravdŊpodobnŊji vģak z vŊtģí ļásti ze sociálnŊ nauļeného modelování rolí pomocí pozorování.

SternbergŢv trojúhelník se skládá ze tŚí komponent, kaģdá je jedním jeho vrcholem. Jednou komponentou je právŊ závazek nebo i rozhodnutí. Rozhodnutí je, z krátkodobého hlediska, milovat nŊkoho druhého, závazek pak, z dlouhodobŊjģího hlediska, udrģování této lásky. Krátkodobým aspektem je tedy rozhodnutí, dlouhodobým pak závazek. Dle Sternberga (tamtéģ) rozhodnutí nŊkoho milovat ale nemusí jednoznaļnŊ vést k závazku a závazku jednoznaļnŊ nepŚedchází rozhodnutí. NejļastŊji vģak rozhodnutí závazku pŚedchází, jak ļasovŊ, tak logicky. Závazek mŢģe být vyjádŚen následujícími akty: slibem, vŊrností, setrvání ve vztahu bŊhem tŊģkostí, zasnoubením a svatbou (Sternberg, tamtéģ).

Komponenta závazku zahrnuje i kognitivní prvky, které ovlivňují rozhodnutí o existenci a potencionálním trvání romantického vztahu, tudíž má znalost nou kontrolu a může podpořit nebo zabránit vývoji vztahu do plnohodnotného vztahu (Sternberg, tamtéž).

Závazek se zdá být relativně stabilní v blízkých vztazích (Sternberg, tamtéž). Míra kontroly a uvědomění si závazku může být různá, někdy dojde k uvědomění jeho existence, až teprve když se objeví lidé nebo události, kteří jsou proti vztahu. Závazek je to, co drží vztah v chodu, i dobrém i ve zlém (Sternberg, tamtéž), což u LDR může být cyklus slušování a odlušování.

Závazek spolu s komponentou důvěry (intimity) většinou hraje velkou roli v dlouhodobých blízkých vztazích (Sternberg, tamtéž), zároveň, jak už bylo řečeno, udržuje vztah/lásku, proto byly vybrány výzkumy, které zkoumají závazek ve vztazích na dálku.

Nyní, co bylo vyzkoumáno o LDR. Van Horn, Arnone a Nesbitt (1997) ve svém výzkumu srovnávali partnery z LDR a z GCR. V první fázi procesu respondenti (univerzitní studenti) vyplnili dotazník týkající se 9 intimních procesů v aktuálním vztahu a ohodnotili spokojenost v něm. Ve druhé fázi byli respondenti telefonicky kontaktováni po přibližně 3 měsících od prvního testování a byla jim pokládána otázka, zda jsou stále ve vztahu s tou samou osobou. Opět probíhalo hodnocení spokojenosti ve vztahu. Pokud vztah v mezidobí skončil, byla pokládána otázka, jestli k rozchodu přispěla vzdálenost. Z výsledků dotazníku bylo zjištěno, že partneři z LDR pociťují menší sebeodhalení, spolehlivost ve vztahu a přátelství než partneři z GCR. LDR taky vykazovali menší spokojenost ve vztahu. Frekvence vídání neměla u LDR vliv na výsledky z dotazníku ani na spokojenost ve vztahu. Z druhé fáze výzkumu bylo zjištěno, že v 60 % rozpadlých LDR hrála největší roli vzdálenost. Všechny rozpadlé vztahy (jako LDR tak GCR) uváděly nižší intimní sdílení, přijímání partnerova pohledu, náklonnost, zvýšení hodnoty, pečování, přátelství, spolehlivost vztahu, spokojenost a blízkost. Nízká spokojenost předpověděla rozchod u dvou třetin pozdějších rozpadlých vztahů. Obecně ale se LDR a GCR dramaticky neliší, pouze v některých charakteristikách. LDR a GCR se neliší ani v míře rozchodovosti.

Lydon, Pierce a O'Regan (1997) zkoumali závazek u LDR. Tento závazek rozlišili na 2 typy – na morální a entuziastický. Entuziastický závazek je zde charakterizován jako pozitivní postoj v závazku nebo dimenze spokojenosti v

rámci závazku. Morální závazek charakterizoval Johnson (1991, in Lydon, Pierce & O'Regan, 1997) jako pocit, kdy by člověk měl pokračovat ve vztahu. Studenti, kteří se do výzkumu přihlásili, udržovali buď GCR, anebo LDR. Následně byli rozděleni do 2 skupin. První skupina byla kontaktována během 1. roku na univerzitě celkem 4x. Nejprve před začátkem semestru či tudíž když byl pár jeětě ve vztahu na blízko, potom v obou semestrech a nakonec o prázdninách. První skupina obsahovala pouze LDR. Druhá skupina pak byla zkoumána pouze v semestrech a o prázdninách a obsahovala GCR i LDR. Oba typy závazku byly zjišťovány dotazníkem.

Do posledního měření došlo pouze 45 % ze zúčastněných GCR a 26 % ze zúčastněných LDR. Z toho se dá usuzovat, že přechod z GCR na LDR zvyšuje pravděpodobnost rozchodu. U vztahů, které se přeměnily na LDR, rostl jak morální, tak entuziastický závazek, kdežto u GCR jen ten entuziastický.

Oba typy závazku byly dále korelovány s některými jevy spojenými se vztahy. Entuziastický závazek silně koreloval se spokojeností, morální závazek spíše s významem a investicemi. Dále bylo zjištěno, že ty LDR, které zůstaly spolu, vykazovaly více morálního závazku než ty, které se rozešly. Výsledkem mnohonásobné regrese pak bylo, že morální závazek, na rozdíl od entuziastického, je významným prediktorem přežití vztahu. Možným vysvětlením, proč má morální závazek vliv na přežití vztahu by mohl být fakt, že podněcuje partnery vidět jejich vztah jako smysluplný a jako vztah, ze kterého plynou ocenění, když je do něj investováno.

V následujícím článku byl závazek testován jako prediktor vztahové stability. Autoři Duemmler a Kobak (2001) dávají závazek do souvislosti s teorií citové vazby. Pokud si je partner jistý partnerovou dostupností, tato jistota ovlivňuje stupeň, jakým jsou partneři zavázáni ve vztahu a zavázáni k jeho udržování. Studie sice nebyla zaměřena přímo na LDR, ale pracovalo se v ní s páry, které kvůli studiu byly odděleny. Měření probíhalo 3x, v každém semestru jednou (2x), a pak po roce od ukončení studia jednoho z partnerů. Páry byly vybrány tak, aby v každém byl jeden budoucí absolvent. Měřen byl závazek a citová vazba.

Z výsledků vyplývá, že vzrůstající citová vazba podporuje nárůst závazku a obráceně. Bylo potvrzeno, že jistý typ citové vazby ve vztahu je prediktorem stability ve vztahu a to jak u mužů, tak u žen. Důležitým zjištěním bylo, že partneři

v déletrvajících vztazích uvádŊjí vyġġí stupeŃ závazku. U závazku bylo v poslední ŚadŊ potvrzeno, ģe roste s ļasem a ģe je prediktorem stability vztahu.

Knox, Zusman, Daniels a Brantley (2002) zkoumali studenty univerzity a jejich zkuġenost s LDR. V dotazníku byli tázáni na postoj k pŚedchozí zkuġenosti s LDR a co si myslí o rļení Ăsejde z oļí, sejde z mysliã. Výsledným zjiġtŊním bylo, ģe separace má zniļující úļinky na vŊtġinu vztahŢ. Skoro 22 % respondentŢ uvedlo, ģe vzdálenost zpŢsobila rozchod a dalġích 20 % uvedlo, ģe vzdálenost jejich vztah zhorġila. Pouze 18 % uvedlo, ģe separace zlepġila a posílila jejich vztah. Muģi a ģeny se nijak ve výsledcích neliġili. Tato zjiġtŊní nevrhají na LDR pŚíliġ dobrý pohled. Bylo vġak prokázáno, ģe ti, kteŚí mŊli zkuġenosti s LDR, spíġ vŊŚili rļení Ăsejde z oļí, sejde z mysliã neģ ti, kteŚí takovou zkuġenost nemŊli. AutoŚi uvádŊjí, ģe se zdá, ģe situace, kdy jsou partneŚi odlouļeni, je spojena s vyġġí akceptací a vírou v toto rļení. Podle autorŢ moģná ale právŊ toto rļení mŢģe za rozpad vŊtġiny LDR, protoģe partneŚi tomuto uvŊŚí a po rozpadu to jejich víru v to jen posílí.

LDR byly zkoumány i kvalitativnŊ, Arditti a Kauffman (2004) zkoumali význam/smysl spojený s tímto vztahem a odlouļením, jaké jsou jeho silné a slabé stránky, dále strategie udrģování vztahu a procesy týkající se závazku. V 10 rozhovorech se studenty bylo zjiġtŊno, ģe partneŚi v LDR spoléhají na telefon jako moģnost kontaktovat se a být si blízko. PartneŚi uvádŊli, ģe telefon pouģívají kdykoliv, kdyģ si potŚebují popovídat a sdílejí své kaģdodenní problémy, záģitky apod. Respondenti uvádŊli, ģe právŊ tato moģnost popovídání si, je to, co udrģuje vztah jako uspokojující. Telefonáty jsou ale pro vŊtġinu respondentŢ znaļnŊ finanļnŊ zatŊģující. Spokojenost ve vztahu proto ovlivŃuje i moģnost, zda si partner mŢģe dovolit nebo nemŢģe dovolit zavolat druhému. Proto vŊtġina partnerŢ zkouġí komunikovat pŚes emaily a Internet, který poskytuje volání zadarmo. (Dnes uģ je to celkem bŊģná praxe, ale tato studie je pŚece jen z roku 2004, takové technologie nebyly jeġtŊ tak rozġíŚené.)

Bylo zjiġtŊno, ģe ne vġichni respondenti potŚebují kaģdodenní kontakt, LDR je pro nŊ optimálním Śeġením, mají dostatek prostoru pro své studium a zároveŃ touģí po vztahu, autoŚi uvádŊjí, ģe není zcela jasné, jestli tato skuteļnost je výsledkem LDR, nebo je to poļáteļní pŚedpoklad.

Výsledky týkající se závazku ve LDR jsou následující. Vġichni respondenti brali svŢj vztah velmi váģnŊ a cítili silný závazek vŢļi partnerovi i navzdory vzdálenosti. Ve výpovŊdích zcela chybŊla nezávaznost chození jako taková, respondenti

mluvili o pŚání se v budoucnu usadit a vzít se. Touha plnŏ investovat do aktuálního vztahu zároveŕ slouġila jako obrana pŚed objevujícími potencionálními partnery, kteŚí by vztah mohli ohrozit.

Co se týķe významu odlouķení, pŚevaġoval pohled na odlouķení jako na investici do budoucna. Separace jako taková byla zdrojem pozitiv a negativ v LDR. Pro respondenty bylo naprosto nemyslitelné zmŏnit jakkoliv své plány týkající se studia tak, aby byli blíġ partnerovi. Respondenti se soustŚedili pŚedevġím na aktuální povahu vztahu, ale mŏli urķené jakési Ăkoneķné datumĩ, které pomáhalo zvládat odlouķení a slibovalo zmŏnu. Pokud koneķné datum chybŏlo, objevovaly se pochybnosti týkající se budoucnosti. Jako nevýhodou odlouķení byl uveden strach, ġe kvŢli separaci toho budou stále ménŏ a ménŏ spoleķného a ġe ochabnou pocity k partnerovi. AutoŚi také v práci naznaķují, ġe partneŚi nemusejí sdílet pohled na odlouķení. Nasvŏdķuje tomu výpovŏĎ jedné respondentky, která uvedla, ġe ji rozķílilo, kdyġ se její pŚítel rozhodl pŚestŏhovat daleko kvŢli práci.

Zvládání odlouķení jakoġto proces zpracování faktu, ġe partneŚi jsou oddŏleni, bylo oznaķeno jako Ăfilozofie vztahu na dálkuĩ Ta pomáhá zvládnout celý proces a zároveŕ dodává smysl vztahu.

Dalġí výzkum je zamŏŚen na vnímání závazku u partnera. Arriaga, Reed, Goodfriend a Agnew (2006) provedli longitudiální studii, úķastníky byli studenti univerzity (starġí roķníky) a studenti prvních roķníkŢ. První skupina mŏla ohodnotit závazek ze strany partnera na stupnici od 0 do 9. U druhé skupiny bylo pak pozdŏji také zkoumáno vnímání závazku partnera, ale uġ pomocí 4 poloġek z Investment Model Scale. U první skupiny byla dále zjišťována míra spokojenosti, závazku, u druhé pak pozdŏji pomocí urķitých poloġek z výġe uvedeného dotazníku. U obou skupin byl pak prŢbŏġnŏ zjišťován status vztahu, zda jsou nebo nejsou spolu, stejnŏ, pomocí otázky.

Výsledkem bylo, ġe v obou studiích respondenti vnímali partnery relativnŏ zavázané jejich vztahu. Fluktuace vnímání partnerova závazku byly v obou studiích pŚibliġnŏ stejné. Vztahy, které byly ukonķeny, aŠ uġ v první nebo druhé studii, mŏly nízkou hladinu vnímaného závazku ze strany partnera, výraznŏ bŏhem ķasu fluktuovala a vlastní závazek, pokud byl nízký, dále klesal, neġ jak tomu bylo u vztahŢ, které vydrġely.

Cílem vġak bylo zjistit, jestli fluktuace jedné nebo více výġe zmínŏných promŏnných predikuje rozchod. Fluktuace ve vnímání partnerova závazku v ķase

zdvihala pravdČpodobnost konce vztahu. Dále pak i klesající vlastní závazek zvyšoval pravdČpodobnost rozchodu. Rostoucí závazek naopak zvyšoval pravdČpodobnost pokraļování vztahu.

Následující výzkum srovnává LDR a GCR. Pistole, Roberts a Mosko (2010) mČŘili u rŢznČ starých respondentŢ typ a dimenze attachmentu pomocí dotazníkŢ, trvalost závazku/vztahu pomocí Investment Model Scale a poskytování péļe pomocí dotazníku. Všichni respondenti vyplŇovali dotazníky pomocí internetu, kde byl celý balíļek.

Bylo zjištČno, že LDR a GCR se nijak neliší ve frekvenci výskytu jednotlivých typŢ attachmentu. U LDR se ukázalo, že vysoká spokojenost ve vztahu, velké investice pŘedpovídají vysoký závazek. U GCR vysoký závazek pŘedpovídalo nízké vyhýbání se, nízké poskytování péļe, vysoká spokojenost ve vztahu a nízký výskyt potencionálních partnerŢ. Charakteristiky pŘedpovídající závazek u LDR a GCR se tedy kromČ sdílené vysoké spokojenosti liší. Tento výzkum naznaļuje, že GCR a LDR mohou odlišnČ fungovat a je potŘeba s takovými vztahy jako s odlišnými i pracovat.

Další výzkum mČl za cíl prozkoumat vliv geografické separace na konverzaci bČhem známosti. Stafford (2010) srovnávala GCR a LDR. Výzkumu se zúļastnili studenti univerzit. Zaprvé byla zjišŠována intimita v interakci partnerŢ pomocí dotazníku, který popisoval rŢzné situace, a respondenti vybírali, jak moc taková situace charakterizuje jejich konverzace. Hlavními mČŘenými faktory byl konflikt, dŢvČrná (intimní) konverzace, logistika (cestování) a bČžný spoleļenský hovor. Za druhé bylo mČŘeno vyhýbání se konfliktu, jestli a jak ļasto se konfliktu objevuje vyhýbavé chování. Za tŘetí bylo mČŘeno vyhýbání se tématu, zde byly zahrnuty témata vztahové aktivity mimo romantický vztah, normy vztahu, negativní životní zkušenosti, pŘedešlé romantické vztahy, konflikty vyvolávající témata, stav vztahu, peníze, politika, náboženství, užívání alkoholu a sex. Jako pŘedposlední byla mČŘena selektivní pozitivní sebeprezentace, resp. které vlastnosti udržují pozitivní dojem z partnera, jejími hlavními faktory byly pŘedstíraná pŘívČtivost, Ăukazování lepší tváŘe a romantika. A jako poslední vztahové problémy, resp. do jaké míry jsou nČkteré specifické problémy diskutovány partnery.

Výsledky ukázaly na více intimity v konverzaci u LDR než u GCR. Intimní konverzace nejvíce charakterizovala komunikaci jak u LDR, tak GCR, druhou nejlepší charakteristikou konverzace byla logistika (cestování), která byla ale vyšší

u GCR ve srovnání s LDR. Nejslabġími charakteristikami konverzace jak u LDR tak GCR jsou bŊġný spoleļenský hovor a konflikt. Co se týļe vztahu délky vztahu s ostatními promŊnnými, bylo zjiġtŊno, ġe s nízkým vyhýbáním se konfliktu a vyhýbání si tématu a selektivní pozitivní sebeprezentací je silnŊji spojena délka vztahu u GCR ve srovnání s LDR. Z toho vyplývá, ġe délka vztahu souvisí velmi úzce s vysokou mírou diskutování pŚedmanġelských témat u GCR.

Dle toho výzkumu tedy LDR akcentují ve svých konverzacích intimitu a jiné pozitivní vlivy, vyhýbají se diskuzím o potencionálnŊ problematických nebo tabuizovaných tématech, ļímġ si udrġují pozitivní náhled na vztah. I kdyġ diskutování o vztahu je tabu, LDR se mu ménŊ vyhýbají neġ GCR. Je proto moġné, ġe takové diskuze pŚispívají pozitivnŊ do vztahu a jsou pro LDR uklidŔující. PravdŊpodobné podle autorky je, ġe konfliktní a tabuizovaná témata se u LDR vynoŚují pozdŊji kvŢli nízkému poļtu pŚileġitostí, resp. nízkou ļetností vídání.

Dalġí výzkum je zamŊŚen na procesy udrġování vztahu u LDR. Merolla (2012) vytvoŚil 10-faktorový model, který udrġování LDR popisuje. V první ļásti své studie se autor snaġil identifikovat aktivity udrġující vztah, ty získal pomocí internetového dotazníku, polostrukturovaných rozhovorŢ s partnery, kteŚí jsou nasazeni v armádŊ USA a pomocí ohniskových skupin. Vġechny data byla okódována a vzniklo 178 jednotek, které byly buŅ intrapersonální, dyadické nebo se týkaly sociálnŊ sítŊ. V druhé fázi byla provedena faktorová analýza dotazníku, jehoġ poloġky byly vytvoŚeny z informací z první ļásti. Respondenti hodnotili, jak moc která poloġka vystihuje jejich chování pŚed, bŊhem a po odlouļení. Ve tŚetí fázi pak byly testovány efekty rŢzných forem udrġování na vnímanou intimitu (dŢvŊru), spokojenost a stres.

