

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

VLIV ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ NA  
PARTNERSKÉ VZTAHY  
THE INFLUENCE OF LIFE EVENTS ON PARTNER  
RELATIONSHIPS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Adéla Bátorová**

Vedoucí práce: **Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.**

Olomouc

2020

Ráda bych poděkovala zejména Mgr. Lucii Viktorové, Ph.D., za vstřícný přístup, cenné rady a odborné vedení mé diplomové bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala respondentům, kteří byli ochotní a našli si čas na rozhovor. Bez jejich pomoci by tato práce nemohla vzniknout. Také bych chtěla poděkovat starším spolužákům za rady při psaní mé práce. Kromě nich patří velké poděkování rodičům, sestře a příteli za jejich trpělivost, laskavost a neskonalou podporu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Vliv životních událostí na partnerské vztahy“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 27.3.2020

Podpis .....

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	<b>OBSAH</b> .....	<b>3</b>
	<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>6</b>
<b>1</b>	<b>ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI</b> .....	<b>7</b>
1.1	Měření vlivu životních událostí .....	9
1.1.1	Adolph Meyer .....	9
1.1.2	Holmes a Rahe .....	10
1.1.3	Škála sociálního přizpůsobení – revize .....	11
1.2	Faktory ovlivňující zvládání životních událostí .....	12
1.2.1	Stres .....	12
1.2.2	Locus of control .....	13
1.2.3	Resilience.....	14
1.2.4	Self-efficacy.....	15
1.2.5	Hardiness .....	15
1.2.6	Sense of coherence.....	16
<b>2</b>	<b>VZTAHY</b> .....	<b>18</b>
2.1	Rodinné vztahy .....	18
2.1.1	Funkce rodiny .....	19
2.1.2	Stresové situace v rodině .....	20
2.2	Partnerské vztahy .....	21
2.2.1	Manželství .....	21
2.2.2	Nesezdané soužití.....	22
2.2.3	Rozvod.....	23
2.2.4	Komunikace ve vztahu .....	24
2.3	Přátelské a pracovní vztahy .....	26
2.4	Dopady životních událostí na sociální vztahy a zdravotní stav .....	27
2.4.1	Rodinné vztahy jako zdroj odolnosti.....	28
2.4.2	Práce jako zdroj odolnosti .....	29
2.4.3	Partnerské vztahy jako zdroj odolnosti .....	30
2.4.4	Zdravotní stav .....	31
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
<b>3</b>	<b>VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A HYPOTÉZY</b> .....	<b>34</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>36</b>
4.1	Výzkumný soubor a jeho výběrová kritéria .....	36
4.2	Metody tvorby dat.....	37

4.3	Metoda analýzy a průběh zpracování dat.....	38
4.4	Etika ve výzkumu .....	39
<b>5</b>	<b>REFLEXE VÝZKUMNÍKA .....</b>	<b>41</b>
<b>6</b>	<b>PREZENTACE VÝSLEDKŮ .....</b>	<b>42</b>
6.1	Představení respondentů.....	42
6.1.1	Anežka.....	42
6.1.2	Viktorie.....	45
6.1.3	Silvie.....	48
6.1.4	Jana.....	50
6.1.5	Jonáš .....	52
6.1.6	Vilém.....	54
6.2	Společná analýza významných témat.....	55
6.3	Odpovědi na výzkumné otázky.....	58
<b>7</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>60</b>
<b>8</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>64</b>
<b>9</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>65</b>
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>68</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>75</b>

# ÚVOD

V této bakalářské práci se budeme věnovat tématu životních událostí a jejich vlivu na partnerské vztahy. Ačkoli se dopadům životních událostí zabývalo mnoho výzkumníků, je zde nadále několik oblastí, kterým bylo věnováno méně prostoru, mezi ně patří dle našeho mínění i námi uvedené téma.

Jedná se o široké téma, které je velmi subjektivní a komplikované. Většina dostupných studií se věnuje životním událostem a jejich dopadům na zdravotní stav jedince či sociálním dopadům všeobecně, tedy ne přímo na partnerské vztahy. Toto téma by mělo vystoupit do popředí zejména proto, že negativní dopady ve vztazích jsou čím dál běžnější.

Důvodem zvolení tohoto tématu byla rozmanitost zvoleného výzkumu, jelikož se jedná o subjektivní zkušenosti respondentů, které mohou být odlišné.

Práce je rozdělena na část teoretickou, která následně přechází do části praktické. V teoretické části této práce se budeme věnovat životním událostem, možnostem měření životních událostí a faktory, které mohou zvládnutí významných událostí ovlivnit. Na to navážeme další částí týkající se vztahů rodinných, přátelských i partnerských a odolností, kterou sociální vztahy umožňují.

Výzkumná část se nejprve zabývá formulací cílů výzkumu a následnou tvorbou jednotlivých hypotéz. Je zde popsán průběh sběru dat, jednotlivé případové studie a seznámíme se s výsledky výzkumu, který je zaměřen na to, jaké jsou významné životní události pro lidi starší 40 let a jaké mají dopady na jejich partnerské vztahy. Následně se přechází k ověřování námi stanovených hypotéz. Závěr praktické části je tvořen shrnutím a následnou diskuzí v kontextu teoretických východisek.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI

V životě každého z nás se vyskytují více či méně psychicky náročné situace a události, které v nás mohou vyvolat stresovou reakci. Může jít o běžné denní nepříjemnosti (tzv. daily hassels), ale i větší životní události, které mohou ovlivnit náš další pohled na svět. Touto oblastí se zabývala v historii řada odborníků a stále jde o aktuální téma, kterému se ve výzkumné části budeme věnovat i my. Než se dostaneme k popisu problematiky, uvedeme si jejich možné definice, některé příklady a dělení životních událostí.

Pod pojmem „životní události“ si někteří autoři představují především nechtěné zátěžové situace, do nichž se člověk může dostat. Dle názoru Dohrenwend a Dohrenweda (1974) se jedná především o negativní životní události, jako je například úmrtí v rodině nebo války, které souvisejí se změnou rolí či vztahů v dosavadním životě. Také Výrost (2001) se soustředí především na negativní situace provázané stresovou reakcí a komentuje jejich zvládnutí. Podle něj se jedná o tom, že jedinci hledají různá východiska ze situací, do kterých se dostali. Vychází nejen z toho, co se děje danému člověku, ale i v jakém sociálním kruhu nebo prostředí se nachází. To souvisí i s Antonovského (1974) koncepcí působení zátěže, která je založena na řízení tenze. Ta zde představuje vnitřní reakci na životní událost, přičemž pokud se nedaří zvládnout tenzi, tak dochází ke stresu, který má negativní vliv na zdraví člověka. Ve své práci uvádí další způsoby, jak zvýšit odolnost vůči stresu. Jednou z nich je schopnost hledat a přijímat alternativní způsoby vyrovnání se s životními událostmi. Jako další jmenuje například vztah s blízkými, kteří mohou být oporou v zátěžových situacích.