Pohlaví respondenta a mnoġství interakce tváŚí v tváŚ za jeden mŊsíc se ukázaly jako slabé prediktory intimity (dŢvŊry) a spokojenosti ve vztahu. To znamená, ġe ġeny vnímají vŊtġí intimitu a spokojenost ve vztahu neġ muġi Poļet najetých kilometrŢ byl slabġím prediktorem stresu ve srovnání s výġe jmenovanými prediktory. Intimita a spokojenost rostla s mnoġstvím interakce tváŚí v tváŚ

TŊmito testy autor prokázal, ġe model pŚedpovídá intimitu (dŢvŊru), spokojenost a stres v LDR. PŚedevġím intrapersonální a dyadické udrġovací aktivity zamŊŚené na budoucnost pozitivnŊ pŚedpovídaly intimitu a spokojenost a sniġovaly stres. Udrġovací aktivity vycházející ze sociální sítŊ nijak nepŚedpovídaly ani intimitu ani

spokojenost. Intrapersonální udrżovací aktivity jako takové byly primárním prediktorem stresu.

Autor této studie pŚedevżím dokázal, że udrżování LDR není závislé pouze na technologiích, ale zpŢsob, jakým partneŚi myslí o druhém nejlépe pŚedpovídá intimitu (dŢvŊru), spokojenost a stres.

Poslední zde zmínŊný výzkum je zamŊŚen na srovnávání LDR a GCR. Kelmer, Rhoades, Stanley a Markman (2013) zkoumali vztahovou kvalitu, závazek a stabilitu v LDR. Vztahová kvalita byla zjiżŠována hned nŊkolika promŊnnými ï vztahové nastavení (napŚ úvahy o ukonļení vztahu, svŊŚování se, obecné fungování vztahu a żtŊstí), sexuální spokojenost, láska k partnerovi, legrace s partnerem, kvalita konverzace a problematická komunikace. Závazek byl taky zjiżŠován více promŊnnými ï obŊtavost, vnímané omezení, materiální omezení a pociŠované omezení. Stabilita byla mŊŚena dvakrát s odstupem 4 mŊsícŢ, otázka znŊla, jestli jsou partneŚi stále ve stejném vztahu.

Výsledky ukázaly, że LDR mají lépe zvládnuté vztahové nastavení, vŊtżí lásku k partnerovi, prożívají vŊtżí legraci s partnerem a jejich kvalita konverzace je vysoká. Problematická komunikace se u LDR vyskytuje. GCR a LDR se neliżili v sexuální spokojenosti. U LDR byla objevena také vyżżí obŊtavost neż u GCR. Byla také pŚijata hypotéza o menżím pociŠovaném omezení spojeném s LDR ve srovnání s GCR. Tvrzení o vyżżí stabilitŊ v LDR bylo jen ļásteļnŊ potvrzeno. LDR vnímali vŊtżí pravdŊpodobnost toho, że by si vzali svého stávajícího partnera a menżí pravdŊpodobnost rozchodu v pŚíštím roce. Kdyż byla zkoumána stabilita o 4 mŊsíce pozdŊji 23 % GCR a 20,4 % LDR se rozpadlo. ObecnŊ tedy lze z výsledkŢ vyļíst, że LDR prożívají vyżżí vztahovou kvalitu ve srovnání s GCR, také jsou obŊtavŊjżí a cítí se ménŊ Ąpolapeniñ ve vztahu ï dává jim vŊtżí volnost.

Výzkum LDR se soustŚedil také na to, aby existoval nástroj, který rozpozná LDR od GCR. Autorky Pistole a Roberts (2011) vyvinuly LDR index, který by pomohl rozliżovat mezi LDR a GCR. Uż pŚi zodpovŊzených 4 polożkách dotazník dokáże rozpoznat, zda jde o GCR nebo LDR. Tento nástroj dokázal rozpoznat správnŊ 96,3 % vztahŢ jako GCR a 98,3 % vztahŢ jako LDR. Vysoký LDR index znaļí LDR, nízký naopak GCR. Vysoký LDR index také znaļí, że vzdálenost je pŚekáżkou pro każdodenní fyzickou blízkost. Autorky ve svém ļlánku LDR index podpoŚily validitu tohoto konstruktu rŢznými metodami. LDR index by mŊl sloużit

k identifikaci LDR v poradenství a usnadnit další práci a porozumění problematice LDR.

Poznatky z výzkumů jsou většinou protichůdné a sporné, výsledky lze shrnout následovně. Jestli jsou LDR spokojenější než GCR, lze určit jen s ohledem na uvedené výzkumy. Van Horn, Arnone a Nesbitt (1997) tvrdí, že LDR jsou méně spokojené než GCR. Entuziastický závazek silně korelující se spokojeností byl také spíše spojován s GCR než s LDR (Lydon, Pierce & O'Regan, 1997). Toto by nasvědčovalo, že LDR jsou méně spokojené.

Dle Merolly (2012) je spokojenost u LDR ovlivněna intrapersonálními a dyadickými vztah udržujícími aktivitami, které se zaměřují na budoucnost. Pistole, Roberts a Mosko (2010) uvádějí, že vysoká spokojenost u LDR vede ke vzrůstajícímu závazku. A Duemmler a Kobak (2001) uvádějí, LDR pociťují silnější závazek, který je prediktorem stability vztahu. Tyto výzkumy nasvědčují, že LDR pěce jen musí být docela spokojené.

Otázka vyšší ětnosti rozchodů u LDR je také sporná. Lydon, Pierce a O'Regan (1997) tvrdí, že LDR, pokud přežily z GCR, se spíš rozcházejí, což by podpořilo obecné přesvědčení, že se spíš rozpadají. Van Horn, Arnone a Nesbitt (1997) jsou v tomto zcela neutrální. Kelmer, Rhoades, Stanley a Markman (2013) zas uvádějí, že LDR se rozpadají méně než GCR. Výdrž LDR se taky liší výzkum od výzkumu.

Otázkou je i role vzdálenosti v rozchodech LDR. Van Horn, Arnone a Nesbitt (1997), stejně jako Knox, Zusman, Daniels a Brantley (2002), tvrdí, že vzdálenost hraje roli v rozchodech LDR. Kelmer, Rhoades, Stanley a Markman (2013) naopak uvádějí, že LDR jsou stabilnější než GCR, spíše se vezmou a spíš se během následujícího roku nerozejdou. Arriaga, Reed, Goodfriend a Agnew (2006) tvrdí, že v rozchodu LDR hraje roli vyšší fluktuace vnímaného závazku ze strany partnera a pokles vlastního závazku k partnerovi.

2. Konflikt

Konflikty se objevují snad ve vţech typech komunikace a sociálních skupinách, aŠ uţ se jedná o konflikt interpersonální nebo intrapersonální.

PŤi pohledu zpţt do historie psychologie se Lewinovo (1935) pojetí konfliktu jeví jako jedno z prvních. V rámci své teorie pole (ţivotního prostoru ţlovţka), jehoţ fungování vychází z principţ fyzikálních zákonţ, popisuje síly, které pţsobí na pole, ţivotní prostor s urţitou intenzitou a valencí (pozitivní nebo negativní), která uvolŇuje psychickou energii a ţásteţnţ zpţsobuje aktivitu. Konflikt je pak definován jako psychologická opozice pŤibliţnţ stejnţ velkých sil. Konfliktní situace se dále rozliţují podle valencí pţsobících sil. Do konfliktu mohou pŤicházet dvţ síly s pozitivními valencemi, nebo dvţ síly s negativními valencemi, anebo dvţ síly, které obţ obsahující jak pozitivní, tak negativní valenci (Lewin, 1935).

Dále a obdobnţ konflikt popisují Miller a Dollard (1950, in Výrost, Slamţník, 2008). „V tomto pŤípadţ se vymezení konfliktu opírá o procesy vývoje a uţení jakoţ i o pudovţ motivaţní aspekty dynamiky osobnosti.“ (Výrost, Slamţník, 2008, 303). Jde o tendence pŤibliţování a vyhýbání, které s pŤibliţováním k cíli rostou a mají mezi sebou dalţí souvislosti. Základní typy konfliktţ dle Millera a Dollarda (1950, in Výrost, Slamţník, 2008) jsou tedy: pŤiblíţení ï vyhýbání, pŤiblíţení ï pŤiblíţení a vyhýbání ï vyhýbání.

Dnes se vţak uplatŇuje komplexní vnímání konfliktu (s ohledem nejen na psychologické aspekty, ale také na sociální, kulturní atd.). Profesor KŤivohlavý (2002, 17) definuje konflikt jako „stŤetnutí dvou nebo více zcela nebo do urţité míry navzájem se vyluţujících ţi protichţdných snad, sil a tendencí“.

V populárnţ-nauţné literatuŤe o partnerských vztazích je konflikt chápán jako „stŤet zájmţ, postojţ, pocitţ, potŤeb, cílţ, hodnot, ideálţ a dalţích naţich postojţ“ (Matţjková, 2007, 119).

PonţkudpodrobnţjšíapŤesnţjší definici konfliktu a zároveŇ teorii konfliktu nabízí Plamínek, jednoduţe Ťeţeno konflikt je „stŤet nţjakého s nţjakým“ (Plamínek, 1994, 13). Pozdţji uvádí sloţitţjší definici, která oznaţuje konflikt jako destabilizující faktor, který mţní stav systému, coţ je uspoŤádaný celek, který po vzoru Gestalt psychologie není jen sumou svých ţástí. Konflikt vstupuje do systému, který má rovnováţný stav a destabilizuje ho (Plamínek, 2012).

2.1 Druhy konfliktŢ

Nejjednoduţeji by se konflikty daly rozdĚlit na intrapersonální a sociální (Výrost, SlamĚník, 2008). Plamínek (1994) vţak konflikty rozliţuje na extrapersonální, interpersonální a intrapersonální. Extrapersonálním konfliktem je myţlen konflikt, kterého se neúţastní lidé, napŚ konflikty mezi zvíŚaty, anorganické stŚety látek apod. Interpersonální konflikt zahrnuje lidi, konflikty probíhají mezi lidmi nebo skupinami. Tyto konflikty pŚevládají. Intrapersonální konflikty pŢsobí v prostŚedí psychiky jednotlivce. PatŚí sem konflikty rolí, konflikty svĚdomí (Plamínek, 2012), nebo situace, kterých se vyskytuje motivace (Plamínek, 1994). KŚivohlavý (2002) Śadí mezi intrapersonální konflikty konflikty pŚedstav, názorŢ, postojŢ a zájmŢ.

Jak bylo výţe uvedeno, Výrost a SlamĚník (2008) dĚlí konflikty na intrapersonální a sociální. „Subjektem intrapersonálních konfliktŢ je jedna osoba a obsahem konfliktu je stŚet protichŢdných sil reprezentujících rŢzné objekty, napŚ dosaţení cílŢ, naplnĚní potŚeb, realizace zájmŢ, pŚiţemţ rozpor nevzniká proto, ţe nĚkdo brání naplnĚní tĚchto snah, ale proto, ţe rozpor je v dosaţení samotných cílŢ, zájmŢ apod.“ (Výrost, SlamĚník, 2008, 306). Sociální konflikty se liší pouze subjektem, kterým jsou dvĚ ţi více osob a dŢvodem rozporu je, ţe nĚkdo brání v naplnĚní snah. Sociální konflikty jsou dále rozdĚlené do 3 skupin: interpersonální, skupinové a meziskupinové. DeVito (2008, 224) definuje interpersonální konflikt takto: „Interpersonální konflikt je nesoulad mezi nĚjak spojenými jednotlivci ï spolupracovníky, blízkými pŚáteli, milenci nebo ţleny rodiny. Slovo „spojenými“ zdŢrazňuje transakţní povahu interpersonálního konfliktu, tj. skuteţnost, ţe stanovisko jednoho úţastníka ovlivňuje druhého úţastníka.“

Interpersonální konflikty mají dva a více aktérŢ, kteŚí vystupují jako jednotlivci, nejtypiţtĚjším pŚíkladem jsou dyadické konflikty (Výrost, SlamĚník, 2008). Rozmanitost aktérŢ ve skupinových konfliktech stoupá, protoţe nemusí jít jen o konflikt 2 ţlenŢ skupiny, ale napŚíklad o spor mezi skupinou a jednotlivcem, skupinou a ţlenem skupiny, nebo o spor mezi více ţleny skupiny. Aktéry meziskupinových konfliktŢ jsou sociální skupiny. Konflikty mezi skupinami bývají intenzivnĚjší (Výrost, SlamĚník, 2008).

DeVito (2008) rozlišuje obsahový a vztahový konflikt. „Obsahový konflikt se soustřeďuje na předměty, události a osoby, které jsou obvykle (ale ne vždy) externí ve vztahu ke stranám zúčastněným v konfliktu.“ (DeVito, tamtéž, 225). Vztahové konflikty „nevznikají ani tak z vnějších příčin, jako spíše ze vztahů mezi jednotlivci. Jsou to spory o rovnost vztahu nebo o to, kdo v něm bude vedoucí osobou, kdo má právo určovat pravidla chování.“(DeVito, tamtéž, 226).

Konflikt může být pozitivní i negativní, respektive má negativní nebo pozitivní aspekty. Negativní aspekty konfliktu vedou k negativnímu pohledu na oponenta a může vést k uzavření se vůči druhému. Snižují možnost vzájemného přijímání zisků ze vztahu (DeVito, tamtéž).

Pozitivní aspekty konfliktu nutí zkoumat problém a pracovat na možném řešení, mohou zastavovat proces vzájemného odcizování a pomohou projevit potřeby. Snaha vyřešením konfliktu naznačuje, že vztah stojí za úsilí „signalizuje zájem o druhého a přání zachovat vztah“(DeVito, tamtéž, 228).

2.2 Fáze konfliktu

Pro vysvětlení dynamiky konfliktu je zde použit Pruittův přístup (1998, in Výrost, Slaměník, 2008). Na počátku jsou sociální dilemata, což je druh situací, ve kterých si dvě nebo více stran vybírá mezi vlastním a společným zájmem. Následuje řízení konfliktu. Třetí fáze je negociace neboli vyjednávání, která je charakterizována diskuzí stran konfliktu s cílem dohody v oblasti rozdílných zájmů (Výrost, Slaměník, 2008). Poslední fází je řešení konfliktu, kterému se budeme věnovat později. Řešení konfliktu není jediným výsledkem konfliktu, může docházet k eskalaci konfliktu v případě boje mezi stranami (Výrost, Slaměník, 2008).

Matějková (2007) popisuje 6 fází konfliktu (především mezi jednotlivci, partnery).

- První fází jsou signály, typické je pociťování psychického napětí, ale stále je zachován společenský takt a zdvořilost.
- Druhá fáze je charakterizována odlišnostmi. Dochází ke sdělení odlišného postoje, stále jde pouze o obsah odlišnosti. Charakteristické je výstižné sdělení postoje s vírou, že druhý ho přijme a uzná svoje chybné přesvědčení. Pokud nedochází k akceptaci, celá fáze vysvětlení a popisu postoje se opakuje s větší precizností a přesností.

- Třetí fází je polarita. Vnímání odlišností eskaluje a společné zájmy, postoje a cíle již nejsou vyhledávány. Vzájemné naslouchání mizí a aktéři konfliktu začínají intenzivněji prosazovat svoje postoje bez ohledu jeden na druhého. Typicky přicházejí negativní myšlenky o druhém a o úrovni soudnosti toho druhého, ale zůstávají nevyřčeny.
- Čtvrtá fáze je separace, kdy dochází k nárůstu napětí, které bývá často neúnosné, a proto dochází k ukončení vztahu nebo k vyhýbání se a separaci.
- Předposlední pátou fází je destrukce, pro kterou je typické vyvrcholení konfliktu a eskalace. Dochází k vzájemnému zesměšňování, znehodnocování osoby druhého a jeho hodnot. V partnerském vztahu se pak může objevit i destruktivní chování jako fyzické útoky, pomluvy a soudní spory.
- Poslední fáze je vyčerpání. Napětí i konfliktní ladění se snižuje. Aktéři jsou vyčerpáni a jsou vyčerpány i možnosti ovlivňování druhého a destruktivní metody. Přichází lhostejnost, vyhýbání se emocionálním sdělením, řeší se jen věcné problémy. Tato fáze může přejít do nového přátelského vztahu, který je postaven na nových hodnotách a postojích.

2.3 Strategie řešení konfliktů

Způsoby řešení konfliktů jsou ovlivněny kulturními zvyklostmi, výchovou, médii, ale i nadále sebevědomím a sebejistotou. Zároveň styly řešení konfliktů se mění se situací (Matějková, 2007).

Strategie řešení problémů jsou různorodé, pojínaje obecnými, spíše popisnými, přístupy ke konfliktu a konče velmi konkrétními postupy „krok za krokem", jak řešit konflikt.

Plamínek (1994) hovoří o pasivním a aktivním přístupu k řešení konfliktů. Do pasivního přístupu patří pasivita jako taková, očekávání, že se konflikt vyřeší sám a spontánně. Nevýhodou tohoto přístupu je doba čekání a možná nepříznivost náhodného řešení konfliktu pro aktéra v konfliktu.

K aktivnímu přístupu pak lze přiřadit násilné řešení, delegování a jednání. Násilným řešení může být buď fyzické násilí, nebo psychické, které je méně zřejmé. Delegování je charakterizováno přizváním vnější autority k řešení

konfliktu, při čemž autorita má rozhodnout za aktéry. Nejběžnějším příkladem je soud. Klíčové při strategii delegování je, aby se vnější autorita řídila jen svým vlastním úsudkem a předem určenými pravidly. Problematické u této strategie je ztotožnění se s řešením. Jednání je charakterizováno diskuzí mezi účastníky konfliktu. Výhodou je snadnější ztotožnění s výsledkem jednání, protože účastníci sami rozhodují a „berou osud do vlastních rukou". Plamínek tedy obecně zpracovává přístupy ke konfliktu.

Podrobněji se strategiím věnuje Křivohlavý (2002), který dělí strategie na statické a dynamické. Ještě je důležité zmínit, že Křivohlavý řešení konfliktu chápe jako řešení série po sobě jdoucích konfliktních situací. Statická strategie je od začátku pevně stanovena a je v průběhu řešení konfliktních situací neměnná. Dynamická strategie se průběhu řešení konfliktních situací mění. Statické strategie lze dále dělit na nepodmíněné a podmíněné. Nepodmíněné statické strategie nejsou ohleduplné ani citlivé k předchozímu jednání ostatních účastníkům konfliktu. Podmíněné strategie reagují na předchozí rozhodnutí ostatních účastníků a jsou závislé na tom, co se dělo v předchozí fázi řešení.

Pokud budeme mít konfliktní situace, kdy si pokaždé můžeme vybrat ze dvou možností – pravé a levé, tak pokud budeme volit pořád levou, vybrali jsme nepodmíněnou strategii 100 % L, kterou lze označit za strategii totální kooperace, nebo taky za strategii Gándhí. Pokud budeme volit pravé možnosti, strategie se nazývá 0 % L, neboli totálně soupeřivá. Mezi 100% L a 0 % L existují významné mezistupně, které byly stanoveny na základě očíslování konfliktních situací a následné náhodné přiřazování L a P.

Podmíněné strategie mají více druhů, podle toho v čem podmínění spočívá, na čem závisí. Rozlišujeme pak závislost na partnerově volbě, partnerově přání, partnerově očekávání, partnerově zisku a závislost na mé volbě a naší společné volbě. Volba může ještě vycházet z poslední volby, předposlední volby, průměru posledních voleb a ze všech předcházejících voleb. Nejznámější ze strategií podmíněných partnerovou volbou je TFT neboli „zub za zub a koláč za koláč", kdy reakce účastníka je buď stejně kladnou, nebo stejně zápornou odpovědí na předchozí partnerovo chování. Dalším z podmíněných strategií je benevolentní a malevolentní strategie. Pokud za kladnou reakcí partnera následuje naše záporná, jedná se o malevolentní strategii, v opačném případě se jedná

o benevolentní strategii. Na konci malevolentní strategie má víc Ăvyraģených zubŢñ partner, na konci benevolentní strategie utrpí víc naģe strana.

Dynamické strategie vznikají buĎ diskrétním Śazením strategií, nebo plynulými kontinuálními zmŊnami. V pŚípadŊ dvou diskrétnŊ Śazených strategií je první fáze oznaļena za strategickou pŚedehru. Pokud je diskrétnŊ Śazených strategií víc neģ 2, prostŚední strategie je oznaļována za strategickou mezihru. První a poslední strategie pak bývají vŊtģinou stejné. Pokud se nŊkterá strategie opakuje ï nahodile, nebo pravidelnŊ, jedná se o cyklickou strategii.

Strategie s plynulými kontinuálními zmŊnami jsou definovány jako strategie s Ăurļitou pravidelností neustále probíhající zmŊnyñ (KŚivohlavý, 2002, 158).

Dalģím dŊlením strategií je dŊlení na autoritativní strategie, alternativní strategie a intervence tŚetích stran (Výrost, SlamŊník, 2008). Autoritativním strategiím odpovídá násilná strategie a strategie delegování od Plamínka (1994), rozhoduje buĎ síla, anebo autorita. Alternativní strategie odpovídá jednání dle Plamínka (1994). PatŘí sem kompromis (obŊ strany se nŊļeho vzdají, aby mohlo vzniknout pŚijatelné Śeģení), vyhýbání (odstoupení), dominance (orientace win-lose, tlak na výhru), akomodace (pŚekonání rozdílŢ a vyzdvihnutí spoleļných prvkŢ) a integrace (spolupráce skupin, výmŊna informací, otevŚenost, zkoumání rozdílŢ, snaha najít akceptovatelné Śeģení pro obŊ strany) (Rahim, Magner, 1995).

Základním mechanismem intervence tŚetích stran je mediace (zprostŚedkování komunikace mezi 2 stranami). Jednání buĎ probíhá za úļasti obou stran a mediátor, nebo mediátor jedná s kaģdou stranou samostatnŊ v separátních jednání v pŚípadŊ, ģe diskuze nikam nevede (Výrost, SlamŊník, 2008). Rozliģujeme arbitráģ (arbitr ï nezávislá autorita, napŘ. rodiļe, soudce), facilitaci (tŚetí strana usmŊrĎuje komunikaci k dohodŊ), zmírĎování (neutrální osoba zprostŚedkovává komunikaci mezi stranami, které spolu nechtŊjí mluvit, snaha o stabilizaci komunikace), rozhodcovskou komisi (panel odborníkŢ vyslechne obŊ sporné strany a rozhodne) a ombudsmana (formálnŊ ustanovená a obecnŊ akceptovaná autorita chrání práva zúļastnŊných) (Výrost, SlamŊník, 2008).

2.4 Specifika partnerských konfliktů a rozdíly mezi pohlavími

Zacchilli, Hendricková a Hendrick (2009) se ve svém výzkumu zabývali partnerskými konflikty. Těmi cíli v jejich 2 studiích bylo: a) vytvořit nový měřící nástroj konfliktu, b) použít studované asociace mezi konfliktem, spokojeností, úctou, postoji k lásce, sebeodhalením, sexuální komunikací a sexuálními postoji k validizaci nástroje a za c) posoudit rozdíly mezi pohlavími v konfliktu. Výsledkem studie mimo jiné bylo formulování 6 stylů řešení konfliktů mezi nesezdanými páry (kompromisní, dominantní, separační, submisivní, vyhýbavý a reaktivní styl).

- Kompromisní styl zahrnuje jak vyjednávání, tak spolupráci i partnerů se snaží dosáhnout shody, s níž budou oba spokojeni.
- Dominantní styl se vyznačuje snahou kontrolovat situaci a zvítězit nad partnerem.
- Pro separační styl je charakteristický časovým intervalem, během něhož se emoce na obou stranách uklidní, po něm přichází snaha řešit konflikt.
- Submisivní styl se vyznačuje tendencí ustupovat požadavkům partnera, naplnit je a ukončit konflikt.
- Vyhýbavý styl je charakterizován snahou vyhýbat se potenciálně konfliktním situacím, než k nim doopravdy dojde.
- Reaktivní styl je spojen s verbální agresí, nedostatkem důvěry mezi partnery a citovou nestabilitou.

Autoři dále rozlišili, jestli jde o konstruktivní, či destruktivní strategii. Kompromis byl označen za konstruktivní strategii, dominance a reaktivita za destruktivní, submisivita za přechodně destruktivní a vyhýbání a separaci nelze jednoznačně zařadit.

V rámci druhého cíle studií byly posuzovány souvislosti mezi styly řešení konfliktů a některými charakteristikami vztahu. Např. Sebeodhalení a sexuální komunikace vykazovaly pozitivní spojitost s kompromisem. Negativní spojitost se sebeodhalením byla prokázána u dominance a submisivity. Sexuální komunikace má negativní spojitost s reaktivitou, vyhýbáním a submisivitou. Úcta a spokojenost byly spojovány spíš s kompromisem, než s dominancí, reaktivitou a submisivitou.

Co se týče rozdílů mezi pohlavími, očekáváno bylo, že muži budou tíhnout spíš separaci a vyhýbání a ženy k reaktivitě a dominanci. Výsledky ale ukázaly, že spíše muži tíhnou k reaktivitě a dominanci. Dále muži překvapivě více používají

submisivitu. Kompromis, vyhýbání a separace nevykazovaly žádné signifikantní rozdíly mezi pohlavími.

Na Zacchilliho a jeho kolegy (2009) ve výzkumu navázala Kotrlová a Lacinová (2013). Jejich cílem bylo zjistit, zda styly citové vazby k partnerovi souvisí se styly řešení konfliktů, které byly výše popsány. Výsledky výzkumu ukazují, že jistý styl citové vazby souvisí s konstruktivním řešením konfliktů, kdežto nejisté styly citové vazby se pojí spíš s destruktivním řešením konfliktů. Jen vyhýbavý styl řešení konfliktů, kterého nelze jednoznačně určit za konstruktivní nebo destruktivní, prokazatelně nesouvisel s žádným z typů citové vazby.

Hlavní zdroje konfliktů v párech, jak mezi heterosexuálními, tak mezi homosexuálními partnery, studoval Kurdek (1994). Zvláště studoval páry gayů, leseb a heterosexuálů. Zdroje konfliktů seřadil podle četnosti. Konfliktní témata se po seřazení neliší u párů gayů a leseb. U heterosexuálních párů si lze všimnout zaměnění.

Tab. 1 Hlavní zdroje konfliktů mezi homosexuálními a heterosexuálními páry

Pořadí dle četnosti	Gayové	Lesby	Heterosexuálové
1	Intimní problémy	Intimní problémy	Intimní problémy
2	Mocenské problémy	Mocenské problémy	Mocenské problémy
3	Osobní vady	Osobní vady	Společenské problémy
4	Osobní odloučení	Osobní odloučení	Osobní vady
5	Společenské problémy	Společenské problémy	Osobní odloučení
6	Nedůvěra	Nedůvěra	Nedůvěra

Intimními problémy je myšlen sex a láska, mezi mocenské patří příliš přísné požadavky, panovačnost a žárlivost. Nadměrné pití alkoholu nebo kouření, osobní čistota, nebo styl šití je řazen do osobních vad. Problémy osobního odloučení jsou častá nepřítomnost a školní či pracovní závazky. Politika, sociální záležitosti, rodiče a osobní hodnoty jsou řazeny mezi společenské problémy. K nedůvěře patří problematika předchozích partnerů a leží (Kurdek, 1994).

Sanford (2003) zkoumal obtížnost témat konfliktů v manželstvích a jejich řešení. Předpokládal, že existují témata, která jsou snadněji diskutovatelná a řešitelná, a témata obtížnější. Obtížnost tématu se pak odráží v komunikačním chování. Sanford tvrdí, že u osob, které hodnotili obtížnost tématu jako vysokou, je pravděpodobnější výskyt negativních forem komunikačního chování (kritika,

opovržení, když partner vyjadřuje názor, více defenzivní chování k partnerovi). Tento vztah platí jak pro muže, tak ženy. Podmínkou existence tohoto vztah je existence proměnné týkající se páru, která má všeobecný vliv na komunikační chování ve více kontextech a situacích. Témata hodnocena jako vysoce obtížné jsou např. budoucnost vztahu (rozvod, separace), neuctivé chování (lhaní, hrubost), intimní vazby mimo manželství (žárlivost), nevhodné projevy vztek (např. řev, napadání) a sexuální interakce (např. iniciace, zájem, frekvence). „Negativní formy komunikačního chování v konfliktu zahrnující sex jsou pak spojeny s nižší spokojeností ve vztahu, zatímco negativní formy komunikačního chování v nesexuálních konfliktech nesouvisí se spokojeností.“ (Reese-Weber, Kahn, Nemecek, 2015, 320).

I přes to, že výše uvedená zjištění se týkají manželských párů, lze předpokládat, že stejné nebo podobné témata figurují výrazně i v romantických vztazích. Ukázáno je to na dalším výzkumu.

Ve výzkumu Reese-Weberové, Kahna a Nemeckové (2015), který byl zaměřen na témata konfliktů romantických vztahů vynášející se dospělosti, se téma sexu objevuje jako jedno ze tří nejdůležitějších. Sex jako téma konfliktů zmiňoval i Kurdek (1994) a Sanford (2003). Stejně jako ve výzkumu Sanforda (2003) sex byl specifikován následujícími podbody: sexuální nedostatečnost, sexuální různorodost, neuspokojenost, neschopnost, odmítnutí sexu, nedostatek sexu, ochota k orálnímu sexu. Lze najít podobnost se Sanfordovou frekvencí u sexu. Druhým a třetí nejdůležitějším tématem konfliktů dle Reese-Weberové, Kahna a Nemeckové (2015) jsou peníze a důvěra. Finance se typicky ve vztazích vynášející dospělosti nesdílí, přesto výsledky výzkumu ukázaly, že jsou alespoň někdy zdrojem konfliktů. Zajímavé je, že Kurdek peníze mezi zdroje konfliktu vůbec neuvádí, Sanford (2003) sice ano, ale finance neskórují vysoko (jsou spíše průměrně obtížné na diskutování a řešení).

Důvěra jako téma konfliktů zahrnovala především aspekty žárlivosti. „Přítomnost důvěry a žárlivosti je pravděpodobnější ve vztazích, v nichž partneři nejsou nijak formálně zavázáni. Očekávali bychom tedy, že konflikty o důvěru/žárlivosti budou častější ve vztazích vynášející dospělosti než v manželstvích a nesezdaných soužitích, a vztahy dospívajících mají tendenci být víc rekreační a méně vážné, takže otázky týkající se důvěry a žárlivosti nemusí být tak pravděpodobné ve srovnání s vážnějšími vztahy vynášející dospělosti. Strukturně řečeno smysluplné

vztahy s neformálními závazky mohou být obzvlášť náchylné ke konfliktům o důvěře a žárlivosti.“ (Reese-Weber, Kahn, Nemecek, 2015, 325). Důvodu ve zdrojích konfliktu obsáhl Kurdek (1994) (resp. nedůvodu) i Sanford (2003) (intimní vazby mimo manželství, žárlivost).

O rozdílech mezi pohlavími ve vztahu ke konfliktům obecně pojednává následující výrok. „Vždyš lovk má i jiné potřeby: po již zmíněné individuaci a svobodě, snad i po jisté míře napětí, dobrodružství, po překonávání překážek a tím i po osobnostním růstu. Je mu vrozená i empatie, má sociální potřebu po vztahovosti, kontaktu a komunikaci a taktéž i po udržení rodu. Přesto se tyto potřeby u žen i u mužů ve své intenzitě i pořadí důležitosti liší, ť ímž mohou již brzy po zamilování vzniknout vážné konflikty.“ (Ponížický, 2004, 104).

DeVito shrnuje rozdíly mezi pohlavími. „Muži mají větší sklon ustupovat z konfliktní situace než ženy.“ (DeVito, 2008, 229). Což odpovídá výsledkům studie Zacchilliho, Hendrickové a Hendricka (2009), že muži více užívají submisivní styl řešení. Ženy se naopak snaží přiblížit konfliktu, hovořit o něm a řešit jej (DeVito, 2008).

„Základním faktem je, že muži a ženy mají odlišné pohledy na postupy řešení interpersonálního konfliktu.“ (DeVito, 2008, 230). Nicméně z podrobného výzkumu vyplývá, že odlišnosti mezi pohlavími v konfliktu jsou méně zřetelné, než jak jsou prezentované ve stereotypech (DeVito, tamtéž).

Praktická ļ ást

3. Výzkumný problém, cíle a otázky

Tato práce se zamŊŚuje na vznik a vývoj vnímání perspektivy ve vztahu na dálku a na konflikty ve vztahu na dálku. V dneġní dobŊ jsou vztahy na urļitou vzdálenost bŊġné. Díky moġnosti komunikovat online pŚes internet mohou být ve spojení i lidé, kteŚí by se jinak nikdy nepotkali, nikdy by spolu nemohli navázat vztah (natoġpak ho udrġovat) nebo lidé, kteŚí se nŊkde seznámili, Ăpadli si do okań, ale dŊlí je znaļ ná vzdálenost, která znemoġŕuje ļ astý osobní kontakt.

Mezi studenty vysokých ġkol nacházíme snad nejvíce vztahŢ na dálku a jde nejen o vztahy pŚes hranice státŢ, ale pŚedevġím o vztahy v rámci jednoho státu. VŊtġina studentŢ nemŢġe studovat v místŊ svého bydliġtŊ. PartneŚi potkají aġ na vysoké ġkole, která ale ani pro jednoho z nich není v domovském mŊstŊ.

Vztah na dálku ale mohou udrġovat i 2 pracující lidé, pokud nebydlí ve stejném mŊstŊ, nebo spolu bydlí, ale pracují kaġdý jinde a vzdálenost nedovoluje vracet se kaġdý den domŢ. RovnŊġ vztah na dálku mohou udrġovat i studenti stŚedních ġkol, kteŚí se seznámí pŚi nŊjaké pŚíleġitosti, nebo lidé, kteŚí sdílí urļité náboženské vyznání nebo filozofické pŚesvŊdļení a záleġí jim na tom, aby jejich partner ho sdílel také. SamozŚejmŊ ġe dále existují vġechny moġné kombinace výġe zmínŊných situací.

Pro vztah na dálku je charakteristický pŚedevġím cyklus sluļování a odluļování. Tento cyklus ovlivŕuje proġívání partnerŢ, kteŚí opakovanŊ proġívají pocity ġtŊstí, kdyġ jsou spolu, a vzápŊtí pocit odlouļení. Otázkou je, jak se pocity bŊhem celého cyklu sluļování a odluļování vyvíjejí.

Pro studenty mŢġe být fáze vztahu na dálku sloġitým obdobím, kdy získávají na vztah a na partnera nový náhled, pŚehodnocují vġe a zároveŕ tŚeba uvaġují o budoucnosti takového vztahu. Kladou si napŚíklad otázky, co se stane, aġ dostudují, jestli jim to vydrġí, jestli spolu zaļnou ġít/bydlet atp. Mojí domnŊnkou je, ġe tyto otázky se ve vzájemné komunikaci partnerŢ nebo i jen v myġlenkách objevují. Otázkou je jak se úvahy o budoucnosti ve vztahu na dálku mŊní s ļasem a liġí se v souvislosti s pohlavím.

Druhým bodem výzkumného problému jsou konflikty ve vztahu na dálku. Konflikty se vyskytují globálnŊ, ve vġech vztazích. Otázkou je, jaké jsou dŢvody ke konfliktu

ve vztahu na dálku, jestli se liġí od vztahŢ na blízko, jak probíhají a jak jsou Śeġeny.

3.1 Cíle výzkumu

Z výġe uvedeného vyplývají proto tyto cíle výzkumu:

- popsat specifika a odliġnosti proġívání vztahu na dálku u muġŢ a ġen
- popsat odliġnosti ve vnímání perspektivy ve vztazích na dálku u muġŢ a ġen
- popsat odliġnosti vnímání perspektivy ve vztazích na dálku a ve vztazích na krátkou vzdálenost[1] (resp. jak vidí vnímání budoucnosti u vztahu na krátkou vzdálenost lidé ve vztahu na dálku)
- zmapovat dŢvody konfliktŢ ve vztazích na dálku, zpŢsob prŢbŀhu konfliktŢ a jejich Śeġení

3.2 Výzkumné otázky

Na formulované cíle navazují tyto výzkumné otázky:

1. Jak proġívají vztah na dálku muġi?
2. Jak proġívají vztah na dálku ġeny?
3. Jak se liġí proġívání vztahu na dálku u ġen a muġŢ?
4. Jak se liġí vnímání perspektivy vztahu na dálku u muġŢ a ġen?
5. Jak se liġí vnímání perspektivy vztahu na krátkou vzdálenost od vztahu na dálku podle partnerŢ se vztahem na dálku?
6. Z jakých dŢvodŢ vznikají konflikty ve vztahu na dálku?
7. Jak probíhají konflikty ve vztahu na dálku?
8. Jak jsou konflikty ve vztahu na dálku Śeġeny?

[1] Chápejme jako vztah, kdy partneři bydlí ve stejném městě, nebo je dělí rozumná dojezdová vzdálenost, kterou lze překonat kdykoliv bez ohledu na důvody odloučení, které mohou vycházet z nutnosti plnění nějaké povinnosti (škola, práce).

4. Metodologický rámec

Za metodologický pŚístup byl vzhledem k povaze výzkumného problému zvolen pŚístup kvalitativní. Jedná se o pŚípadové studie. Za metodu tvorby dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který dovoluje vŋtší volnost v dotazování a výzkumníkovi dovoluje lépe reagovat na aktuální pocity a výpovŋdi respondenta, dovoluje pokládat doplŇující a zpŚesŇující otázky, ve srovnání se strukturovaným rozhovorem (Miovský, 2006). Metodami analýzy dat jsou obsahová analýza, vytváŚení trsŧ, zachycení vzorcŧ, prostého výļtu a kontrastŧ a srovnávání (Miovský, 2006).