Emočně náročné situace, jak je nazývá Záborková (2017), jsou součástí *krize*, kde se jedná o překvapující momenty či situace. Můžeme mezi ně řadit nečekané, neovlivnitelné či nebezpečné situace. Jak je již z názvu zřejmé, jejich silným doprovodem jsou emoce. Tedy pokud se setkáváme s kritickou životní událostí, tak se na ni jedinec nemůže připravit, protože zpravidla přichází nečekaně a tím může vést ke stresu jedince. Pokud je opakovaná, tak může mít zkušenost z předchozích událostí a díky tomu vědět, jak se zachovat tentokrát. Nemůžeme se rozhodovat, v jaký moment chceme krizi řešit, protože je potřeba zabývat se tím ihned po nastání. Nemáme ani dostatek času, naopak se nacházíme v časové tísní.

Tyto definice a jejich autoři směřují pozornost spíše k nečekaným situacím mimo volní kontrolu člověka. Rozdílnou definici uvádí Bartlettová (1970), která rozpracovala koncept životních událostí a sociálního fungování, kde poukázala na význam interakce, který probíhá mezi jedincem a prostředím. Její koncepce se týká životních úkolů, kde se jedná o krize, problémy nebo překážky, se kterými se v průběhu života může setkat. Dále se týká schopnosti tyto úkoly zvládat. Pokud dojde k náročné situaci, u níž není jedinec schopen zachovat rovnováhu mezi úkoly a schopností je zvládat, nastává potřeba sociální intervence. Uvádí zde čtyři základní dimenze životních situací, mezi kterými může docházet k nerovnováze. První z nich ovlivňuje každý jedinec svými vlastnostmi. Do druhé spadají očekávání, které si na jedince klade jeho prostředí. Ve třetí se jedná o podporu, kterou lidé získávají od svého okolí. Do čtvrté spadá to, jak je vyrovnaná situace mezi očekáváním okolí a individuální schopností se s daným očekáváním vyrovnat.

Dále se může jednat o každodenní situace, podmínky, za jakých se odehrávají či postavení, ve kterém se nacházíme. Společenskovědní obory říkají, že se nejedná pouze o tyto konkrétní pojmy, ale také jejich vzájemné propojení. V obou případech je hlavním iniciátorem člověk, ale záleží, na jakém stupni řízenosti se situace odehrává. Dělení se také týká prožitkové složky, vnitřními i vnějšími (Langová & Vsetecká, 1987). Minter a Kimball (1978) taktéž rozlišují události, se kterými se potýkáme dennodenně a události, které jsou v životech výjimečné. Jako příklad životních událostí můžeme uvést rozvod, svatbu, finanční problémy, změnu zaměstnání a celkově změnu dosavadních životních návyků. Extrémně zátěžovou situací je zejména smrt blízké osoby či její odloučení. Pokud mluvíme o každodenních událostech (tzv. daily hassles), jedná se o ty, které jedince frustrují, i přesto že jsou často nevyhnutelné (Coleman, Morris & Glaros, 1987). Hovoříme o nich v případě každodenních konfliktů či nezdarů (Křivohlavý, 1994), ztracených klíčů, nezajímavé práce, zdoluhavé čekání na MHD a podobně (Lazarus, 1983). Na rozdíl od životních událostí se tedy jedná o drobné potíže, které nemají za vinu změny v dosavadním životě, ale pokud je jim jedinec vystavován opakovaně v krátké době či větší kumulaci drobností najednou, mohou působit rušivě (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981).

Jinou z možností je dělení událostí podle Holmese a Raheho (1967) na pozitivní (např. manželství), negativní (např. nemoc dítěte), časté (narušení běžného provozu) a vzácné (např. smrt dítěte). V průběhu celého života se každý člověk setkává s negativními i pozitivními událostmi. Holmes a Masuda (1973) ve své studii uvádějí několik oblastí, kde se mohou objevit významné životní události: Například se může jednat o rodinné a



partnerské vztahy, ekonomickou situaci, zaměstnání, přátelské vztahy, náboženství nebo zdravotní stav. Holmes a Rahe (1967) se zpočátku zajímali o účinky stresových událostí na výskyt somatických chorob a dále zkoumali, zda po dané události dochází ke změnám v dosavadním životě. Při svém zkoumání si uvědomili, že některé události jsou pro jednotlivce rušivější než jiné. Proto vybrali porotu, která hodnotila různé události, a jejich cílem bylo získat standardizovanou stupnici pro předpoklad vzniku somatických onemocnění. V jejich studii bylo zjištěno, že se počet získaných bodů v této škále odráží na vzniku nemoci. Čím více bodů respondenti získali, tím větší je pravděpodobnost vzniku nemoci (Wolf, McCubbin, Sussman & Patterson, 1984; Štikař, Ryměš, Rieger a Hoskovec, 2003).

Tím se dostáváme k měření vlivu zátěžových životních událostí na psychiku člověka. Jedná se ovšem o téma, které si zaslouží samostatnou podkapitolu.

## **1.1 Měření vlivu životních událostí**

V této podkapitole bych ráda uvedla škály pro měření životních událostí, a to jaký mají vliv na somatická onemocnění. Uvedeme si jejich vznik, obsah a jakým způsobem se hodnotí.

### **1.1.1 Adolph Meyer**

Jedním z prvních, kdo se začal zajímat o životní události a jejich dopady byl Adolph Meyer (1949). Pokusil se o rozřazení životních událostí dle jejich závažnosti. Tato studie vznikla na základě jeho individuálního přístupu ke svým pacientům. Vyhledával souvislosti životních událostí s fyzickými, psychickými i sociálními dopady na zdraví či nemoci pacientů. Mapování souvislostí probíhalo během lékařského vyšetření, kdy se mimo jiné ptal i na situace, které jeho pacienti prožili. Události rozdělil do dvou kategorií. Do první kategorie patří ty, které jsou důsledkem životního stylu jedince. Do druhé řadil události, na kterých se jedinec podílí a vědomě do nich vstupuje, přičemž se může jednat o situace běžné i mimořádné. Meyer považoval jako velmi významné především změny návyků, jako je nástup do školy, maturita, úmrtí, změna bydliště či pracoviště apod. To následně zaznamenával do diagramu, který se skládal ze dvou částí. Do levé poloviny uváděl vzniklá onemocnění, fyzické i psychické změny. Do pravé části zaznamenával události, které jedinci prožívali v průběhu jejich životů. Výsledkem jeho šetření bylo, že nejen nebezpečné,

negativní nebo jinak náročné, ale i běžné životní události vedou ke zhoršení zdravotního stavu jedince (Holmes a Rahe, 1967; Meyer, 1949).