4.1 Vzorek

Výzkumu se zúļastnilo 16 respondentŧ ï 9 ģen a 7 muģŧ ve vŋkovém rozmezí 18-25 let. Ve vzorku bylo 6 párŧ (12 respondentŧ) a 4 jednotlivci (1 muģ a 3 ģeny). 11 respondentŧ studuje vysokou ģkolu, 3 studují stŚední ģkolu a 2 respondenti pracují. Délka vztahu se pohybovala od 3 mŋsícŧ po 4,5 roku (délkou vztahu byla myģlena ļistŋ délka vztahu na dálku).

Vzorek byl vybrán metodou zámŋrného výbŋru a samovýbŋru pomocí sociální sítŋ Facebook. Dokument obsahující základní informace o výzkumu, sdílený na Facebooku je pŚiloģen k této práci (pŚíloha ļ. 3). Respondenti se buŇ pŚihlásili sami na základŋ zveŚejnŋné výzvy k úļasti na výzkumu, anebo byli výzkumníkem vybráni na základŋ známosti a kontaktu na Facebooku. Nejprve byl výzkumníkem osloven jeden z partnerŧ, zda by mŋl zájem úļastnit se výzkumu, pokud splŇuje kritéria výbŋru vzorku. ZároveŇ byl respondent poģádán, aby informoval svého partnera o výzkumu a informoval výzkumníka, zda i partner se zúļastní a popŚípadŋ pŚedal výzkumníkovi kontakt na partnera. Pokud partner odmítl úļast, nebo se nerozhodl o úļasti, do výzkumu byl zaŚazen pouze jeden z páru, proto jsou ve výzkumu 4 jednotlivci.

Kritéria výbŋru vzorku jsou následující:

- vŋk: 18 ï 25 let
- vztah na dálku v rámci LR ï buŇ tak partneŚi označili svŧj vztah, anebo existuje mezi partnery fyzická vzdálenost, a proto tráví oddŋlenŋ 2 a více nocí v pracovním týdnu.

4.2 Rozhovor

Před samotným spuštěním výzkumu byla provedena krátká pilotáž – 1 rozhovor, který nebyl zařazen do výzkumu. Šlo především o změny týkající se struktury rozhovoru, srozumitelnějšího formulování otázek, odhadu časové náročnosti rozhovoru a návaznosti jednotlivých otázek na sebe.

Rozhovor byl proveden buď osobně, nebo přes aplikaci Skype – vzhledem k obtížnosti zastihnout oba partnery osobně se jevila jako způsob komunikace nejpodobnější osobní komunikaci.

Každý rozhovor byl fixován jako audiozáznam, poté byla provedena transkripce. Během rozhovoru byly vedeny i stručné poznámky.

V úvodní část rozhovoru tvořilo stručné představení výzkumníka, objasnění smyslu rozhovoru, popsání práv respondenta a ústní informovaný souhlas s fixací dat a následným zpracováním dat.

První otázky se týkaly věku, délky trvání vztahu, studia/práce, charakteristik a prožívání vztahu.

Dále byly pokládány otázky z těchto tematických okruhů:

- vnímání budoucnosti vztahu (vývoj od začátku až po současnost)
- konflikty ve vztahu na dálku (důvody, průběh a řešení)
- odlišnosti vztahů na blízko a vztahů na dálku (obecně, ve vnímání budoucnosti a v konfliktech)

Citlivé otázky v rozhovoru byly vhodně prokládány odlehčenými, ne tak osobními otázkami. Všechny otázky rozhovoru a příklady odpovědí na ně jsou uvedeny v příloze č. 4 této práce.

4.3 Etické otázky ve výzkumu

Respondenti byli před rozhovorem ujištěni, že mohou kdykoliv rozhovor ukončit a odstoupit od výzkumu. Byli informováni, že záleží na jejich rozhodnutí, které informace sdělí a jak do hloubky ve své výpovědi půjdou. Respondenti byli motivováni, aby sdělovali jen takové informace, jejichž sdělení jiné osobě je jim příjemné. (Předpokladem pro nezbytnost takového sdělení byl fakt, že respondenti byli tázáni na emoční prožívání, pocity, myšlenky, které by nemusely být příjemné a respondent by mohl být konfrontován sám sebou.)

Od respondentů byl získán ústní informovaný souhlas s fixací dat a následným anonymním zpracováním.

Rozhovory byly vedeny anonymně. Pro přehlednost práce s daty získanými od obou partnerů a lepší srovnání obou pohledů bylo páru přiřazeno písmeno z abecedy.

Během rozhovoru byli respondenti rovněž ujištěni, že žádné sdělené informace se nedostanou k třetí osobě, především k partnerovi.

Pro případné potřebné stabilizování rozrušených respondentů byla na konec rozhovoru položena otázka, zda mají potřebu něco uzavřít nebo jakkoliv doplnit.

5. Výsledky výzkumu

První otázky jsou smĎŠované na seznámení se s kontextovým rámcem vztahu a charakteristikami jednotlivých vztahŢ. Z rozhovorŢ jsme získali následující informace.

Vznik vztahŢ je charakterizován posloupností urļitých krokŢ pŚedcházejícím vztahu. Nejprve doģlo k seznámení ï partneŚi se pŚedtím neznali, seznámili se pŚes nĎjaké pŚíleģitosti, akci, nebo pŚes jiného ļlovĎka. Navazuje období známosti, kterou charakterizuje postupné poznávání. V této dobĎ budoucí partneŚi udrģovali a postupnĎ prohlubovali kontakt, blíģe se poznávali, aģ známost pŚerostla (vykrystalizovala) do vztahu. Respondenti zdŢrazĎovali pŚedevģím postupnost vývoje, patrné to je z ukázky ï respondentka popisuje, jak se nejprve potkali, pak udrģovali kontakt, pak se navģtívili a tímto procesem se poznávali blíģe.

Ukázka ļ. 1

é no a von si mĎ asi vģimnul víc, protoģe pak mi psal, tak jsme si zaļali prostĎ nĎjak psát, pak za mnou pŚijel, takhle nĎjak jsme se poznávalié

UvádĎnými dŢvody, proļ respondenti povaģují svŢj vztah za vztah na dálku, jsou: moģnost vídat se jen o víkendech, studium (v jiném mĎstĎ), vzdálenost (jiná místa bydliģtĎ), ļasová vytíģenost (jiné aktivity, práce, nekompatibilnost ļasových rozvrhŢ partnerŢ), nebo o vztahu jako o vztahu na dálku nepŚemýģleli, aģ charakteristika popsaná v informacích o výzkumu je vedla k této moģnosti uvaģování. NĎkteré vztahy fungovaly jiģ pŚed tím, neģ se z nich staly vztahy na dálku, napŚ kvŢli studiu, jsou brány jako doļasný stav, nĎkteré vztahy jsou vztahy na dálku od zaļátku.

PartneŚi spolu tráví ļas pŚedevģím o víkendu ï kaģdý víkend, vyskytla se i moģnost vidĎt se pŚes týden tŚeba veļer. Dále pak tráví spolu ļas, pokud se objeví nĎjaká výjimka v normálním reģimu v podobĎ rŢzných svátkŢ, dnŢ volna, prázdnin atp.

PartneŚi spolu nejļastĎji stráví 2 aģ 4 dny (pŚes noc, nebo ne), záleģí na studiu, co dovoluje. Díky rŢzným výjimkám mohou obļas strávit spolu i delģí ļas.

Významnými faktory ovlivĎující místo, kde spolu partneŚi tráví ļas, je soukromí (nebudou ruģit, ani ruģeni), pohodlí (vĎtģí plocha, ménĎ lidí, dŢm vs. byt), okolnosti

(podle rŢzných dalġích akcí a momentálních moġností) nebo se partneŚi stŚídají v dojíġdŊní (kvŢli vídání se s rodiļi a aby to bylo Ăspravedlivéñ).

Páry spoleļný ļas vŊnují relaxaci, odpoļinku, filmŢm, seriálŢm, televizi, vaŚení, jinému tvoŚení, spoleļenským hrám, sexuálním aktivitám, spoleļnému ļtení knih, povídání si, návġtŊvám kaváren a restaurací nebo tráví ļas v pŚírodŊ (procházky, výlety). Tráví ļas se spoleļnými pŚáteli, navġtŊvují rŢzné akce, chodí do hospod apod. Obļas se bŊhem spoleļného ļasu vŊnuje kaġdý partner nŊļemu jinému (jsou spolu, ale nic spolu nedŊlají). ZpŢsoby trávení spoleļného ļasu se odvíjejí i od potŚeby vhodnŊ vyvaġit ļas strávený s rodinou, pŚáteli a partnerem.

Respondenti za nejvýznamnŊjġí rozdíly mezi vztahem na blízko a vztahem na dálku považují: cenŊní si spoleļného ļasu, odkládání vzniku stereotypu ve vztahu (oddálení pŚechození vztahu, o ļemġ vypovídá ukázka, a vzniku Ăponorkyñ),

Ukázka ļ. 2

é ġe jak se Ś íká, ġe kdyġ spolu lidi chodŊ dlouho, ġe se to pak jako pŚechodí, tak to tady asi úplnŊ nehrozí. Nebo to riziko je jako zpoġdŊný.

delġí doba zamilovanosti, delġí doba chození (poznávání se, zjiġŠování, jak partner funguje v bŊġném ġivotŊ). Dalġími jmenovanými rozdíly jsou: vztah na dálku je silnŊjġí a vyrovnanŊjġí, vyġaduje vŊtġí trpŊlivost, jistotu, dŢvŊru, zároveŔ ale obnáší více nejistoty a je náchylnŊjġí a kŚehļí vzhledem k pŢsobení vnŊjġích vlivŢ (rodina, kamarádi apod.). Vztah je pak považován za ménŊ váġný, protoġe nevzniká velký tlak na spoleļné bydlení, založení rodiny, svatbu apod.

Vztah na dálku je moġnost si zkusit, jestli a jak spolu partneŚi vydrġí. Obnáší vŊtġí riziko vzniku komunikaļních ġumŢ kvŢli nedostatku komunikace face-to-face, zároveŔ je ale komunikace zprostŚedkovaná chaty, sms zprávami intenzivnŊjġí.

Problematické je taky sdílení rŢzných informací, nŊkteré informace jsou partnerovi zatajeny. PartneŚi se pohybují v odliġných prostŚedích, mají odliġné kamarády a nesdílí tolik spoleļných pŚátel. řeġí jiné (své) problémy, které neŚeġí vztahy na blízko.

Na úplném konci rozhovoru byli respondenti tázáni, zda chtŊjí nebo potŚebují nŊco dodat, popŚ zmínit nŊco, co nebylo jeġtŊ zmínŊno. Skoro kaġdý respondent zmínil nŊjaký svŢj postoj a pohled na vztah na dálku. Bylo zmínŊno, ġe vztahy na dálku nejsou pro kaġdého, protoġe jsou psychicky náročné, unavující (pŚedevġím pokud

jsou Śeġeny stále ty samé problémy dokola). Vztah na dálku výraznŊ ovlivŔuje ġivot mimo vztah ï ġkolu, trávení ļasu s pŚáteli, s rodinou apod.

Jako dŢleġité je vnímáno vynakládané úsilí vŊnované vztahu, které by mŊlo být vyrovnané, dávání najevo druhému, jak váġnŊ vztah bereme, i kdyġ zrovna nejsme spolu, a pŚedevġím vġdycky a stále zohledŔovat vztah, myslet pŚedevġím na vztah, jak bude ovlivnŊn, pokud se bude nŊco dít.

Opakovanŋ bylo zdŢraznŊno, ġe velmi záleġí na partnerech a okolnostech vzniku vztahu ï zda vztah je vztahem na dálku od zaļátku, nebo byl pŚemŊnŊn okolnostmi na vztah na dálku. Dále byla vyzdvihnuta tolerance, která se pŚedevġím projevuje jako snaha skloubit tŊġko skloubitelné.

Zajímavá je v rozhovorech zmínŊná myġlenka, ġe lidé ve vztahu na dálku jsou obezŚetnŊjġí, co se týļe konfliktŢ, coġ vyplývá z faktu, jak málo se vídají a ġe jsou si vzácní.

Byly zmínŊny i ponŊkud bagatelizující názory na vztah na dálku. NapŚ vzdálenost ve vztahu na dálku je jen technická vŊc, pokud se dva mají rádi a cítí, ġe je to to pravé. Bylo i zmínŊno, ġe vztahy na dálku se od vztahŢ na blízko neliġí, a ġe vztah na dálku, jak je v této práci popsán, není opravdovým vztahem na dálku. Vztah na dálku je vztahem napŚļ státy, kdy se partneŚi vídají velice málo.

Zodpovŋzeny byly následující výzkumné otázky:

1. Jak proġívají vztah na dálku muġi?

   BŊhem cyklu sluļování a odluļování muġi popisovali následující emoce a myġlenky.

   TŊsnŊ pŚed setkáním s partnerkou se muġi na shledání tŊġili a plánovali, jak stráví ļas, co budou dŊlat apod.

   PŚi setkání a pŚivítání pŚevládají pŚijemné pocity, radost, ale i úleva, jsou naplnŊna oļekávání a zároveŔ se znovu na partnerku adaptují ï ġe uġ jsou spolu.

   V prŢbŊhu spoleļného ļasu proġívají pozitivní pocity, pŚichází klid, uvolnŊní. Cítí se spokojenŊ, vyrovnanŊ. Pokraļuje adaptace na pŚítomnost partnerky. Obļas dojde k nŊjakým nedorozumŊním, proto se cítí rozladŊnŊ. Vġe zapadá do Ästarých kolejíñ ï vġe je jak má být. Myġlenky se týkají pŚedevġím pŚítomnosti a aktuálních ļinností.

PřÍ blížícím se odloučení nastupují nepříjemné pocity ú nervozita, tenze, bezmoc, strach, nejistota, smutek. Postupně se partneři začínají loučit, připravují se na odloučení. Myšlenky jsou směřovány na budoucnost ú následující setkání.

PřÍ loučení převládá smutek, depresivní nálada. Zároveň se se situací smiřují, uvědomují si, že společný čas skončil, ale uklidnění přináší myšlenky na dalších shledání.

Odloučení bylo nejčastěji charakterizováno jako období stesku, ale zároveň těžení. Smutek se postupně s ubíhajícím časem mění na těžení, přichází klid. Pociťují nutnost se přes smutek a depresivní náladu přenést, musí jít dál, fungovat dál, vše proto zapadá do konkrétního stereotypu, který provází období odloučení. Muži uvádějí, že není čas na přemýšlení o vztahu o partnerce a o pocitech, neboť jsou vytížení a vědomí se různým činnostem.

Ukázka č. 3

- jaké to je bezprostředně před setkáním

No tak, já to mám dlouho cestu vždycky, takže celou cestu se vždycky hrozně těším, vždycky doufám, že všechno proběhne bez komplikací, že nebudou nějaký zbytečný výměny názorů a takhle. Toho se trošku zároveň bojím, kdy přijedu domů, ale převážně se těším a tak jako v duchu si plánuju, co budeme dělat, Uzpůsobuju si tak nějak v hlavě, abych to prostě uzpůsobil tomu času trávenýmu spolu. A taky záleží, co se třeba odehraje během toho týdne.

těšení

těšení

plánování

Ženy se na setkání s partnerem těší, zároveň se velmi často cítí nervózně, napjatě, jako kdyby se měli setkat poprvé. Plánují, co budou dělat a mají radost. PřÍ setkání přichází úleva, klid, uvolnění a hlavně pocit bezpečí. Nejvíce převládá radost. Vše je najednou tak, jak má být, zapadá do starých kolejí.

V průběhu se cítí především spokojené. Pocity jsou stabilní, vše je jako vždy. Prožívají lásku, štěstí, občas se vyskytnou nedorozumění, ze kterých vzniká rozladění.

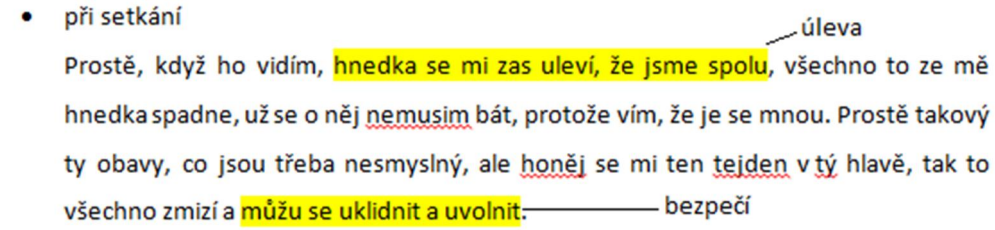
PřÍ blížícím se odloučení převládá smutek, ale snaží se hledět do budoucna. Někdy dokonce cítí úlevu, že si zas odpočinou, ale zároveň

lítost. Snaží se si příliš neuvědomovat své nepříjemné pocity a řeší spíš, co se bude dít v době odloučení, jaké mají povinnosti apod.

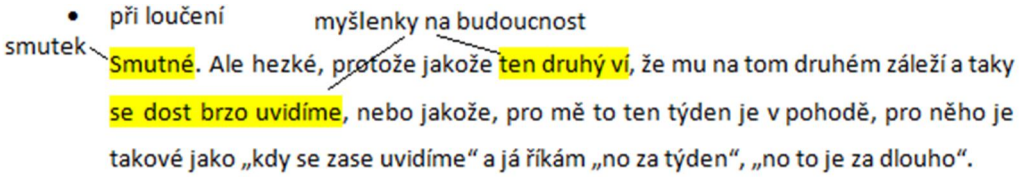
Při loučení zesílí myšlenky na další shledání. Cítí především smutek, dále pak lítost, stesk a stísněnost.

V období odloučení prožívají především smutek, stesk, strach, obavy. Postupně se adaptují na aktuální situaci, smíří se s ní. Nemají příliš mnoho času na přemýšlení o vztahu a o pocitech, jsou většinou velmi vytížené a aktivní. Někdy se smutek postupně objevuje při blížícím se setkání, kdy si uvědomí, že jsou samy a uvidí se s partnerem až za určitý čas.

Ukázka č. 4



Ukázka č. 5



3. Jak se liší prožívání vztahu na dálku u žen a mužů?

V hledání odpovědí na tuto otázku byly použity pouze výpovědi z kompletních párů účastnících se výzkumu. Variabilitu v odpovědích nacházíme, pokud porovnáváme jednotlivé páry. Tak velkou variabilitu ale nenacházíme v odpovědích partnerů z 1 páru, v určitých fázích cyklu oba partneři popisovali totožné pocity, mnohdy i velice podobnými, popř. totožnými, slovy.

Muži i ženy popisují stejné pocity před setkáním, při setkání a i v průběhu společného času. U všech párů se před setkáním objevuje těšení, radost. Co se týče rozdílů, muži ve fázi před setkáním navíc k výše zmiňovaným

pocitŢm plánují, co budou dŊlat. U ǵen se zas obļas navíc objevují pocity nervozity pŚed setkáním.

PŚi setkání samotném oba partneŚi z páru popisovali tytéǵ pocity (nejļastŊji radost, pak úlevu), takǵe zde rozdíl nenacházíme.

V prŢbŊhu pak oba partneŚi sdíleli pocity, a to pŚedevġím ġtŊstí, radost a spokojenost.

Druhou polovinu cyklu, tu týkající se pŚedevġím pŚicházejícího odlouļení, uǵ oba partneŚi neproǵívají pŚiliġ podobnŊ. Pocity muǵŢ a ǵen se zde zaļínají liġit, i v souvislosti se zvládáním situace. U ǵen spíġe pŚetrvávají nepŚijemné pocity (smutek, stesk, lítost), od blíǵícího se louļení aǵ do fáze odlouļení.

Pokud pocity slábnou, tak aǵ ve fázi louļení, kdy se smutek snaǵí pŚekonat myġlenkami na dalġí shledání. Pozitivní pocity pŚicházejí aǵ pak tŊsnŊ pŚed setkáním.

Muǵi se na zvládání nepŚijemných emocí pŚicházejících s pŚibliǵujícím se odlouļením zamŊŚují ponŊkud dŚíve neǵ ǵeny. Muǵi sice ve fázi blíǵícího se louļení a louļení naznaļili smutek, ale vzápŊtí dodali, ǵe uǵ se soustŚedí na dalġí shledání, coǵ vede ke stupŔování tŊġení se ve fázi odlouļení.

4. Jak se liġí vnímání perspektivy vztahu na dálku u muǵŢ a ǵen?

Nejprve srovnání muǵŢ a ǵen z kompletních párŢ.

5 z 6 ǵen uvedlo, ǵe budoucnost vztahu na zaļátku nevnímaly pŚiliġ kladnŊ, nevŊdŊly, jestli vztah vydrǵí. Ġestá ǵena z tŊch 6 je vŊŚící. Vnímání budoucnosti u kŚesŠanŢ, úļastnících výzkumu, bude popsáno níǵe.

3 muǵi z 6 budoucnost neŚeġili, ani o ní nepŚemýġleli na zaļátku vztahu. 3 muǵi uvedli, ǵe uǵ na zaļátku pŚemýġleli, ǵe by s partnerkou chtŊli vydrǵet a ǵít. Jeden z nich byl kŚesŠan.

Vġechny ǵeny z párŢ, kromŊ kŚesŠanky, pak dále uvedly, ǵe vnímání budoucnosti se postupem ļasu mŊnilo v souvislosti se vzájemným poznáváním.

U muǵŢ, kteŚí uvedli, ǵe by s partnerkou chtŊli ǵít, se vnímání budoucnosti nijak nemŊnilo. Z tŊch, kteŚí uvedli, ǵe budoucnost neŚeġili, pouze jeden uvedl, ǵe vnímání budoucnosti se mŊnilo v souvislosti s postupným poznáváním se. Druzí dva muǵi vývoj vnímání budoucnosti nezaznamenali,

buN budoucnost neŠegili, nebo vztah na dálku považují za doļasný stav. Budoucnost bude Šegena, až se stav změní.

5 z 6 žen (vļetně kŠesŠanky) uvedlo, že nyní vnímá budoucnost kladně, vizí je spoleļné bydlení, popŠípadě založení rodiny a cestování. Jedna žena uvedla, že o budoucnosti dlouho pŠemýšlela a Šegila ji, ale vzdala to a ļeká, jak se vše bude vyvíjet.

5 mužŢ nyní vidí budoucnost kladně, chtěli by s partnerkou zaļít bydlet. Jeden muž by si alespoŘ pŠál, aby vztah vydržel. Jeho partnerkou je žena, která o budoucnosti už nepŠemýšlí a nechává všemu volný prŢběh.

Zcela jednoznaļně se na vizi své budoucnosti shodli pouze kŠesŠané. Jejich pohled na budoucnost a na vztahy obecně je ovlivněn jejich vyznáním. Už do uvažování nad potencionálním partnerem vstupuje jejich víra. Od zaļátku vztahu o vztahu uvažují jako o víceméně trvalém, pokud vývoj bude pŠíznivý. Do vztahu pak vstupují s pŠedstavami spoleļného života a rodiny, které jsou podmíněny uzavŠením sŘatku. V ukázce je ukázán postoj respondentky-kŠesŠanky k chození.

Ukázka ļ. 6

Já jsem se vždycky Šíkala, že toho kluka, s kterým zaļnu chodit, takže už chci, abych si ho potom i vzala, takže už tak jakože, taková samozŠejmost. Že s ním plánuju už jako budoucnost.

Zbytek párŢ sice tŠeba uvažuje o spoleļném bydlení, ale to nepopisovali stejně rozhodně. Spoleļné bydlení je sice něco, na ļem se shodnou, ale vstupují do toho rŢzné sny a touhy, které jeden z partnerŢ má, napŠ cestovat, odstěhovat se do úplně jiné země, dilema, jestli se usadit nebo ne. U ne-kŠesŠanských párŢ o založení rodiny mluvil vždy jen jeden z partnerŢ.

I když není možné srovnávat pohled obou partnerŢ, uvádím zde i informace získané od jednotlivcŢ (3 ženy a 1 muž). Tento jeden muž se svým vnímání budoucnosti odlišuje od mužŢ z kompletních párŢ. Na zaļátku vztahu nevnímal, což spíše uváděly ženy z párŢ. Pak proběhl myšlenkový zlom ï úvaha, jestli s partnerkou chce být, ļi nikoliv. Nyní vnímání několik

moǵností, jak vztah bude pokraļovat, ale poļítá s jeho setrváním. BuŅ vztah zŢstane vztahem na dálku, nebo se sestŊhují.

U 2 ǵen nacházíme pohledy, které uǵ zaznŊly u ǵen z párŢ. Jedna z nich je kŚesŠanky, tudíǵ popsala vývoj vnímán budoucnosti, jak byl popsán výġe u kŚesŠanŢ. Druhá ǵena svojí výpovŊdí podporuje pohled na vývoj budoucnosti u ne-kŚesŠanských ǵen z páru. TŚetí ǵena spíġ popisuje pohled na budoucnost, který popsal jeden muǵ z páru. PŚedstavu o budoucnosti má, ale vztah na dálku se stavem doļasným, teprve pak mŢǵe být vize a plán uskuteļnŊn.

5. Jak se liġí vnímání perspektivy vztahu na krátkou vzdálenost od vztahu na dálku podle partnerŢ se vztahem na dálku?

NŊkteŚí respondenti uvádŊli, ǵe vnímání perspektivy se u vztahu na blízko a na dálku neliġí, nebo neví, nebo je to individuální ï záleǵí, jestli vztah na dálku je od zaļátku takový a záleǵí na oļekávání partnerŢ.

VŊtġina respondentŢ uvádŊla, ǵe budoucnost je u vztahŢ na dálku pravdŊpodobnŊjġí, je vŊtġí nadŊje, ǵe vztah vydrǵí a poroste. Mají moǵnost více prozkoumat, zda se k sobŊ budou hodit v kaǵdodenním ǵivotŊ. Vztahy na dálku jsou dlouhodobŊjġího trvání, ale musí více plánovat a ujasŔovat si svá pŚání a oļekávání. Vztah vyǵaduje i vŊtġí investice, a proto tím spíġ partneŚi budou chtít vztah udrǵet.

PartneŚi ale mohou vidŊt budoucnost extrémnŊji ï buŅ více optimisticky, nebo více skepticky, ale ne realisticky. Od toho se odvíjí plány ve vztahu, které jsou Ăvzduġnŋjġíñ. Plány vztahu na dálku se týkají pŚedevġím toho, jak uspíġit, aby mohli být spolu, a plány do budoucna charakterizuje ļekání na Ăaǵ jednoué ñ, napŚ. *Ăé ǵe prostŊ poŚád ļekají, aǵ pŚejde nŊjaká ta etapa.ñ*

Vztahy na blízko vidí partneŚi ze vztahŢ na dálku jako konzervativnŊjġí, soustŚedŊné víc na rodinu ï pŚece jen se pár velmi ļasto pohybuje v rodinném kruhu a na vzduġné plány není moc ļas. Jejich plánování do budoucna je mnohem jednoduġġí neǵ u vztahŢ na dálku. Svoji budoucnost takovéto vztahy vidí o moc více realisticky neǵ vztahy na dálku.

6. Z jakých dŢvodŢ vznikají konflikty ve vztahu na dálku?

Mezi nejļastŋji jmenované konflikty ve vztahu na dálku jsou ģárlivost, kolize plánŢ partnerŢ a nedorozumŋní v elektronické komunikaci. Tyto dŢvody byly nejļastŋji jmenované aŠuģ páry, nebo jednotlivci.

Ģárlivost jako nemoģnost zjistit, co druhý dŋlá, nemoģnost ovŋŚit si jeho loajalitu a stýkání partnera s lidmi opaļného pohlaví, pŚáteli a jinými lidmi, i jako výsledek provokace druhého partnera, který se snaģí upoutat pozornost.

Kolize plánŢ partnerŢ se týká pŚedevġím rozdílného plánování (více dopŚedu, spontánní rozhodování) a vybalancování tráveného ļasu s rodinou, s pŚáteli a partnerem.

Do nedorozumŋní v elektronické komunikaci patŚí ġpatné pochopení urļitého tvrzení v souvislosti absence neverbální komunikace a nemoģnost Śeġit problémy osobnŋ, ale pouze zprostŚedkovanŋ. V ukázce respondentka popisuje, jak je komunikace pŚes sms zprávy zavádŋjící.

Ukázka ļ. 7

Mi pŚijde, ģe i kolikrát i ta smska vyzní hŢŚ, neģ kdybysme se spolu bavili, protoģe se to mŢģe vysvŋtlit, ale tu smsku kdyģ odeġleġ, tak pak uģ prostŋti to furt ten druhej jako vrací.

Páry se ve hlavních dŢvodech ke konfliktu pŚíliġ neshodovaly. Pouze oba partneŚi z jednoho páru zmínili nedorozumŋní v elektronické komunikaci, tento dŢvod, ale nebyl jediným zmínŋným dŢvodem, v ostatních se uģ rozcházeli. Oba partneŚi z jednoho páru sice uvedli ģárlivost jako primární dŢvod ke konfliktu, ale rozdílnŋ ji charakterizovali. Ģena ji definovala jako nemoģnost kontrolovat partnera, muģ pak jako snahu partnerky ho vyprovokovat.

Ménŋ ļasto partnery z páru uvádŋnými dŢvody ke konfliktu je nedostatek ļasu jeden pro druhého, napŚ v souvislosti s jiģ výġe zmiŔovaným plánování, rŢznými povinnostmi, coģ vyvolává pocit zanedbání u druhého. V neposlední Śadŋ je to pocit nerovnomŋrné investice do vztahu.

Jako spíġe zajímavým dŢvodem ke konfliktu je vyļítání partnerovi jeho/její nepŚítomnost (Ăty tady teŅ se mnou nejsié ñ), coģ ale není vina partnera, jsou to urļité okolnosti vztahu, které vztah charakterizují.

Respondenti byli tázáni, zda se dŢvody ke konfliktŢm nŊjak liąí od dŢvodŢ ke konfliktu u vztahŢ na blízko. Nejļastŋji byla zmiŕovaná výąe popsaná ąárlivost a dojíądŋní partnerŢ za sebou navzájem, pŝedevąím se to týká domlouvání a plánování, ochoty ke kompromisŢm a finanļních záleąitostí. Dále pak nemoąnost bezprostŝední kontaktu a trávení spoleļného ļasu (pŝedevąím toho s pŝáteli). Pouze 3 respondenti zmiŕovali i nerozdílnost konfliktŢ u vztahŢ na dálku a na blízko. Jednalo se o jednoho muąe jednotlivce a 2 ąeny ï jedna z páru, jedna z jednotlivcŢ.

7. Jak probíhají konflikty ve vztahu na dálku?

   Konflikty se ve vztazích na dálku vyskytují, jak kdyą jsou spolu, tak kdyą jsou oddŋleni.

   Jen 3 páry se dokázaly shodnout na situaci, ve které konflikty pŝicházejí ļastŋji (jestli kdyą jsou oddŋlenŋ, nebo spolu). 2 páry uvedly, ąe spíą kdyą jsou oddŋlenŋ, jeden pár, kdyą jsou spolu.

   Zbylé 3 páry se ve výpovŋdích rozcházely. 4 ąeny uvedly, ąe konflikty probíhají hlavnŋ, kdyą jsou spolu, 2 pak, kdyą jsou oddŋleni. 3 muąi uvedli, ąe konflikty hlavnŋ probíhají, kdyą nejsou spolu, 2 muąi uvedli, ąe ty situace, kdy se objevuje konflikt, jsou vyrovnané, pouze jeden muą pŝedevąím, kdyą jsou spolu.

   Co se týļe iniciace konfliktu, 3 páry se shodly. 2 páry uvedly, ąe je to vyrovnané a jeden, ąe konflikty iniciuje spíą ona. 4 ąeny z párŢ uvedly, ąe je to vyrovnané, jedna, ąe spíą ona, a jedna, ąe spíą partner. 3 muąi z párŢ uvedli, ąe je to vyrovnané, jeden spíą, ąe partnerka, jeden jmenoval sebe a jeden neodpovŋdŋl.

   Respondenti velmi ļasto oznaļují své konflikty spíąe za pseudokonflikty, které se netýkají ąádných podstatných vŋcí, konflikt byl pro nŊ silné slovo a pŝedstavují si pod ním závaąnŊjąí nedorozumŋní neą ty, které proąívají.

   V prŢbŋhu konfliktŢ jsou jen tŊące pozorovatelné nŊjaké opakující se vzorce. Ęeny pŝi popisu konfliktu zaļínaly u sebe, popisují sebe jako naątvané, rozladŋné, nebo nŊjak dotļené. Na základŋ tŊchto pocitŢ se rozvíjí konflikt, který mŢąe eskalovat, prohlubovat se, nebo dojde k uvŋdomŋní, které následuje snaha o stabilizování situace. Komunikace buĎ probíhá, nebo zcela ustane.

Dalšími uváděnými reakcemi na situaci bylo uražení nebo potřeba odejít a uklidnit se. Výslednými pocity předcházejícími řešení konfliktu jsou smutek, uražení, rozzuření, ublížení, nebo lítost.

2 ženy uvedly, že při konfliktu soulad asně prožívají svůj vnitřní konflikt ï chtěly by zůstat v tu chvíli s partnerem a zároveň by chtěly odejít pryč. Vědí, že při odloučení od partnera, proto chtějí zůstat, a zároveň chtějí odejít, aby se mohly uklidnit. Tento vnitřní konflikt je dobře vidět v ukázce.

Muži prožívají na začátku konfliktu pocit viny, nebo hněv, které jsou buď reakcí na partnerčiny pocity, nebo vznikají v souvislosti s okolnostmi. Poté dochází buď k uvědomění a nápravě situace, někdy s tím, že vinu přebírají na sebe, nebo k potlačení negativních pocitů, které vyprchávají, popřípadě dojde k jejich vybití jinde.

3 muži uvedli, že situaci konfliktu často nerozumí, nechápou jí, proto konflikt spíše neřeší, vyčkávají na reakce partnerky a její uklidnění, upozaďují se. Výslednými pocity předcházejícími řešení konfliktu jsou smutek, lítost, podrážděnost, bezmoc, nejistota, ublížení. 2 muži také popsali, že probíhající konflikt s partnerkou může ovlivňovat jejich chování k okolí.

Ukázka č. 8

No tak samozřejmě jsem naštvaná na něho, ale pak jsem naštvaná obě chvíle i na sebe, že vlastně jako si kazíme to málo času, kdy můžeme být spolu a často tam je takový tne vnitřní konflikt, že bych nejradši odešla, ale jé a vůbec se s ním jako nebavila, ale zároveň vim, že za chvilku odjede a vím, že by mi to bylo líto, tak zůstanu a jsem naštvaná.

Na průběhu konfliktů se páry vůbec neshodovaly. Každý z partnerů prožívá své emoce a chápe situaci odlišně. Každý také reaguje na konflikt jinak a reakce partnerů jsou pak špatně interpretovány. Obecně ale popisy konfliktů do sebe nějakým způsobem přesně jen zapadají. Každý z partnerů přikládal jinou váhu různým momentům. Takže jednotlivé výpovědi jsou nekompletní, ale dohromady vzniká určitý dojem z celého konfliktu.

Vzhledem k délce výpovědí uvádím je struční jší přepis. Žena popisuje, že konflikt začíná, když začne zmiňovat něco, co jí vadí. Snaží se umírněně působit na partnerovi pocity a zároveň být empatická. Partnera to podle ní ale naštve, začnou se hádat a ve výsledku je ona zcela ubitá argumenty.

Muż popsal, że na zaļátku konfliktu se cítí provinile, což nejspíš vyvolává partnerļina snaha právě na pocity pŢsobit. On nakonec vezme vinu na sebe a omluví se, ale ne vždy. Právě případy, kdy ne vždy partner ustoupí, se partnerky dotýkají nejvíce, a proto si je pamatuje.

Partneři také dostļasto nemohou vnímat pravé emoce partnera kvŢli jejich skrývání. Napří jedna žena uvedla, že je naštvaná a naštve ji ještě víc, když vidí, že partner je zcela flegmatický a nijak nereaguje. Její partner však popsal, že je naštvaný a chce vybuchnout, ale zadrží vztek v sobě a ļeká, až se partnerka uklidní.

8. Jak jsou konflikty ve vztahu na dálku řešeny?

   10 respondentŢ ze všech uvádělo, že konflikt je vyřešen v prŢběhu pár hodin nebo jsou to pouze minuty. Ostatní odpovědi se pohybovaly v intervalu od pár minut až po 1 den.

   Na délce trvání konfliktu se shodly jen 2 páry. Ostatní páry se pak odlišovaly pouze tím, že jeden partner mluvil o pár hodinách a druhý o minutách až hodinách. Pouze jeden muž z páru nezmínil žádný ļasový údaj.

   Mezi nejļastější zpŢsob řešení konfliktu, zmíněný 8 respondenty, patří promluva, kdy dochází k vzájemnému vysvětlení a vyjasnění situace a záměrŢ, většinou probíhá bez emocí. Pokud jsou během konfliktu partneři afektovaní, poļkají, až se situaci uklidní a pak si vyměňují názory a řeší konfliktní viz ukázka. Tento postup řešení jmenovali 3 respondenti.

   Ukázka ļ. 9

   Jakoby že se naštveme, pak se jako chvíli nebavíme, v hlavě si to jako chvíli promýšlíme, pak zas zaļne nějaká ta výměna názorŢ, že se snažíme vysvětlit každý ten pohled ze svý strany a pak oba uznáme svoji chybu.