### 1.1.2 Holmes a Rahe

Inspirací pro Holmese a Raheho byl právě Adolph Meyer. Jejich zásluhou je vytvoření škály, kterou do češtiny překládáme jako Škálu sociálního přizpůsobení. Je využívána k tomu, aby identifikovala závažné sociální dopady na působení stresu. Skládá se ze 43 různých položek, které mají objevit korelaci mezi životními událostmi a vznikem či rozvojem somatického onemocnění. Jaké události bude škála obsahovat, se rozhodovalo na základě klinických studií. Mezi vybrané položky patří: smrt partnera, rozvod, rozchod s partnerem, pobyt ve vězení, smrt příslušníka rodiny, osobní úraz nebo nemoc, svatba, změna bydliště, zadlužení, dovolená, Vánoce, sexuální problémy atd (Holmes & Rahe, 1967).

Kromě intenzity daných prožitků můžeme tímto způsobem měřit také časový úsek, který je potřebný k přizpůsobení se nebo vyrovnání se s událostí. Zážitky, které jedinec zaznamenává jako prožité, se nejčastěji týkají posledního uplynulého roku, kdy každý obsažený údaj má určitý počet bodů v závislosti na závažnosti či důležitosti dané situace. Tyto body se sčítají a jejich konečný počet ukazuje, jaká je pravděpodobnost výskytu somatického onemocnění. Za relativně bezrizikové se považuje bodové hodnocení do 150 bodů. V úseku 150-200 bodů už je pravděpodobnost vzniku nemoci trochu vyšší, a to asi u 40 % osob. V následujícím 200 až 250 bodovém hodnocení je již 50% pravděpodobnost, že vznikne nebo se rozvine onemocnění. Při získání více než 300 bodů dochází až k 80% šanci k onemocnění (Holmes & Rahe, 1967).

Jejich výzkum byl shledán jako jeden z nejvlivnějších, i přesto však vyvolal značnou kritiku. Nejvíce vytýkaná byla nejednoznačnost jednotlivých položek, která může vést k odlišnému pochopení. Dále byly vytvořeny kontrolní seznamy pouze pro dospělé osoby, pokud testovaly jinou věkovou kategorii, nebyl k dispozici jiný, což taktéž vedlo ke kritice (Scully, Tosi & Banning 2000). Jednou z dalších kritik byla povaha zahrnutých událostí ve škále. Zejména se jednalo o ty, které člověk nemůže kontrolovat, například nad uzavřením hypotéky kontrolu máme, zatímco smrt blízké osoby nemůžeme ovlivnit. Další kritizovanou oblastí je fakt, že nežádoucí události vyžadují vyšší míru přizpůsobení se než ty, které jsou žádoucí (Zautra & Reich, 1983). Navzdory nedostatkům a kritice je Škála sociálního přizpůsobení velmi využívána a odhaluje vztahy mezi psychologickými i fyziologickými

příznaky spojené se stresem (Holmes & Masuda, 1974). Kvůli nedostatkům byla vytvořena revize této studie.

### **1.1.3 Škála sociálního přizpůsobení – revize**

Revizi škály sociálního přizpůsobení po 30 letech uvádí ve své práci Scully, Tosi a Banning (2000). Výše zmíněnou škálu Holmese a Raheho obohatili o stupnici, obsahující systematické hodnocení sociálních změn. Byly vytvořeny další kontrolní seznamy určené pro děti dospívající a starší osoby. Bez ohledu na to, jaký kontrolní seznam byl použit, zůstaly výsledky konstantní.

Některé životní události, které byly dříve považovány jako významnější, ztrácely svou váhu v důsledku vyvíjející se společnosti a jejich kulturních hodnot. Jedná se například o události jako je rozvod, změna zaměstnání apod. Tyto události byly po 30 letech běžnější než v dřívější společnosti. V revizi původní studie dochází také k porovnání mezi kontrolovatelnými a nekontrolovatelnými událostmi především ve vztahu se stresem. V první fázi výzkumu oslovovali respondenty náhodně telefonicky, kde byla míra odezvy 54 %. Po úpravách, přizpůsobených novější generaci, jim byly kladeny otázky stejné jako v původním výzkumu. Tedy pokud manželství získá 500 bodů, zda každá další jmenovaná událost vyžadovala více či méně přizpůsobení (Holmes & Rahe, 1974; Scully, Tosi & Banning 2000). Při událostech, jako je „smrt manžela“ a „rozvod“, které vyžadují největší míru přizpůsobení se, nedocházelo k takovým rozdílům jako v událostech, jež vyžadovaly míru přizpůsobení nižší. Ve druhé fázi oslovovali respondenty z řad účastníků semináře související se stresem, jednalo se především o obchodní vedení a studenty ošetřovatelství. V tomto případě byla míra odezvy vyšší, a to 73 %. Tentokrát vytvořili dvoudílný dotazník. Jedna část se týkala představení životních událostí a uvedení, zda se s ní někdy během života setkali či proběhla během posledních 12 ti měsíců. V další části byli respondenti vyzváni, aby uvedli, do jaké míry měli potíže s jmenovanými příznaky během posledních 12 ti měsíců. Události byly rozdělené na žádoucí a nežádoucí. Také se dělili podle toho, zda se udály během posledních 12 ti měsíců či dříve. Výsledkem studie je, že události, které proběhly během posledního roku jsou mnohem intenzivnější než ty, které se udály dříve (Scully, Tosi & Banning, 2000).

## 1.2 Faktory ovlivňující zvládání životních událostí

To, jak se osoby vypořádávají s událostmi, které je v průběhu života potkaly, je velmi individuální. Každý z nás si volí způsob, který se odvíjí dle odolnosti jedince nebo také závažnosti událostí. V této kapitole bych proto ráda uvedla zejména protektivní faktory zvládání životních událostí.