   Dalším zpŢsobem řešení konfliktŢ je ļekání, až napětí vyprchá, tím se situaci urovná sama (3 respondenti). Jeden respondent uvedl, že konflikty řeší omluvou, a druhý, uražením se a ļekáním na usmíření přicházející ze strany partnera.

5 párů z 6 se shodlo na způsobu/postupu při řešení konfliktů. Jejich výpovědi sice nebyly podobné, ale doplňují se a tím vzniká celkový obraz.

Spíše zajímavostí je, že jedna respondentka (jednotlivec) uvedla, že vyřešení konflikt, až když jsou spolu, tudíž se konflikt může táhnout i déle kvůli nemožnosti osobního kontaktu.

Další zajímavostí, která se objevila v rozhovorech pouze u jednoho páru, je snaha vyřešit konflikt, co možná nejrychleji kvůli nedostatku společného času, který si nechtějí kazit hádkami.

6. Diskuze

Nyní k možným zkreslením a nedostatkům ve výzkumu. Celkový vzorek respondentů není nijak rozsáhlý. Dále byla problematická definice vztahů na dálku. Někteří respondenti uvedli, že svůj vztah primárně nepovažují za vztah na dálku. Uznali ale, že vztah odpovídá popisu, který byl uveden v informacích o výzkumu, tudíž jejich vztah tak lze označit.

Dle mého, data jako taková byla velmi rozmanitá a těžko se v nich hledaly podobnosti a vzorce. Variabilita byla znatelná, výpovědi se potkávaly, ale jak u které otázky. Interpretace výsledků proto byla náročnější. Výsledky výzkumu proto nelze brát jako jednoznačná stanoviska týkající se vztahů na dálku. Větší vzorek by určitě lépe ukázal, které z uvedených názorů, postojů, pocitů jsou rozšířenější a které naopak jsou spíš okrajové.

Výsledky týkající se srovnávání vztahů na blízko a na dálku nemusí být zcela platné. Došlo k narušení reprezentativnosti vůči zkoumanému problému, kterou uvádí Miovský (2006). K rozdílům mezi vztahy na dálku a na blízko se vyjadřovali pouze respondenti udržující vztah na dálku, o jejichž reprezentativnosti vůči zkoumanému problému (tj. vnímání perspektivy u vztahu na blízko) nelze příliš uvažovat. Jedná se tedy pouze o domněnky partnerů ze vztahu na dálku. Lepší reprezentativnost vůči zkoumanému problému by měl vzorek respondentů se vztahem na blízko.

Možným problémem výzkumu mohou být i formulace otázek v rozhovoru. Sice proběhla krátká pilotáž, která také mohla být delší, ale otázky nemusely být vždem srozumitelné, i když polostrukturovaný rozhovor dovoluje další upřesňující otázky.

Problematickou může být i metoda výběru vzorku. Jednalo se především o známé, kamarády, popř. byl kontakt na někoho poskytnut známým, nebo kamarádem. Mohlo tak dojít ke zkreslení elitou, což je určitá část z celé populace, která je exkluzivní v nějakém ohledu (Miovský, 2006). Tento jev by se v rámci tohoto výzkumu mohl projevit i jako fakt, že všichni respondenti mluvili o vztazích na dálku kladně, vyvolávali spíš pozitivní dojem. Žádný z respondentů nemluvil zcela negativně o vztazích na dálku. Máme tudíž informace jen od té části populace, která spíš podpoří pozitivní pohled na vztahy na dálku. Avšak to, že vzorek obsahuje jen pozitivní pohled na vztahu na dálku, není zcela nevýhodou, vzorek je alespoň vnitřně konzistentní, což je dle Miovského (2006) také důležitá kvalita vzorku.

Na tvorbu, zpracování a interpretaci dat mŢže mít vliv skutečnost, že jsem sama vztah na dálku skoro 2,5 roku měla, tudíž jsem trochu tušila, co, kde a v čem hledat a jak jsou asi některé výpovědi myšleny. Toto zkreslení lze však označit za nutné. Miovský (2006) uvádí, že tvorba dat je výsledkem procesu interakce výzkumníka a výzkumného problému, která je nutností. Výzkumník se tedy na tvorbě dat aktivně podílí, tudíž ovlivňuje data. Pro kontrolu svého vlivu na získávaná data jsem se snažila o cílenou sebereflexi, kterou Miovský (2006) uvádí jako možnost kontroly vlivu výzkumníka na získávané údaje. Otázkou však je, do jaké míry se to dařilo.

Dále se nabízí otázka, proč byli do výzkumu zařazeni jednotlivci, jejichž partneři se neúčastnili výzkumu. Vzhledem k povaze některých otázek, které nutně nevyžadovaly účast partnera ve výzkumu, aby mohl být srovnáván pohled muže a ženy, byli jednotlivci zařazeni. Hlavním důvodem, proč byli jednotlivci zařazeni, byla snaha o saturaci dat, která je dle Čermáka a Gütpaníkové jedním z požadavků kladeným na kvalitativní data (1998, in Miovský, 2006). Saturace je dosaženo, pokud data nepřinášejí již žádné nové informace (Miovský, 2006). Jednotlivci však do tohoto výzkumu takové informace přinášeli.

Nyní k úvahám nad výsledky, možným vysvětlením a propojením s teoretickou částí.

Mimo odpovědi na výzkumné otázky bylo zmíněno, že vztahy na dálku nejsou pro každého a že jsou si partneři cennějící ve srovnání se vztahem na blízko. První tvrzení koresponduje s tvrzením Merolly (2012), že vztah na dálku je svým způsobem vztah, který není pro každého. Někomu může vyhovovat více a některého mohou zvládat lépe než jiní. Druhé tvrzení je podpořeno výzkumem, jehož autorka uvádí, že separace partnerů působí ocenění a vděčnost za společný čas (Sahlstein, 2004).

Co se týče prožívání vztahu na dálku, respondenti uváděli, že během setkání dochází k uvědomění, že vše je, jak má být, a začínají fungovat v jakémsi vztahovém stereotypu. Během odloučení pak respondenti popisovali, že jsou nuceni fungovat „normálně". Jako by byli vráceni zpět do reality a partneři musí každý zvážit zvládat své obvyklé povinnosti a celkovou situaci. Začínají pak fungovat se stereotypu odloučení. Prožívání vztahu na dálku lze pak zjednodušit na střídání vztahového stereotypu a stereotypu odloučení. Tento závěr by korespondoval se zjištěními, které uvedla autorka Sahlstein (2004) ve své práci.

StŚídání separace a spoleļného ļasu má za dŢsledek segmentaci jako pocit, ģe partneŚi ģijí 2 oddŊlené ģivoty ï ten s partnerem a ten bez nŊj.

Proģívání vztahu na dálku charakterizuje stŚídání emocí a myġlenek. Toto stŚídání souvisí s cyklem sluļování a odluļování, který byl popsán v teoretické ļásti autorkou Pistole (2010). Ta uvádí, ģe nejsilnŊjġí je separaļní protest ve fázi pŚed louļením, coģ koresponduje s popisovanými pocity a myġlenkami ve fázi oznaļené jako blíģící se odlouļení, kdy se zaļínají objevovat nepŚijemné pocity jak u muģŢ, tak u ģen. Souvislost mezi proģíváním vztahu na dálku a cyklu sluļování a odluļování je dŢkazem funkļnosti teorie attachmentu ve vztazích na dálku.

Za dalġí dŢkaz funkļnosti teorie attachmentu ve vztazích na dálku, jak ji popsala autorka Pistole (2010), lze povaģovat výļitku, objevující se v dobŊ odlouļení jako dŢvod ke konfliktu, Ăty tady teŅ se mnou nejsiñ. Tato výļitka evokuje snahu získat blízkost a potŚebnou péļi od partnera, coģ je typické pro separaļní protest.

Nyní k výsledkŢm týkajících se vnímání perspektivy ve vztahu na dálku. U ģen nejprve nacházíme zcela negativní názor na budoucnost, který je postupnŊ ļasem mŊnŊn v souvislosti s bliģġím poznáváním partnera. Tento vývoj dospŊl k celkovŊ pozitivnímu názoru na budoucnost vztahu. Vnímání perspektivy vztahu na ģen se postupem ļasu zlepġuje.

Muģi na zaļátku vztahu nemají pŚiliġ vyjasnŊný postoj k budoucnosti vztahu. Vývoj u vnímání perspektivy vztahu není tak patrný jako u ģen. Na vztah je pohlíģeno pŚedevġím z pŚítomnosti, pŚedstavy o budoucnosti se nevyvíjí, napŚ protoģe nejsou ani vytváŚeny. Vztah na dálku je brán jako doļasný, aģ bude pŚekonána tato etapa, pravdŊpodobnŊ bude budoucnost Śeġena s ohledem na aktuální okolnosti. Vize budoucnosti vġak i pŚes toto vġe je, ģe pár zaļne spoleļnŊ bydlet.

U kŚesŠanŢ je vnímání perspektivy vztahu ovlivnŊno jejich náboģenským pŚesvŊdļením, toto vnímání se nevyvíjí, ale je po celou dobu vztahu stabilní.

Ve srovnání muģŢ a ģen, pak lze jako závŊr uvést, ģe vnímání perspektivy vztahu na dálku se u ģen vyvíjí pozitivním smŊrem, zlepġuje se. U muģŢ vývoj není tak patrný, perspektiva je vnímána, ale je závislá na okolnostech. Výzkum uvedený v teoretické ļásti (Kelmer, Rhoades, Stanley & Markman, 2013) uvádí, ģe vztahy na dálku jsou stabilnŊjġí, spíġe smŊŚují k souģití (svatbŊ) a je menġí pravdŊpodobnost, ģe se rozejdou. Výsledky této práce pŚedevġím u ģen korespondují se zjiġtŊním uvedeného ļlánku.

Na vývoj vnímání budoucnost vztahu může mít vliv i náboženské přesvědčení, spíše než o vývoji pak lze uvažovat o stabilním vnímání perspektivy vztahu.

Nyní k výsledkům týkajících se konfliktů ve vztahu na dálku. Nejčastěji ke konfliktům ve vztahu na dálku dochází kvůli nedorozumění v elektronické komunikaci, žárlivosti a kolizí plánů jednotlivých partnerů. Spojitost s výzkumy v teoretické části lze najít pouze u žárlivosti a kolizí plánů. Žárlivost je dle Kurdeka (1994) až druhým nejčastějším důvodem ke konfliktu. (Žárlivost je zde zahrnuta do kategorie mocenské problémy.) Reese-Weber, Kahn a Nemecek (2015) považují důvěru (žárlivost) za třetí největší důvod ke konfliktu. Žárlivost a nedůvěru jako takovou ale považují za důvod ke konfliktu pouze v méně závazných vztazích a ve vztazích ve vynořující dospělosti. Respondenti z výzkumu této práce byli ve fázi vynořující dospělosti, tudíž tady s autory lze souhlasit. Nelze tak ovšem s malou závazností vztahu. Sice závazek jako takový v této práci nebyl zkoumán, ale z výpovědí respondentů, kteří uváděli, že by chtěli svůj vztah udržet, bydlet spolu, popř. se vzít a založit rodinu, lze usoudit, že svůj vztah berou relativně vážně a závazně.

Žárlivost pak byla uváděna jako jeden z důvodů ke konfliktu vyskytující se ve vztazích na dálku. Souvisí to s nemožností kontrolovat druhého, nevědět, co dělá, což vyplývá z nepřítomnosti. Žárlivost u vztahů na dálku může být proto silnější než u vztahů na blízko.

Co se týče kolizí plánů jednotlivých partnerů, výsledek tohoto výzkumu nekoresponduje s výsledky výzkumu autorky Sahlstein (2004). Respondenti v jejím výzkumu uváděli, že separace způsobuje, že čas, který pár tráví spolu, tráví výlučně spolu a ostatní vztahy „jdou stranou“.

Jako často zmiňovaným specifickým důvodem ke konfliktu ve vztazích na dálku je dojíždění. Lze předpokládat, že je to hlavně kvůli finanční náročnosti, proto partneři vyžadují rovnocennou investici v tomto ohledu, která ale je ne vždy možná a stává se, že některý s partnerů cestuje častěji než druhý. Finance jako možným důvodem ke konfliktu, skrývajícím se za dojížděním, jsou uvedeny jako druhý nejvýznamnější důvod ke konfliktu v práci od autorů Reese-Weber, Kahn a Nemecek (2015).

Jestli se konflikty ve vztahu na dálku častěji objevují, když je pár spolu, nebo odděleně, nelze jednoznačně určit. Muži a ženy odlišně vnímají, kdy ke konfliktu dochází. Muži uváděli spíš, když jsou odděleně, ženy naopak, když jsou spolu, což

mŢģe vyplývat ze subjektivnŊ odliġného vnímání, co je konflikt, jaký by mŊl být, za jakých okolností se odehrává apod.

Iniciování konfliktu muģi i ģeny vnímali jako vyrovnané. Jako nejménŊ ļastého iniciátora konfliktu kaģdé pohlaví oznaļilo opaļné pohlaví, moģná ve snaze omlouvat partnera, nebo kvŢli velmi pevnému poutu, které mezi sebou pár má.

V neposlední ŚadŊ je dŢleģité si povġimnout, ģe slovo konflikt je pro partnery ve vztahu na dálku velmi silné oznaļení. Spíġe neģ jako konflikty, byla nedorozumŊní oznaļována jako rozlady nebo pseudokonflikty. OpŊt to mŢģeme pŚisuzovat subjektivnŊ odliġnému vnímání konfliktu a jeho významu.

PrŢbŊh konfliktu je také individuálnŊ odliġný. PŚi srovnání informací od obou partnerŢ (oba se zúļastnili) nelze nalézt stejný popis u obou. PrŢbŊh konfliktu nelze zobecnit na vzorec nebo posloupnost stádií, ale popisy obou partnerŢ do sebe zapadají a doplŇují se. To, ģe partneŚi nepopisují konflikt totoģnŊ, je v souladu s tím, co píġe DeVito (2008). Ten píġe, ģe muģi a ģeny mají odliġné pohledy na postupy Śeġení.

ZpŢsoby Śeġení konfliktu se do jisté míry zobecnit dají. TémŊŚ vģdy dochází k promluvení si, vysvŊtlení, které uģ není emocemi nijak významnŊ ovlivnŊno. Pokud jsou silné emoce pŚítomné, nechají se vyprchat. Tento postup koresponduje hned s nŊkolika teoretickými poznatky uvedenými v teoretické ļásti. Promluvení a vysvŊtlení odpovídá jednání v rámci aktivního pŚístupu ke konfliktu dle Plamínka (1994). Dalġí shodu lze nalézt u Rahima a Magnera (1995). Zde zjiġtŊný zpŢsob Śeġení konfliktu lze oznaļit jejich strategií integrace obnáġející výmŊnu informací, otevŚenost a zkoumání rozdílŢ. Nejlépe sedí na zde zjiġtŊný zpŢsob Śeġení separaļní styl od Zacchilli, Hendrickové a Hendricka (2009). Tito autoŚi popsali separaļní styl jako zpŢsob, ve kterém je vyuģíván ļasový interval, bŊhem nŊhoģ se emoce na obou stranách uklidní, po nŊm pŚichází snaha Śeġit konflikt. Lze tedy do jisté míry soudit, ģe takovýto styl pŚevládá u vztahŢ na dálku a je pro nŊ charakteristický.

Dalġím zmiŇovaným zpŢsobem Śeġení konfliktu bylo poļkání, aģ emoce vyprchají, ļímģ se konflikt vyŚeġí a ukonļí. Tato strategie odpovídá pasivnímu pŚístupu od Plamínka (1994). Pasivní pŚístup je oļekávání, ģe se konflikt vyŚeġí sám a spontánnŊ.

ZpŢsoby, jak muģi a ģeny pŚistupují k Śeġení konfliktŢ, popsal DeVito (2008) a Zacchilli, Hendricková a Hendrick (2009). DeVito (2008) uvádí, ģe muģi ustupují

z konfliktních situací. Zacchilli, Hendricková a Hendrick (2009) pak, že muži volí submisivní styl řešení a ženy při řešení potřebují hovořit a chtějí řešit problém aktivně. I tato tvrzení lze aplikovat na zjištění provedeného výzkumu. Někteří muži uváděli, že vyhýbávají, upozaďují se, popř. berou vinu na sebe a omlouvají se. Příklad podporující ženskou potřebu řešit aktivně a hovořit je výpověď jedné respondentky, která uvedla, že jí irituje a naštve ještě víc, když vidí, že partner nereaguje a mlčí při konfliktu.

Doba trvání konfliktu je respondenty vnímána jako spíše kratší, protože se ji snaží minimalizovat. Nasvědčovala by tomu zmínka, byť jen jediného páru, že si nechtějí kazit společný čas hádkami, proto se je snaží co nejrychleji ukončit. Nasvědčují tomu i výsledky výzkumu, jehož autorka uvádí, že partneři z LDR se snaží trávit spolu maximálně kvalitní čas a nechtějí si ho kazit ničím negativním, protože tráví většinu času odděleně (Sahlstein, 2004).

Pro další výzkum této tématiky navrhuji zaměřit se na srovnání GCR a LDR přímo s účastí partnerů s GCR, aby nešlo pouze o domněnky. Dále formulovat konkrétní hypotézy o vnímání perspektivy u LDR a GCR. Např. GCR a LDR se ve vnímání perspektivy svého vztahu liší. LDR se ve srovnání s GCR více aspirují na společné bydlení.

V dalším výzkumu by také mohly být kvantitativně testovány nejčastěji jmenované důvody ke konfliktu – žárlivost, nedorozumění v elektronické komunikaci a kolize plánů. Zda tyto konflikty opravdu v LDR převládají a jaká je vnímaná závažnost těchto konfliktů. Dále pak by stálo za srovnání vnímání závažnosti těchto konfliktů u GCR a u LDR.

Kvantitativní výzkum konfliktů v LDR by mohl být zaměřen i na využívání stylů řešení konfliktu od Zacchilli, Hendrickové a Hendricka (2009). Který ze stylů převládá, jestli je to separační styl, nebo jiný.

7. Závěr

O prožívání a vnímání perspektivy vztahu u vztahů na dálku bylo zjištěno:

- muži i ženy prožívají fázi před setkáním, při setkání a během setkání stejně, odlišně pak prožívají od při bližujícího se odloučení až do další fáze před setkáním,
- vnímání perspektivy vztahu u žen se postupně časem zlepšuje, od zcela negativního pohledu k celkem pozitivnímu pohledu,
- u mužů žádný vývoj vnímání perspektivy vztahu není patrný, stav vztahu je brán jako doč asný.

Při srovnávání vztahů na blízko a na dálku ve vnímání perspektivy vztahu byly nalezeny tyto rozdíly:

- budoucnost u vztahů na dálku je vnímána partnery ze vztahů na dálku jako pravděpodobnější než u vztahů na blízko,
- vztahy na dálku jsou považovány za ty dlouhodobější, kvůli větším investicím do vztahu, nutnosti více plánovat a ujasňovat si očekávání od vztahu,
- vztahy na blízko jsou partnery ze vztahů na dálku považovány za konzervativnější (spíše přemýšlejí o rodině), plánovaní je jednodušší, pohled na budoucnost realističtější než u vztahů na dálku.

O konfliktech ve vztazích na dálku bylo zjištěno:

- nejčastějšími důvody ke konfliktu u vztahů na dálku jsou nedorozumění v elektronické komunikaci, žárlivost a kolize plánů jednotlivých partnerů,
- za specifický důvod ke konfliktu ve vztahu na dálku bylo označeno dojíždění,
- konflikty se ve vztazích na dálku vyskytují, jak když jsou partneři spolu, tak když jsou oddě leni,
- iniciace konfliktů je dle obou pohlaví vyrovnaná,
- průběh konfliktu je individuálně odlišný,
- řešením konfliktů je promluva a vysvětlení bez přítomnosti emocí,
- pokud se emoce vyskytují, nechají se vyprchat, což někdy samo o sobě vyřešší a ukončí konflikt.

Souhrn

Cílem této bakalářské práce bylo zaprvé zjistit, jak muži a ženy prožívají vztah na dálku, jestli se odlišují. Zadruhé zjistit, jak muži a ženy vnímají perspektivu svého vztahu na dálku. Zatřetí zjistit, jak se liší vnímání perspektivy ve vztahu na dálku a ve vztahu na blízko, resp. jak vidí vnímání budoucnosti u vztahu na krátkou vzdálenost lidé ve vztahu na dálku. Začtvrté zjistit, jaké důvody ke konfliktu se v těchto vztazích objevují, jak konflikty probíhají a jak jsou řešeny.

První kapitola teoretické části je zaměřena na vztahy na dálku. Nejprve jsou stručně popsány partnerské vztahy, do nichž jako do kategorie vztahy na dálku patří. Stručně je popsán vznik a vývoj partnerského vztahu. Vztah na dálku je pak definován několika různými typy definic. Vztahy na dálku jsou dále charakterizovány a vymezovány především výsledky z výzkumů srovnávajících vztahy na dálku a vztahy na blízko. Následně je popsán cyklus slučování a oddělování jakožto proces, který je typický pro fungování vztahů na dálku. Kapitola je zakončena dosavadními výzkumy, na kterých víceméně stojí veškeré poznání o vztazích na dálku. Výzkumy jsou zaměřeny především na závazek u vztahů na dálku a srovnávání vztahů na dálku a na blízko v různých charakteristikách partnerských vztahů.

Druhá kapitola teoretické části je zaměřena na konflikty. Konflikt je definován z různých úhlů pohledu. Dále jsou uvedena různá dělení konfliktů a fáze konfliktu. Následovně jsou jmenovány různé strategie řešení konfliktu. Poslední část druhé kapitoly je zaměřena na specifika partnerských konfliktů a rozdíly mezi pohlavími v konfliktech.

V praktické části je formulován výzkumný problém, 4 již výše zmíněné cíle a na ně navazujících 8 výzkumných otázek. Metodologický přístup je kvalitativní. Jedná se o případové studie. Metodami analýzy dat jsou obsahová analýza, vytváření trsů, zachycení vzorců, prostého výčtu a kontrastů a srovnávání.

Výzkumný vzorek tvoří 16 respondentů – 9 žen a 7 mužů ve věkovém rozmezí 18-25 let. Výzkumu se účastnilo 6 párů a 4 jednotlivci. Jako metoda tvorby dat byl použit polostrukturovaný rozhovor vlastní tvorby. Etické zásady výzkumu byly dodrženy.

O prožívání vztahů na dálku bylo zjištěno, že muži i ženy prožívají fázi před setkáním, při setkání a během setkání stejně. Prožívání se začíná odlišovat

s pŚibližujícím se odlouļením. Muži a ženy se odlišují až do další fáze pŚed setkáním.

O vývoji vnímání perspektivy vztahu u žen bylo zjištěno, že se postupně ļasem zlepšuje, od zcela negativního pohledu k celkem pozitivnímu pohledu. Muži se odlišují. Žádný vývoj a změny vnímání perspektivy vztahu u mužŢ nejsou patrné, stav vztahu je brán jako doļasný.

PŚi srovnávání vztahŢ na blízko a na dálku ve vnímání perspektivy vztahu bylo zjištěno, že budoucnost u vztahŢ na dálku je vnímána partnery ze vztahŢ na dálku jako pravděpodobnější než u vztahŢ na blízko. Vztahy na dálku jsou pak považovány za ty dlouhodobější, kvŢli větším investicím do vztahu, nutnosti více plánovat a ujasŘovat si oļekávání od vztahu. Vztahy na blízko jsou partnery ze vztahŢ na dálku považovány za konzervativnější (spíše pŚemýšlejí o rodině), plánovaní je podle nich jednodušší. PartneŚi ze vztahŢ na dálku se domnívají, že pohled na budoucnost je realistiļtější než u vztahŢ na dálku.

O konfliktech ve vztazích na dálku bylo zjištěno, že nejļastějšími dŢvody ke konfliktu u vztahŢ na dálku jsou nedorozumění v elektronické komunikaci, žárlivost a kolize plánŢ jednotlivých partnerŢ. Jako specifický dŢvod ke konfliktu ve vztahu na dálku bylo jmenováno dojíždění.

Konflikty se ve vztazích na dálku vyskytují, jak když jsou partneŚi spolu, tak když jsou oddělení. Iniciaci konfliktŢ ve vztahu vnímají muži i ženy jako vyrovnanou. Celý prŢběh konfliktu lze jen těžko zobecnit, je individuálně odlišný. Konflikty jsou Šešeny hlavně promluvou a vysvětlením, pŚi kterých už nejsou pŚítomny emoce. Pokud se emoce vyskytují, nechají se vyprchat, což někdy samo o sobě vyŠeší a ukonļí konflikt.

Nedostatky a možná zkreslení jsou uvedeny v diskuzi této práce. Za hlavní zkreslení je považováno dotazování partnerŢ z vztahŢ na dálku na jejich domněnky o vnímání perspektivy vztahu ve vztahu na blízko.

Mnohé výsledky této práce korespondovaly a potvrzovaly výsledky pŚedchozích výzkumŢ.

Další výzkum v této oblasti by mohl být zamŚen na lepší a popŚ kvantitativní srovnání vztahŢ na blízko a vztahŢ na dálku ve vnímání perspektivy vztahu, resp. zaŚadit do výzkumu i partnery ze vztahŢ na blízko. Dále pak na kvantitativní ověŚení dŢvodŢ ke konfliktu a stylŢ Šešení konfliktu u vztahŢ na dálku.

Seznam literatury

1. Arditti, J., & Kauffman, M. (2004). Staying Close When Apart: Intimacy and Meaning in Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 3*, 27-51.
2. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A Theory of Development From Late Teens Through the Twenties*. American Psychologist, 55*(5), 469-480.
3. Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (127ï 139). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
4. Arriaga, X. B., Reed, J. T., Goodfriend, W., & Agnew, C. R. (2006). Relationship perceptions and persistence: Do fluctuations in perceived partner commitment Undermine Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 1045ï 1065.
5. Bowlby, J. (2010). *Vazba*. Praha: Portál.
6. Daly, J.A. & Vangelisti A. L. (2005). Gender differences in standards for romantic relationships. *Personal Relationships 4*(3), 203-219. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00140.x
7. Devito, J. A. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada Publishing.
8. Duemmler, S. & Kobak, R. (2001). The development of commitment and attachment in dating relationships: attachment security as relationship construct. *Journal of Adolescence, 24*, 401-415.
9. Hargaġová, M. & Novák, T. (2007). *Psychologické poradenství.* Praha: Grada.
10. Helgeson, V. S. (1994). Long-distance romantic relationships: Sex differences in adjustment and breakup. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 254ï 265.
11. Holmes, M. (2004). An equal distance? Individualisation, gender and intimacy in distance relationships. *Sociological Review, 52*, 180ï 200.
12. Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family Process, 52*(2), 257ï 270.

doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x

13. Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder? Long distance dating relationships among college students. *College Student Journal*, *36*, 364–367.
14. Kotrlová, H., & Lacinová, L. (2013). Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti*. E-psychologie, 7*, 1-14.
15. Křivohlavý, J. (2002). *Konflikty mezi lidmi.* Praha: Portál.
16. Kurdek, L. A. (1994). Areas of conflict for gay, lesbian, and heterosexual couples What couples argue about influences relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 56*, 923-934.
17. Lacinová, L. & Michalčáková, R. (2006). Romantické vztahy. In P. Macek & L. Lacinová (Eds.), *Vztahy v dospívání* (55-68). Brno: Barrister & Principal.
18. Langmeier, J. & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
19. Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers.* New York and London: McGraw-Hill Book Company, Inc.
20. Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). Coping With Moral Commitment to Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 104-113.
21. Mackey, R. A., Diemer, M. A., & O'brien, B. A. (2000). Psychological intimacy in the lasting relationships of heterosexual and same-gender couples. *Sex Roles, 43*(3-4), 201-227.
22. Matějková, E. (2007). *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha: Grada.
23. Merolla, A. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance*. Personal Relationships, 19*, 775-795.
24. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada Publishing.
25. Pistole, M. (2010). Long-distance romantic couples: An attachment theoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy, 36*, 115-125.
26. Pistole, M. & Roberts, A. (2011). Measuring Long-Distance Romantic Relationships: A Validity Study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(2), 63–76.

27. Pistole, M., Roberts, A., & Mosko, J. (2010). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationships. *Journal of Counseling & Development, 88*, 146-153.
28. Plamínek, J. (1994). *ř egení konflikt a umní rozhodovat.* Praha: Argo.
29. Plamínek, J. (2012). *Konflikty a vyjednávání.* Praha: Grada.
30. Ponrgický, J. (2004). *Fenomén enství a muství: Psychologie eny a mue, rozdíly a vztahy*. Praha: TRITON.
31. Rabe, M. (2001). Commuter couples: An inside story. *Society in Transition, 32*, 277ï 291.
32. Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: First-order factor model and its invariance across groups. *Journal of Applied Psychology, 80*, 122-132.
33. Reese-Weber, M., Kahn, J. H., & Nemecek, R. (2015). Topics of Conflict in Emerging Adultsô Romantic Relationships. *Emerging adulthood, 3*(5), 320-326.
34. Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*, 175-204.
doi: 10.1177/026540759301000202
35. ř ehan, V. (2007). *Sociální psychologie II*. Olomouc: VUP.
36. Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(5), 689-710.
doi: 10.1177/0265407504046115
37. Sanford, K. (2003). Problemï solving conversations in marriage: Does it matter what topics couples discuss?. *Personal Relationships, 10*(1), 97-112.
38. Stafford, L. (2004). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Londýn: Routledge.
39. Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross residential relationships.* Londýn: Routledge.
40. Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research, 37*, 275-297.

41. Sternberg, R. J. (1986): A Triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119-135. Získáno 7. srpna 2001 z PsycARTICLES.
42. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.* Praha: Karolinum.
43. Van Horn, K., Arnone, A., & Nesbitt, K. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college studentsô romantic relationships. *Personal Relationships, 4*, 25ï 34. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x
44. Výrost, J. & Slamƥník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
45. Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure conflict in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*, 1073-1096.

Seznam pŕíloh

Pŕíloha č. 1: Český a anglický abstrakt bakalářské diplomové práce
Pŕíloha č. 2: Formulář zadání bakalářské diplomové práce
Pŕíloha č. 3: Dokument s informacemi o výzkumu
Pŕíloha č. 4: Otázky rozhovoru
Pŕíloha č. 5: Ukázka přepisu rozhovoru

PŚloha ļ . 1: Ļ eský a anglický abstrakt bakaláŚské diplomové práce

Abstrakt bakaláŚské diplomové práce

Název práce: Vývoj a rozdíly ve vnímání perspektivy vztahu na dálku a konflikty ve vztahu

Autor práce: Naneta Hakulínová

Vedoucí práce: PhDr. Marek KolaŚik, PhD.

Poļ et stran a znakŢ: 66, 122 719

Poļ et pŚloh: 5

Poļ et titulŢ pouģité literatury: 45

Abstrakt

Tato práce se zabývá proģíváním a vnímáním perspektivy ve vztazích na dálku u muģŢ a ģen, dŢvody ke konfliktu, jejich prŢbŊhem a zpŢsobem Śeģení ve vztazích na dálku. V teoretické ļ ásti jsou rozebrány vztahy na dálku a jejich charakteristiky, konflikt, jeho fáze, zpŢsoby Śeģení a specifika v partnerských vztazích. V praktické ļ ásti je pak rozebrán realizovaný výzkum. Jedná se o kvalitativní výzkum ï pŚípadové studie. SbŊr dat byl proveden pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumu se úļ astnilo 16 partnerŢ ze vztahŢ na dálku, z toho 6 párŢ. Z výsledkŢ vyplývá, ģe proģívání vztahu na dálku se u muģŢ a ģen do fáze blíģícího se odlouļ ení neliģí. Muģi a ģeny se pak v proģívání do dalģího setkání liģí. Vnímání perspektivy u ģen se postupnŊ mŊní pozitivním smŊrem. U muģŢ nelze pozorovat ģádný vývoj a zmŊny ve vnímání perspektivy. Budoucnost u vztahŢ na dálku je vnímána jako pravdŊpodobnŊjģí, u vztahŢ na blízko pak jako konzervativnŊjģí, zamŊŚená na rodinu. Nejļ astŊjģími dŢvody ke konfliktu je nedorozumŊní v elektronické komunikaci, ģárlivost a kolize plánŢ partnerŢ. PrŢbŊh konfliktŢ nelze zobecnit, je individuální. Konflikty jsou Śeģeny promluvou a vysvŊtlením bez pŚítomných emocí.

Klíļ ová slova: vztahy na dálku, proģívání ve vztahu na dálku, vnímání perspektivy u vztahu na dálku, konflikty

Abstract of thesis

Title: Development and differences in the perception of perspective in long-distance relationships and conflicts in the relationships

Author: Naneta Hakulínová

Supervisor: PhDr. Marek KolaŚk, PhD.

Number of pages and characters: 66, 122 719

Number of appedices: 5

Number of references: 45

Abstract

This thesis is focused on the emotional experience and the perception of perspective in long-distance relationships, the causes of conflict, its process and solution. In the theoretical part, long-distance relationships and their characteristics are described. Then conflict, its stages, solutions and specifics of conflict in romantic relationships are mentioned. The research part describes a conducted research. It is a qualitative research ï case studies. This research consists of 16 semistructured interviews with partners from long-distance relationships, of which 6 are couples. The results show that women and men do not differ in the emotional experience before and during meeting. When separation approaches, women and men differ in the emotional experience until they are reunited. The womenôs perception of perspective is gradually improving. The menôs perception of perspective does not develop. Long-distance relationships are more likely to remain together than geografically close relationships. The future of geografically close relationships is more conservative, focused on family. Misunderstanding in mediated communication, jealousy and interfering plans of partners are the most common causes of conflict in LDR. The process of the conflict cannot be generalized. The conflicts are solved by talking and explanation without emotions.

Key words: long-distance relationships, emotional experience in long-distance relationship, perception of perspective in long-distance relationship, conflicts

Příloha č. 2: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
HAKULÍNOVÁ Naneta	Karlovská 160, Liberec - Liberec XXII-Horní Suchá	F14705

TÉMA ČESKY:

Vývoj a rozdíly ve vnímání perspektivy vztahu na dálku a konflikty ve vztahu

TÉMA ANGLICKY:

Development and differences in the perception of perspective in long-distance relationships and conflicts in the relationships

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Práce bude vypracována v souladu s metodikou Katedry psychologie při FF UP Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci.
Práce se zaměřuje na vznik a vývoj vnímání perspektivy vztahu na dálku. Cílem výzkumu je zaprvé popsat specifika a odlišnosti prožívání vztahu na dálku u mužů a žen, zadruhé popsat odlišnosti ve vnímání perspektivy ve vztazích na dálku u mužů a žen, zatřetí popsat odlišnosti ve vnímání perspektivy ve vztazích na dálku a ve vztazích na krátkou vzdálenost. Dále výzkum usiluje o zmapování důvodů konfliktů ve vztazích na dálku, způsobů průběhu konfliktů a jejich řešení.
Teoretická část práce vymezí pojem vztah na dálku a bude vycházet z knih, článků a poznatků z již provedených výzkumů týkající se zaprvé vztahů na dálku a zadruhé komunikace v partnerském vztahu. Zkoumanou populací jsou lidé ve věku 18-25 let, kteří aktuálně udržují vztah na dálku v rámci České republiky. Sběr dat bude proveden pomocí interview s jednotlivými partnery, popř. interview přes Skype.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

1. Arditti, J., & Kauffman, M. (2004). Staying Close When Apart: Intimacy and Meaning in Long-Distance Dating Relationships. Journal of Couple & Relationship Therapy, 3, 27-51.
2. Arriaga, X. B., Reed, J. T., Goodfriend, W., & Agnew, C. R. (2006). Relationship perceptions and persistence: Do fluctuations in perceived partner commitment Undermine Dating Relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 91, 10451065.
3. Daly, J.A. & Vangelisti A. L. (2005). Gender differences in standards for romantic relationships. Personal Relationships 4(3), 203-219. DOI: 10.1111/j.1475-6811.1997.tb00140.x
4. Devito, J. A. (2008). Základy mezilidské komunikace. Praha: Grada Publishing.
5. Duemmler, S. & Kobak, R. (2001). The development of commitment and attachment in dating relationships: attachment security as relationship construct. Journal of Adolescence, 24, 401-415.
6. Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. Family Process, 52(2), 257270. doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x
7. Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder? Long distance dating relationships among college students. College Student Journal, 36, 364367.
8. Kotrlová, H., & Lacinová, L. (2013). Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti. E-psychologie, 7, 1-14.
9. Křivohlavý, J. (2002). Konflikty mezi lidmi. Praha: Portál.
10. Langmeier, J. & Krejčířová, D. (1998). Vývojová psychologie. Praha: Grada.
11. Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). Coping With Moral Commitment to Long-Distance Dating Relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 104-113.
12. Matějková, E. (2007). Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích. Praha: Grada.
13. Merolla, A. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. Personal Relationships, 19, 775-795.
14. Pistole, M. (2010). Long-distance romantic couples: An attachment theoretical perspective. Journal of Marital and Family Therapy, 36, 115-125.
15. Pistole, M. & Roberts, A. (2011). Measuring Long-Distance Romantic Relationships: A Validity Study. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44(2), 6376.

(c) IS/STAG , Portál - Podklad kvalifikační práce , F14705 , 06.03.2017 14:49

16. Pistole, M., Roberts, A., & Mosko, J. (2010). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationships. Journal of Counseling & Development, 88, 146-153.
17. Poněšický, J. (2004). Fenomén ženství a mužství: Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy. Praha: TRITON.
18. Stafford, L. (2004). Maintaining long-distance and cross-residential relationships. Londýn: Routledge.
19. Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. Communication Research, 37, 275-297.
20. Sternberg, R. J. (1986): A Triangular theory of love. Psychological Review, 93, 119-135. Retrieved from PsycARTICLES, 7th Jul. 2011
21. Van Horn, K., Arnone, A., & Nesbitt, K. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. Personal Relationships, 4, 2534. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x
22. Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). Sociální psychologie. Praha: Grada Publishing.