### 1.2.1 Stres

Neopomenutelnou složkou související s životními událostmi je stres. Definice na tento termín najdeme nespočet. Prvním, kdo se zabýval stresem, byl Cannon (1915). Zjistil, že reakce organismu na stresovou situaci je ovlivněna sympatickým nervovým systémem, přičemž vytváření homeostázy organismu výrazně narušuje stresová situace. Dnes jeho studii známe jako boj nebo útek. Selye (1966) poprvé použil termín stres. Uvádí, že se jedná o charakteristické fyziologické projevy, díky kterým organismus reaguje na různé zátěže. Jedná se o nespecifické vyvolané změny na úrovni biologického systému. Paulík (2010) definuje stres jako stav, který přesáhne mez, jež je únosná pro adaptaci organismu. Jedná se o stav napětí, díky kterému může lidský organismus reagovat na podněty, které mu nejsou příjemné (Plamínek, 2008).

Dříve byl pojem stres brán velmi negativně, jelikož ovlivňuje celkovou pohodu i zdraví. Postupem let se vědci shodli, že negativní formu stresu nazýváme distres a pozitivní formu stresu nazýváme eustres (Křivohlavý, 1994). Toto dělení nám spolu s intenzitou, délkou působení stresoru a způsobem řešení situace posuzuje závažnost působícího stresu (Hartl, 2010). Pokud se jedná o distres, který je chronický, dlouhodobě působící, je vždy ohrožením pro organismus a může dojít k celé řadě psychických či fyzických onemocnění. Na druhou stranu eustres, pozitivně zvládnutý akutní stres, může mít velmi pozitivní dopady na zdraví člověka (Kebza, 2005).

Se zvládáním nejen životních událostí, ale i zvládáním všeobecně, se pojí definice R.S. Lazaruse (1966, 98, cit. Křivohlavý, 2002): „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ To, jak každý nakládá se stresem, který je v podstatě každodenní součástí života, záleží na faktorech jako jsou osobnostní charakteristiky, styly zvládání, které si jedinci osvojili, jejich techniky či strategie. Při těchto životních událostech se jedná o dynamický

proces, kde na jedné straně stojí jedinec a na druhé vliv okolí. To, jaká jsou očekávání, požadavky a také to, jak na ně jedinec reaguje (Křivohlavý, 2002)

Stresory jsou nedílnou součástí stresu. Jak už jsme výše zmínili, tak se jedná o podněty, na které lidský organismus nějakým způsobem reaguje (Paulík 2010). Dělí se do několika kategorií, podle Vymětala (2009):

- Tělesné stresory – hlad, námaha, bolest atp.
- Emocionální stresory – strach, nejistota, obavy atp.
- Fyzikální stresory – tma, horko, hluk atp.
- Kognitivní stresory – myšlenky, starosti, očekávání atp.
- Biochemické stresory – nikotin, alkohol, kofein atp.
- Komplexní stresory – konfliktní situace, nemoc, požadavky v práci atp.

V dnešní době se s pojmem stres setkáváme vcelku nadbytečně. Baštecká (2009) tvrdí, že pojmy zátěž a stres často splývají a díky tomu jsou tyto pojmy často zaměňovány nebo nepřiměřeně užívány laiky.

## 1.2.2 Locus of control

Jednou z osobnostních charakteristik ovlivňujících prožívání stresu a zátěžových událostí je locus of control. Jedná se o systém víry jednotlivce, týkající se příčin jeho zážitků, kterým jedinec připisuje úspěch či neúspěch. Podle J. Rottera dělíme to, jak lidé přistupují k obtížím do dvou kategorií. Na jedné straně jsou lidé, kteří vycházejí z vlastních zkušeností, dovedností či iniciativy a „svádí“ své problémy na sebe, ty nazývá termínem interní locus of control. Na druhé jsou ti, kteří čekají, že za ně jejich problémy vyřeší osud či nějaké změny v okolnostech, tedy lidé nehledí na sebe, ale na situaci, ve které se objevili, jedná se o externí locus of control (Křivohlavý, 2002).

Využití locus of control ve vztahu ke zvládnání životních událostí ukázali ve své studii J. Rodin a E. J. Langer (1977). Posuzovali účinky intervence v pečovatelském domě pro seniory, kde chtěli zjistit, zda bude mít manipulace vliv na jejich zdraví a aktivitu seniorů. Experimentální skupině dali možnost volby aktivity, přizpůsobit si pokoj podle toho, jak chtějí a dobrovolně se účastnit aktivit. Kontrolní skupina měla stejnou nabídku aktivit, ale o tom, co budou dělat, rozhodoval personál pečovatelského domu. Ukázalo se, že ti, co měli možnost volby, se zlepšili po zdravotní stránce v 93 % případů, a to jak v psychickém, tak i

fyzickém stavu. Kontrolní skupina vykazovala zhoršení v 73 % celkového psychického stavu.

### 1.2.3 Resilience

U lidí, kteří se úspěšně potýkali s životními událostmi, se objevila opakující se osobnostní charakteristika, kterou je resilience. Je to schopnost, která se volně překládá jako rychle se vzpamatovávat. E. Wernerová použila tento termín při studii týkající se dětí na ostrově Kauai. Třetina dětí, co pocházela z této oblasti, byla z velmi chudých a ubohých rodin, a i přesto dosáhla velká část dozrání v kompetentní osoby (Šolcová, 2009). Vágnerová (2008) uvádí, že tato odolnost vůči událostem v životě se dříve označovala jako frustrační tolerance, v dnešní době ji nalezneme právě pod pojmem resilience, pojímanou především jako nezdolnost.

Kebza (2005) rozlišuje dva typy resilience. První typ nazývá skutečnou resiliencí, která se týká z jedné části vlastností osobnosti a z druhé části se jedná o výsledek sociální interakce jedince s okolím. Tou druhou je zdánlivá, která se týká stylizace člověka do podoby nepřekonatelného hrdiny, který splňuje požadavky okolí na jedince. Ve své novější studii pohlíží Kebza se Šolcovou (2015) na resilienci jako na jeden z faktorů ovlivňující zvládání. Společně s osobním rozvojem, laskavostí a generativitou vytváří konstrukt, kterým ukazují, jak moc člověk dokáže přijímat anebo se vyhýbat zátěžovým situacím. Z krátkodobého hlediska se zdá toto jednání výhodné, ale naopak z dlouhodobého člověk začíná strádat právě kvůli nižší resilienci.

Podle Green (2002, cit. Šolcová, 2009, 53) „Bývá resilience u dospělých definována jako univerzální schopnost, která umožňuje osobě, skupině či společnosti předejít, minimalizovat či překonat poškozující dopad nebo důsledky nepřízní“. Nejčastěji se tato nepřízeň projevuje v důsledku stresujících událostí. U dospělých můžeme dělit resilienci do tří etap. Do první z nich spadá resistance, stresová tolerance nebo frustrační tolerance. Společnou snahou zde bylo vymezit odolnost jako trvalý rys osobnosti. V další etapě se jedná o situační proměnné a jedince a jejich vzájemnou interakci. Do třetí etapy patří studie, které se začaly objevovat na počátku 80. let minulého století. Začalo se prokazovat, že psychosociální stres může mít vážné důsledky v oblasti zdraví, kdy může být zasažen každý orgán nebo soustava v těle. V této etapě došlo také k vývoji náhledu na stres, přestává být pouze negativním, ale začíná se brát jako nedílná součást lidského života, která může být vyvolána i příjemnými zážitky (Šolcová, 2009).

### 1.2.4 Self-efficacy

Self-efficacy se týká přesvědčení člověka, nakolik je schopen plnit stanovené cíle, jeho schopnosti naplánovat si je a také uskutečnit. Je zde důležitá motivace, díky které dokáže cíle dosáhnout. Také přesvědčení, nakolik zvládne využívat svých možností v různých situacích. (Bandura, 1977). Janoušek (1992) tento pojem překládá jako sebeuplatnění. Uspokojivě odolné self-efficacy vyžaduje dostatečné zkušenosti překonávat vzniklé překážky. Tento faktor zvládnání je budován na základě učení se, jak zvládnout vlastní selhání (Bandura, 2012).

Silné self-efficacy zvyšuje u lidí pocit možnosti dosažení svých stanovených cílů a také tolik nepropadají stresovým situacím, ke kterým může dojít. Sami si stanovují náročné cíle, které vnímají jako výzvy a snaží se je splnit. Ve svém úsilí jsou díky tomu schopni vytrvat. Pokud se stane, že v dané výzvě neuspějí, připisují selhání k nedostatečné znalosti či úsilí, které do výzvy vložili. Díky tomuto pohledu na situaci se nedostavuje stresová reakce. Naopak nízké self-efficacy dovoluje nahlížet na cíle jako na hrozby. Stanovují si své cíle nižší, než které by dokázali. Pokud se setkají se složitým úkolem, tak se více zabývají překážkami, které jim brání úkol splnit, než aby dosáhli stanoveného cíle (Bandura 1994).

### 1.2.5 Hardiness

U pojmu hardiness budeme vycházet z překladu Jara Křivohlavého (1991), který ho vysvětluje jako nezdolnost či osobní tvrdost, být tvrdý a neoblomný nebo vytrénovaný. Také uvádí, že nezdolnost typu hardiness je jednou z podstatných kategorií, která vede ke zdraví jedince. Jedná se o jistou osobnostní odolnost, kdy osoby s vysokou nezdolností pozitivněji hodnotí situace, a tedy snižují pravděpodobnost vzniku stresu (Křivohlavý, 2009).

S. Kobasová (1979) se zaměřila na vedoucí pracovníky střední vrstvy, které si rozdělila do dvou skupin podle výsledků škály sociálního přizpůsobení. V jedné skupině byli jedinci, u kterých se vyskytuje mnoho stresujících událostí a nízká nemocnost, v druhé skupině respondenti, kteří zažili také mnoho stresujících událostí, ale nemocnost byla vysoká. Skupiny porovnávala na základě osobnostních charakteristik. První skupina se od druhé lišila vyšší hladinou hardiness.

Šolcová a Kebza (1996) zkoumali hardiness na české populaci, kde srovnávali výsledky amerických respondentů s českými respondenty. Český vzorek tvořilo 950 osob z řad středoškolských a vysokoškolských studentů se zaměřením na zdravotnictví, školství

nebo armádu. Americký vzorek byl vyšší, 21 000 respondentů, kde povolání nebylo blíže specifikováno. Výsledky českého vzorku oproti americkému vykazovaly nižší hodnoty ve všech dimenzích hardiness, jak v celkovém skóru, tak i jeho subškálách. Nejzásadnější rozdíl byl zaznamenán v oblasti hardiness challenge, ale i u této subškály skórovali čeští respondenti níže. Autoři se k tomuto výsledku vyjadřují tak, že Americká populace je přístupnější změnám, mají k nim pozitivnější přístup. Také zde zmiňují vliv výchovy, která je odlišná u české a americké populace.

Hardiness ovlivňuje zvládání situací několika způsoby. První z nich se týká zvládání stresových situací, tedy lidé s vyšší úrovní hardiness lépe realizují své záměry a také pozitivněji hodnotí svůj zdravotní stav. Dále jsou schopni na úrovni kognitivního hodnocení pozitivněji hodnotit vzniklé situace a vnímají je jako méně stresující. Také jsou schopni volit strategie zvládání stresu, díky kterým nevzniká vysoká míra stresu a umožňuje jim jednodušeji zvládat starosti každodenního života (Šolcová, 1995).

### **1.2.6 Sense of coherence**

Pojem sense of coherence pochází od sociologa Antonovského (1987). Vysvětluje jej jako celkovou orientaci vyjadřující, jak moc člověk věří, že podněty, které přicházejí z vnitřního i vnějšího prostředí, jsou do jisté míry strukturované, předvídatelné a dají se vysvětlit. Každý jedinec má zdroje, kterými dokáže naplňovat očekávání vycházející z vnějšího prostředí a které jsou zároveň výzvou, do níž se musí angažovat. Z definice sense of coherence plynou tři komponenty. Jedná se o srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost (Antonovsky, 1987). Kebza a Šolcová (2008) tento pojem překládají jako „smysl pro soudržnost“. Také se můžeme setkat s překladem „smysl pro koherenci“ nebo „integrita osobnosti“ (Paulík a Zárický 2008).

Výzkum Antonovského se týkal dvou skupin lidí židovského původu, kteří přežili koncentrační tábor nacistického režimu. Někteří z nich se lépe vyrovnali s prožitou událostí a adaptovali se na změnu života (Antonovsky, 1995). Tato adaptace je podle něj založena na životním postoji a vytvořil pro ni pojem sense of coherence, tedy smysl pro soudržnost (Antonovsky, 1987).