Podpis studenta: ..... **Datum:** .....

Podpis vedoucího práce: ..... **Datum:** .....

(c) IS/STAG , Portál - Podklad kvalifikační práce , F14705 , 06.03.2017 14:49

Příloha č. 3: Dokument s informacemi o výzkumu

Univerzita Palackého v Olomouci

Realizátor výzkumu: Naneta Hakulínová
Odborný vedoucí: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

VZTAHY NA DÁLKU V RÁMCI ČR A KONFLIKTY

Vážení respondenti,
ráda bych Vás požádala o spolupráci na výzkumu, který je součástí mé bakalářské práce „Vývoj a rozdíly ve vnímání perspektivy vztahu na dálku a konflikty ve vztahu“. Cílem výzkumu je zaprvé popsat specifika vztahů na dálku z pohledu mužů a žen a zadruhé odlišnosti vnímání perspektivy (budoucnosti) ve vztazích na dálku. Výzkum dále usiluje o zmapování důvodů konfliktů ve vztazích na dálku, způsobů průběhu konfliktů a jejich řešení.
Hledám páry/partnery od 18 do 25 let, které/kteří momentálně udržují vztah na dálku v rámci České republiky. Za vztah na dálku považuji takový vztah, který byste Vy sami označili za vztah na dálku, anebo existuje fyzická vzdálenost mezi partnery, a proto tráví odděleně 2 a více nocí v pracovním týdnu.

Součástí výzkumu je rozhovor s každým z partnerů zvlášť, buď osobně, anebo přes Skype. Rozhovor zabere orientačně 30-45 minut.

Získané informace budou následně zpracovány zcela anonymně (ani partneři se vzájemně nedozví své odpovědi) a bude s nimi zacházeno v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů č. 101/2000 Sb. Zpracováním se myslí shromažďování, uchovávání, třídění a vyhodnocení.
Z výzkumu je možno kdykoliv odstoupit.

V případě zájmu mě prosím kontaktujte přes Facebook nebo e-mailem na:
naneta.mihatschova@seznam.cz

Naneta Hakulínová

PŚloha ļ . 4: Otázky rozhovoru

ROZHOVOR

1. Jak bys stručně popsal/a vznik a okolnosti vzniku vztahu?
2. Mohl/a bys uvést důvod, proč považuješ váš vztah za vztah na dálku?
3. Jak často se vídáte?
4. Na jak dlouho se obvykle vídáte?
5. Jak to máte s cestováním, u koho trávíte čas většinou?
6. Prosím stručně popiš průběh „návštěvy“ = období, kdy se vidíte, jak trávíte čas spolu, nemusíš být detailní
7. Popiš mi prosím myšlenky a pocity, které máš během celého cyklu slučování a odloučení
    - jaké to je bezprostředně před setkáním
    - při setkání
    - v průběhu „návštěvy“
    - při blížícím se odloučení
    - při loučení
    - v období odloučení
8. Čím se podle tebe liší vztahy na dálku od vztahů na krátkou vzdálenost kromě vzdálenosti? (Mají něco jiného?)
9. Liší se podle tebe nějak vnímání budoucnosti u vztahu na dálku a u vztahu na krátkou vzdálenost? Popř. jak?
10. Jak jsi uvažoval/a o budoucnosti vašeho vztahu na začátku vztahu?
11. Kdy a jak se měnilo vnímání budoucnosti vztahu z tvého pohledu, existuje nějaký zlomový bod nebo body?
12. Popiš prosím, jak vidíš budoucnost vašeho vztahu teď, jak to ty konkrétně vidíš do budoucnosti. Bez ohledu na to, jak jste se bavili s partnerem.
13. Jaká je budoucnost vztahů na dálku podle tebe, k čemu spějí, k čemu by měli spět?
14. Z jakých důvodů vznikají konflikty ve vztahu na dálku nejčastěji? Vycházej prosím z vlastní zkušenosti, důvodů můžeš jmenovat, kolik chceš.
15. Myslíš, že existují nějaké důvody ke konfliktu, ze kterých máš pocit, že se výlučně týkají vztahů na dálku? Pokud ano, jmenuj nějaké.
16. Za jakých okolností, v jaké situaci vzniká konflikt mezi vámi – jste spolu, nebo naopak jste zrovna oddělení, kdo konflikt iniciuje?
17. Jak konflikt probíhá, co se během něj děje a jaké emoce to provázejí, jak se u toho cítíš?

18. Jak konflikty řešíte – jakými způsoby a v jakém časovém rozpětí (jak dlouho trvá průměrně konflikt)?
19. Je ještě něco co bys chtěl/a dodat, nějak doplnit, nebo uzavřít? Cokoliv ke vztahům na dálku, vnímání jejich budoucnosti a konfliktům ve vztahu na dálku. Co by bylo podle tebe důležité říct.

Příloha č. 5: Ukázka přepisu rozhovoru

ROZHOVORU Č.1

pohlaví: žena

věk: 20 let

práce/studium: VŠ student

délka vztahu: přes rok

1. Jak bys stručně popsal/a vznik a okolnosti vzniku vztahu?

   Tak okolnosti, byly docela zajímavý, no, jsme seznámili vlastně v Anglii, kdy já jsem měla ještě jinýho přítele. A [redacted] tam nejdřív pro mě tak jako byl, takže jsem se tam cejtila dost sama. Tím že jsem tam neměla toho přítele a moc jsme si nemohli volat. Takže tak pro mě byl a z toho kamarádství to přerostlo v něco víc, no. Po tom, co jsme se vrátili domů tak nějak k tomu došlo.

2. Mohl/a bys uvést důvod, proč považuješ váš vztah za vztah na dálku?

   Tak jelikož se vidíme jen o víkendech a i o tom víkendu je málo času, tak ten vztah je spíš na dálku.

3. Jak často se vídáte?

   Každej víkend. Záleží, jestli v tejdnu je nějaký svátek, že můžeme jet domů ve čtvrtek nebo v pátek, že už na sebe máme vlastně celej pátek.

4. Na jak dlouho se obvykle vídáte?

   Tak, pátek večer, sobota, neděle do večera, dva, dva a půl dne. Co přijedem, tak nějak jsme spolu tak nějak spolu.

5. Jak to máte s cestováním, u koho trávíte čas většinou?

   Většinou jsme u [redacted] doma, protože maj vlastně barák, takže můžeme bejt u něj v pokoji a máme tam soukromí.

6. Prosím stručně popiš průběh „návštěvy“ = období, kdy se vidíte, jak trávíte čas spolu, nemusíš být detailní

   No, tak snažíme se to zkombinovat, jelikož jsme oba přes týden pryč, tak pak se to snažíme zkombinovat, abychom pak tady tak nějak trávili čas s každym. Žejo s rodinou, s přáteli. Většinou přijedeme a ještě ten den se stavíme u nás, kde pozdravíme rodiče a chvíli si s nimi povídáme a pak jedeme k němu a večer jsme spolu, pak buď to, že oba, že si dem chvíli po svým, nebo se společně někdy učíme. Teď jsme si minulý týden koupili knížku Deníček moderního páru, tak si čteme, navzájem. No jako, my toho máme vždycky

spoustu plánu, co bychom spolu dělali, ale ono to moc nevychází. Jdeme třeba bruslit na zimák, nebo já pořád chci jít na Sněžku, ale to se nám vždycky nepovede.

7. Popiš mi prosím myšlenky a pocity, které máš během celého cyklu slučování a odloučení

- jaké to je bezprostředně před setkáním

  Před setkáním, to se na něj strašně moc těším, i když jsem třeba někdy naštvaná, tak stejnak mám takovej zvláštní pocit vždycky, jak kdyby to byla naše první schůzka, jo jako. Co mám čekat a takový to chvění, víš.

- při setkání

  Prostě, když ho vidím, hnedka se mi zas uleví, že jsme spolu, všechno to ze mě hnedka spadne, už se o něj nemusim bát, protože vím, že je se mnou. Prostě takový ty obavy, co jsou třeba nesmyslný, ale honěj se mi ten tejden v tý hlavě, tak to všechno zmizí a můžu se uklidnit a uvolnit.

- v průběhu „návštěvy“

  Pak je to takový úplně normální. To se vrátíme do těch zaběhnutých kolejí a chováme se k sobě spolu normálně. Někdy třeba už dopředu jsme smutná z toho, že už vim, že zase se budeme loučit.

- při blížícím se odloučení

  Jsem hnedka smutná, někdy už i den dopředu, jsem smutná, že to zase bylo málo a že zase se uvidíme a až za ten tejden, vlastně tím, jak teďka už bydlim v Hradci přes tejden, tak minulý rok, jsem ještě bydlela tady, ještě jsem dokončovala gympl a [redacted] byl v Plzni, takže když přijel na víkend tak já jsem mohla být tak celý víkend s nim, že s rodičema jsem byla přes tejden. Ale teďka už to tak nejde a je to docela složitý a pořád si na to všechno zvykam.

- při loučení

  Smutný, nikomu se nechce odcházet, vždycky tam sedíme v autě do poslední chvíle a loučíme se.

- v období odloučení

  To se o něj docela bojim, jakoby, poslední dobou mě napadaj takový myšlenky, že mám strach co by se mohlo stát, protože [redacted] pokousal pes asi před 3 tejdnama a dozvěděla jsem se to, že už jsem byla v Hradci a pak jsme měla docela takový depresivní tejden , že se mi honily hlavou různý myšlenky a měla takový úplně záchvaty úzkosti, že jsem se o něj bála.

8. Čím se podle tebe liší vztahy na dálku od vztahů na krátkou vzdálenost kromě vzdálenosti?

   Nevim, ale přijde mi že ty lidi co se vídají každej den, tak pak se maj dřív plný zuby. A tak nějak si nevážej toho času, kterej spolu můžou bejt. Jelikož kamarádka s přítelem jsou pomalu každej den a prostě když jsme se o tom bavili, tak říkala: „Jak to můžeš vydržet, že spolu nejste každej den.“ „Tak prostě jsme, musim to vydržet, ale mám ho ráda.“ Tak prostě si toho si vážím, že máme aspoň nějakej čas.

9. Liší se podle tebe nějak vnímání budoucnosti u vztahu na dálku a u vztahu na krátkou vzdálenost? Popř. jak?

   To nevim, nevim jak se… Možná, jestli tím, že jsou spolu pořád, tak jestli se k nějaký budoucnosti vůbec dostanou nějáký vztahy, že se třeba to třeba rozpadne, ještě dřív než k tomu dojdou. I když to můžou být i na dálku… asi nevim.

10. Jak jsi uvažoval/a o budoucnosti vašeho vztahu na začátku vztahu?

    Na začátku jsem v něm neviděla vůbec žádnou budoucnost. Jelikož to bylo takový hodně složitý s tim, že jsem neměla vůbec žádnej čas se vzpamatovat z toho jednoho vztahu a šla jsem rovnou do druhýho, tak jsem neviděla žádnou budoucnost a pořád jsem jakoby, si myslela, že se vrátim tam k tomu, víš, bylo to prostě takový než jsem se s tím vypořádala a srovnala si to v hlavě, tak mi to trvalo. A pak postupně, jsem ji začala vidět spíš s [redacted], než s bejvalym, takže… Ale fakt úplně na začátku jsem jí neviděla.

11. Kdy a jak se měnilo vnímání budoucnosti vztahu z tvého pohledu, existuje nějaký zlomový bod nebo body?

    Tak tim jak jsme se potom víc poznávali, tak sice jsme spolu tak jako byli, ale stejnak jsme se tolik neznali. Znali jsme se z Anglie, podle je tam úplně jinej svět, to není realita, takovej tam náš svět, a když se vrátíme do Čech tak je všechno úplně jinak. Tak jsme si museli zvyknout, jaký to je vlastně tady a do toho vlastně [redacted] už byl rovnou v Plzni, takže jsme se vídali o víkendech.

12. Popiš prosím, jak vidíš budoucnost vašeho vztahu teď, jak to ty konkrétně vidíš do budoucnosti. Bez ohledu na to, jak jste se bavili s partnerem.

    Hm… no, já mám představu o naší budoucnosti, několik verzí a jsem zvědavá, jak to dopadne a zároveň mám strach, jak přes ten tejden spolu nejsme, tak jsem taková teďka citlivá, když mi řekne sorry, domluvíme se, že přijede, a napíše sorry, já prostě nepřijedu. Prostě mě to naštve, protože toho času je málo a nevidíme se tak často, takže pak se docela přes ten tejden hádáme, tak si říkám, jestli to jako vydržíme, já proto udělám všechno, abychom to vydrželi, ale třeba to jednou někoho přestane bavit. No ale

představu mám, [redacted] teďka je ve druháku, takže pak ještě další rok a já to mám v Hradci na pět let, takže pak bychom si asi mohli najít nějákej byt a dál se to nějak bude vyvíjet.

13. Jaká je budoucnost vztahů na dálku podle tebe, k čemu spějí, k čemu by měli spět?

No tak, měli by spět k tomu, aby se snažili, že nebudou na dálku, žejo, aby spolu byli každej den, takže k nějakýmu tomu sestěhování a začátku společnýho života, společnýho bydlení.

14. Z jakých důvodů vznikají konflikty ve vztahu na dálku nejčastěji? Vycházej prosím z vlastní zkušenosti, důvodů můžeš jmenovat, kolik chceš.

No tak u nás je to většinou kvůli tomu, že jsme naštvaná, že se nevidíme podle mých představ, jak bych já chtěla, víš, že přijedu na ten víkend a [redacted] si udělá nějaký svý plány a tak nějak ty plány, který si udělá, tak kdyby se splnili, tak jsme spolu, spolu vůbec nejsme. Takže jsme vždycky naštvaná, že nějak ty plány neděláme spolu, dobře, že on když si něco naplánuje, tak já si taky něco naplánuju, tak ten čas, který si nějak určíme, tak každý si strávíme jinak, ale aby si jeden něco naplánoval na odpoledne, druhý na dopoledne, tak pak se celý ten den nevidíme. Prostě těžký nějaký to nějak zkooperovat s tím časem, že každej chceme něco dělat, tak většinou kvůli tomu se pohádáme. Nebo [redacted] je docela dost nezodpovědnej. Třeba včera řekl, že přijede za mnou do Hradce a byla taková kolona, že zůstal v Praze, protože už byl 2 hodiny na cestě z Plzně. A já už jsem měla navařenou večeři, chtěli jsme jít do kina, všechno jsem to plánovala, tak jsem byla zklamaná, že nepřijel, a co s tím vším jídlem budu dělat, tak jsem půlku vyhodila žejo. Je to takový složitý. Poslední dobou bych náš vztah přirovnala k takový italský domácnosti, jakože se vždycky nějak pohádáme, je to i strašná blbost, ale pak se zas, když přijedeme a vidíme se, tak se zas strašně rychle usmíříme a zapomeneme na to. Tak je to pořád takový pohádáme, se usmíříme se, pohádáme se, usmíříme se.

15. Myslíš, že existují nějaké důvody ke konfliktu, ze kterých máš pocit, že se výlučně týkají vztahů na dálku? Pokud ano, jmenuj nějaké.

To už jsem asi všechno řekla, no. Jako já se snažím si na víkend toho moc neplánovat, spíš si to naplánuju tak, abych mohla být ten celý víkend s ním, nebo většinou s nim.

16. Za jakých okolností, v jaké situaci vzniká konflikt mezi vámi – jste spolu, nebo naopak jste zrovna oddělení, kdo konflikt iniciuje?

Tak určitě vznikají, když jsme oddělení, když jsme spolu tak se tolik nehádáme. Ještě pak vznikaj konflikty, protože je [redacted] žárlivej, takže se mu nelíbí můj kamarád, kterýho mám ve škole, spolu tancujeme latinsko-americký tance, takže na mě nesmí pomalu šahat. Snažim se si ještě něco vybavit.

17. Jak konflikt probíhá, co se během něj děje a jaké emoce to provázejí, jak se u toho cítíš?

Já jsem vždycky úplně strašně vytočená, úplně jsem naštvaná, chtěla bych mlátit do zdi, prostě fakt jsem naštvaná, zklamaná, prostě chtěla bych být v tu chvíli s nim, aby mě uklidnil, řek že se nic neděje a uvidíme se zejtra, ale vlastně jsem na něj naštvaná, takže nechci. Lehce protichůdný. Asi ty konflikty jako vyvolávám já, protože Kubovi, on je takovej flegmouš mi někdy přijde, jemu to je jedno, jemu nic nevadí, on si to tak nějak všechno zařídí, ale bych třeba chtěla nějaký ten plán udělat dopředu, ale on to pořád mění. To mě štve, že nemůžu spolehnout na to, co řekne, že je třeba je tady, domluvíme se, sejdeme se v pět a on přijde ve čtvrt na 6. To nemám ráda, chtěla bych to přesně, jsou to blbosti jo a potom já se naštvu, on je naštvanej, že mu zas něco vyčítám a jedeme ten svůj koloběh a začnou ty hádky.

18. Jak konflikty řešíte – jakými způsoby a v jakém časovém rozpětí (jak dlouho trvá průměrně konflikt)?

    Hele já bych řekla, že pár hodin. Jakoby že se naštveme, pak se jako chvíli nebavíme, v hlavě si to jako chvíli promýšlíme, pak zas začne nějaká ta výměna názorů, že se snažíme vysvětlit každý ten pohled ze svý strany a pak oba uznáme svoji chybu. Včera jsme si řekli, že na tom oba budeme pracovat. Já že prostě se budu snažit hnedka kvůli tomu nenaštvat a [redacted] že příště vyjede včas, dřív, s předstihem, kdyby náhodou byly kolony.

19. Je ještě něco co bys chtěl/a dodat, nějak doplnit, nebo uzavřít? Cokoliv ke vztahům na dálku, vnímání jejich budoucnosti a konfliktům ve vztahu na dálku. Co by bylo podle tebe důležité říct.

    No, někdy je to psychicky docela dost náročný, že třeba když pak něco řešíme, jsme z toho docela dost vyčerpaná a už mě to jako nebaví řešit, protože poslední dobou řešíme pořád dokolečka to samý, že podle mě ten čas někdy bysme ho mohli trávit spolu víc, ale kvůli ty blbý domluvě se to prostě nepovede a měli bychom se nějak naučit ten čas nějak dohromady zkooperovat, abychom jsme si oba zároveň mohli dělat co chceme, vidět ty svý kamarády, pak třeba trávit nějaký čas spolu. A z těch hádek už jsem někdy vyčerpaná, tak prostě i nepřemýšlíš v tý škole a nevnímáš tolik ty přednášky, pořád mám v hlavě [redacted] a tu jeho hádku, tak mě to jako vyčerpává.