Smysl pro koherenci, negativní životní události a vliv na psychické zdraví zkoumali ve své studii Jorgensen, Frankowski a Carey (1999). Výzkumu se účastnilo 120 vysokoškolských studentů, kteří se dobrovolně přihlásili k zápočtu. Výzkum byl rozdělen do dvou částí, přičemž obou se zúčastnilo 116 participantů. V první části autoři prováděli



test, kde zjišťovali míru smyslu pro koherenci. Druhá část výzkumu byla prováděna o dva měsíce později, jejím smyslem bylo hodnocení životních událostí, které proběhly za poslední rok. Výsledkem studie bylo zjištění, kde se neprokázal vliv negativních životních událostí na četnost somatických onemocnění u osob s vyšším smyslem pro koherenci. Naopak u probandů s nižším smyslem pro koherenci tato souvislost patrná byla. Data podle autorů naznačují, že smysl pro koherenci je určitým ochranným faktorem ve vztahu s hodnocením negativních životních událostí a četností stížností na fyzické zdraví.

Bergh, Baigi a Fridlund (2006) vytvořili průzkum týkající se životních událostí, sociální opory a smyslu pro koherenci u dvou skupin lidí, často navštěvujících zdravotnickou péči a běžně navštěvujících. Výsledkem bylo, že sociální podpora ani životní události nemají vliv na časté návštěvy zdravotnické péče. Ovšem smysl pro koherenci byl u častých návštěvníků mnohem nižší než u běžných.

Jedná se tedy o zdraví prospěšný prostředek, který má na psychické zdraví vyšší efekt než na fyzické. Rozvíjí subjektivní zdravotní stav a také posiluje psychickou odolnost člověka (Eriksson&Lindström, 2006).

## 2 VZTAHY

Podle Ziemske (1980) je pro lidi charakteristickým znakem právě vytváření vztahů s jinými lidmi. Tyto vztahy vytváříme v průběhu celého života, ať už se jedná o kontakt s jednou nebo více osobami, snažíme se nějakým způsobem začlenit se. My se zejména zaměříme na oblast partnerských vztahů a také sociální vztahy jako zdroje odolnosti.

### 2.1 Rodinné vztahy

V odborné literatuře se setkáváme s mnoha definicemi pojmu rodina. Jedná se o systém, který vzniká za určitým cílem, kdy lidé nacházející se v tomto systému, spolu navazují vzájemnou interakci (Satirová, 1994). Hraje v životě člověka velmi důležitou roli, kdy mají členové společné genetické i emoční vazby.

Jako konzervativní způsob vyjádření, do které rodiny člověk spadá, berou Matoušek a Pazlarová (2010) příjmení. V dnešní době však tato rodinná tradice slábne, proto se často vysvětlení opírá o vztahy příbuzenské, které vznikají sňatkem, anebo porodem dětí, i přesto, že tyto definice jsou naopak velmi úzké. V dnešní době se dá spíše hovořit o rodinném soužití. Dále se může jednat o jednoho dospělého s jedním nebo více dětmi, mezi nimiž je pouto, které je označováno jako rodičovství. Toto pouto můžeme považovat za silnější, jelikož na rozdíl od partnerského vztahu jej nemůžeme zrušit. Rodinu dle funkčnosti rozdělujeme na úplnou a neúplnou. Dunovský (1999) úplnou rodinou míní tu, kde je zajištěn kvalitní vývoj dítěte, tento vzor by měl převládat a být samozřejmostí. Neúplná rodina se vyznačuje chyběním jednoho člena, kdy je jeho nepřítomnost nahrazována jinými členy rodiny, například prarodiči, tetou či strýcem. Také se může jednat o rodinu doplněnou, kdy rodič s dítětem začne žít s novým partnerem. Za rodinu náhradní považujeme takovou, kdy partneři pečují o dítě osvojené nebo v pěstounské péči (Dunovský, 1986).

Sobotková (2018) definuje rodinu jako primární kontext, který člověka provází od narození do smrti. V dřívějších letech se kladl na rodinu jako celek mnohem větší důraz, později spíše na vývoj dítěte bez ohledu na životní situace či jiné aspekty. V sedmdesátých letech nastal obrat, kdy se začal brát vývoj jako celoživotní proces, na kterém má rodina velký podíl. Rodina je tedy chápána jako velmi složitý systém, který obsahuje vnitřní i vnější vztahy. Její fungování se odráží v kontextu sociálním, historickém i hodnotovém.

### 2.1.1 Funkce rodiny

Funkce rodiny byla vždy považována za velmi samozřejmou. Své členy zajišťovala ekonomicky, podporovala je ve vzdělávání a pečovala o ně ve stáří či nemoci (Matoušek a Palzarová, 1993). Při snaze vymezit funkčnost rodiny je třeba na ni nahlížet nejen jako na sociální prostředí, ve kterém jedinec žije a vyvíjí se, ale i jako na součást společenského celku (Reichel, 2004). Vymětal (2003) také uvádí, že dnešní rodina má spotřební charakter, který se vyznačuje konzumním způsobem života. Rodina by měla poskytovat svým členům jistotu či zázemí, ale intimní vztahy, které lze považovat za nejvýznamnější, ustupují do pozadí. V definování funkce rodiny se autoři odlišují v počtu složek, které obsahuje i vymezení, ale podstata zůstává stejná. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí reprodukční, hospodářskou, emocionální, socializační a sociálně podpůrnou funkci rodiny.

Gillernová, Kebza, Rymeš a kol. (2011) uvádí čtyři základní funkce rodiny mezi které patří:

#### 1. Biologická, reprodukční funkce rodiny

Dunovský (1986) uvádí, že tato funkce nemá význam jen pro jednotlivce, ale také pro společnost, jelikož ta se díky reprodukci vyvíjí. Může však být zajištěna i mimo rodinu, protože se nejedná jen o porození dítěte, ale také o zabezpečení dostatečných podmínek pro život. Dle Šulové (2011) se nacházíme v období, kdy rapidně klesla porodnost. Může to být kvůli upřednostnění kariéry nad výchovou dítěte nebo také zvyšující se neplodností. Dále ve své práci zmiňuje alternativy rodinného soužití, které mohou mít vliv na to, zda si partneři pořídí vlastní dítě, jedná se například o soužití rodičů adoptivních či pěstounsky získaných dětí, partnerů, kteří se rozhodli děti nemít, partnerů, kteří nemají možnost mít biologickou cestou dítě, žena, která se rozhodne dítě vychovávat sama, homosexuální páry pečující o dítě jednoho nebo obou partnerů. Některé z těchto alternativ se potýkají s etikou, kdy je třeba zaměřit se na problematiku z různých úhlů pohledu. V posledních letech již není nahlíženo na rodinu jako na spolek, který má za úkol zajistit potřeby dítěte, dbát na zdraví dítěte a zachovat lidský rod. Více se na ni nahlíží jako na sociální strukturu, kde je potřeba zajistit potřeby všech jejích členů.

#### 2. Materiální, ekonomická funkce rodiny

Tato funkce je dle Krause (2008) zaměřena na hmotné zajištění celé rodiny, nevztahuje se tedy jen na dítě. V naší společnosti rodina tolik nehledí do budoucna, ale využívá své prostředky k okamžité spotřebě pro všechny členy rodiny. V chudých

zemích můžeme stále vidět, že se rodina snaží upřednostnit zájmy mladších a zajistit jim lepší podmínky pro život (Šulová, 2011).

### **3. Výchovná, socializační funkce rodiny**

V této části má rodina tu nejdůležitější funkci. U dětí je hlavním činitelem primární socializace, kde si osvojují své návyky, přizpůsobují se životu, navazují první vztahy a osvojují si chování v běžné společnosti. Někdy se stává, že tuto úlohu rodina přesunuje na školku či školu, od kterých očekává nápravu vlastních chyb (Kraus, 2008). Výchovná funkce je jen velmi těžko nahraditelná. Působí také jako regulátor nežádoucího chování, učí dítě způsoby komunikace, dává základ učení a také zpětnou vazbu. Díky tomu se formuje identita dítěte (Šulová, 2011).

### **4. Emocionální funkce rodiny**

„Zájem o dítě a sledování jeho prospěchu pramení především z emocionality, zajišťující harmonický život rodiny i pocit celkového uspokojení a životního naplnění pro všechny její členy. Rodina touto funkcí poskytuje všem svým členům uspokojování řady potřeb“ (Dunovský, 1986, 35). Zároveň dítě potřebuje mít své zázemí, místo, kam si může kdykoli přijít pro pomoc a podporu. Rodina v emocionální funkci představuje nezastupitelnou a trvalou složku (Šulová, 2011).

## **2.1.2 Stresové situace v rodině**

Jak již je zmíněno v předchozí kapitole, se stresem a těžkými životními situacemi se setkává každý člověk. Tutéž situaci, může každý jedinec vyhodnotit jinak. Jeden ji označí za velmi náročnou, zatímco druhý ji může vnímat jako drobnou překážku. Také intenzita prožívání situací může být různá, Křivohlavý (1994) je dělí na hyperstres, který překračuje hranice přizpůsobení, hypostres, kdy se jedná o situace, které nedosahují obvyklé tolerance stresu a zátěž, což je nižší než hraniční úroveň stresu.

Termíny, které se pojí se stresem, objevujícím se v rodině popisuje I. Sobotková (2007).

Rodinný stres – jedná se o nespecifický požadavek na adaptační chování členů rodiny. Záleží zde na tom, jak intenzivní jsou stresory, aktuálním stavu rodiny jako celku a jejich členů jednotlivě. Také záleží na jejich vzájemných vztazích, událostech, které si již rodina prožila a jak rodina ke stresoru přistupuje.

Rodinný distres – tento termín označuje negativní stav, v němž rodina popisuje událost jako nepříjemnou a ohrožující. Je provázena jistou nerovnováhou a disharmonií.

Rodinný eustres – zde se jedná o příjemný stav, kdy rodina k problému přistupuje jako k výzvě, kterou musí zvládnout.

Rodina a situace v rodině se odráží v událostech, které jedince mohou potkat. Hraje velmi významnou roli i ve zvládnání stresových situací jakožto sociální opora (Mareš, 2002).

## **2.2 Partnerské vztahy**

Trvalost vztahu již není tak běžná jako dříve. V dnešní době je několik alternativ společného soužití, nejedná se pouze o manželství. V následující podkapitole popíšeme jednotlivé alternativy společného soužití.

### **2.2.1 Manželství**

Manželství podle Vágnerové (2007) patří mezi nejstarší sociální instituce a je velmi důležitým mezníkem v životě lidí, který znamená jinak společensky vymezený životní styl. Vstupem do manželství si lidé vytváří místo, kde se bude odehrávat velká část jejich budoucího života. Musí zde plnit životní úkoly, pracovat na vztahu s partnerem, naleznou v něm svůj domov a stanou se rodiči (Říčan, 2004).

Podle J. Křivohlavého (2004) můžeme manželství dělit na pravé či nepravé. „Pravé manželství je charakterizováno láskou, to znamená, že jeden chce „dobré“ pro druhého a platí to v obou směrech. Znamená to respektovat druhého, vážit si ho a snažit se více dávat než brát“ (Křivohlavý, 2004, 47). To nepravé se projevuje především bojem, kde se manželé snaží zvítězit jeden nad druhým. Docílit pomyslného vítězství se snaží různými způsoby, například mimikou, nadávkami, gesty a také fyzickým násilím.

Plzák (2003) popisuje krize, které mohou nastat v manželství. Rozlišuje manželství zdravé a nemocné. Nemocné představuje tím způsobem, že se člověk domů netěší a ani si na domov nevzpomene. Pokud toto nastane a odloučení trvá déle než tři dny, nastává krize. Typy krizí dělí dle jejich závažnosti:

- Lehká krize – zde se jedná o krátkodobou událost, která se vyskytuje po dobu pár dnů či týdnů a odezní. Manželé překonají toto období s pomocí odbornou nebo si sami nastudují, co je třeba udělat a jak této krizi předcházet.

- Středně těžká krize – je dlouhodobější, trvá déle než tři měsíce. I když se manželům podaří tuto krizi překonat, je pravděpodobné, že se objeví znovu. Mezi manželi je určitá odtažitost či nepřátelství, chvíle klidu se objevují ve formě mlčení.
- Těžká krize – konflikt – tato krize přesahuje dobu šesti měsíců, kde nejen není stesk po domově, ale převažuje odpor k partnerovi i domovu.

Dle Vágnerové (2007) se v manželství jedná o velmi intimní vztah, který vytváří zázemí. Toto zázemí by mělo poskytovat oporu, jistotu a pocit bezpečí v případě jakéhokoli ohrožení. Partneři zde nacházejí uspokojení jejich psychických potřeb. Zároveň v dnešní době poskytuje manželství méně výhod a již se nejedná o tolik zásadní změnu v životě, proto se mnoho páru rozhoduje pro nesezdané soužití, jak dlouhodobé, tak i dočasné.

### **2.2.2 Nesezdané soužití**

Tento typ soužití je v posledních letech velmi oblíbeným, zejména mezi mladými lidmi nebo u párů, kteří již v manželském sňatku byli, ale rozpadl se. Je považováno za moderní variantu partnerského života, podobně jako předmanželské soužití (Hamplová, Pikálková in Mansfeldová, Tuček, 2002). K tomuto typu soužití se také lidé rozhodují, protože se jim zdá rozumnější spolu nejdříve zkusit žít a poté teprve plánovat sňatek nebo jim nevádí vůbec sňatek neplánovat (Možný, 2008). Také podle Říčana (2004) by spolu partneři měli nejprve půl roku před sňatkem žít, aby zjistili, jaké vlastnosti povahy má druhý a jaké jsou jeho reakce na konflikty. Uvádí, že páry, které po pěti letech vztahu nepřešli do společného soužití, by se raději měli rozejít než sestěhovat.

Jedná se o atraktivnější možnost, jelikož nesezdané soužití není natolik závazné jako manželství. Je formou partnerského vztahu, kdy se partneři vzájemně testují, poznávají a zkouší, zda je ten druhý pro manželství ten vhodný. (Vymětalová, 2000). Také v dnešní době považují manželství za pouhou formalitu a nesezdané soužití jim dává možnost jednoduššího ukončení vztahu (Hamplová, 2000).

Rhoades, Stanley a Markman (2006) ve své studii zkoumají, zda se vyskytují nějaké rozdíly mezi partnery, kteří spolu bydleli před zasnoubením a těmi, kteří ne, v závislosti na pohlaví, odhodlání a náboženství. Výsledkem studie je, že na počátku nebyl rozdíl mezi páry, které spolu žili a nežili před zasnoubením. Ti, kteří spolu žili před zasnoubením, byli průměrně starší, skupina, co spolu žila později, zase vykazovala vyšší míru v náboženské

víře. Také se ukázalo, že společné soužití před manželstvím může mít vliv na oddanost partnerů.

Nesezdané soužití poskytuje pro mnoho jedinců méně stresující adaptaci na společný život díky možnosti volby a volnosti, které toto soužití nabízí. Jedná se o plynulejší způsob přejití do společného žití a není považováno za definitivní. Může však vést k pocitu nejistoty nebo obtížnějšího navazování hlubší intimity (Vágnerová, 2007).

### **2.2.3 Rozvod**

Rozpad rodiny a rozvod představují jedno z nejsložitějších období, a to nejen pro účastníky, ale také pro jejich okolí. V dnešní době a v našem státě se nejedná o ojedinělé případy, ale spíše o stále se zvyšující procento neúspěšných partnerství. Období rozvodu je naplněno stresem a může účastníky poznamenat i po něm (Matějček a Dytrych, 2002).

Rozpad české rodiny v tradičním pojetí se objevuje od 70. let 20. století. V té době došlo ke změně vnímání rozvodu, na manžele přestalo být tolik negativně nahlíženo společností, pokud se rozhodli manželství ukončit. Důsledkem toho vyrůstá následná generace ve společnosti, která nedokáže tak dobře zprostředkovat tradiční hodnoty. Nevidí u rodičů některé vzorce chování, a tedy se je nenaučí. Klesá také úcta k partnerovi, tolerance či odpuštění. Jejich výchova není natolik důsledná. To, co se dítě v rodině naučí, bude předávat dále, a proto se pravděpodobně budeme setkávat s rozvody i v dalších generacích (Kašparů, 2009).

Podle Wolfové (1994) prochází rozvod manželství čtyřmi fázemi. První z nich je popření, kdy se partneři snaží ignorovat definitivní rozchod a odmítají skutečnost. Ve druhé fázi přichází záplava citů, kdy jsou u žen velmi typické výkyvy nálad, které přecházejí od zoufalství po nenávisť. Často se ve vzpomínkách navrací do období krásných chvil. Také je tato fáze naplněna obavami z finanční situace, výchovy dětí apod. Ve třetí fázi odpor vůči partnerovi ustupuje a nastává snaha vzít život do vlastních rukou. Budují si kontakt s novými lidmi a vlastní pocit hodnoty. Čtvrtá fáze, zvaná nový životní koncept, je charakteristická uvědoměním si, že rozchod je jediné možné východisko, tedy ne trestem, ale jakousi odměnou. Získávají sebedůvěru a také k ostatním lidem přistupují s velkou důvěrou.

Matějček (2002) dělí rozvod do tří stádií. První z nich nazývá rodinný, manželský nesoulad, kdy partneři nejsou schopni nalézt vhodné kompromisy a vzniklý problém řešit. Jedná se o velmi běžnou fázi vztahu, která v menším počtu případů přechází do druhé fáze.

Tou druhou je manželský, rodinný rozvrat. Zde se jedná o závažnější situaci, která může mít vliv na funkce rodiny, zejména ekonomické, emoční a výchovné. Rozvrat může být akutní nebo dlouhodobý. U některých případů může dojít i k rozvodu. Ten je zároveň i posledním stádiem podle Matějčka. Jedná se o právní ukončení manželského svazku. Do rozvodového řízení, a tedy i rodinného života vstupují instituce jako například soudy, právníci a podobně.

#### **2.2.4 Komunikace ve vztahu**

Mezi základní prvky každého vztahu patří právě komunikace. Využíváme ji v každé situaci, i když zrovna nepoužíváme slova. Je to proces předávání nějaké informace (Bednaříková, 2006). Watzlawick (2010) se zabýval komunikací a jejími paradoxy, společně se svými kolegy popisuje problematiku komunikační jevy. Zejména se zabývá dvojnou vazbou, což je rozporuplnost předávaného sdělení, která vede k tomu, že se jedinec nedokáže adaptovat na vzniklou situaci.

Komunikace neplní jen funkci informativní či instruktážní, ale také může jít o přesvědčovací funkci. Může se jednat o zcela vědomé jednání či o nevědomé působení, kdy jen samotná komunikace působí na změnu názorů (Křivohlavý, 1988). Základem verbální komunikace je řeč, která je specificky lidskou schopností, jelikož se jedná o vědomé využívání jazyka, který představuje složitý systém. Slouží ke sdělování myšlenek, přání a pocitů (Klenková, 2006), smlouvání při nákupech, ceremoniály, pouhé pozdravy a jiné (Plaňava, 2005). Také umožňuje vyvolání emocionálních reakcí, proto je důležité, aby lidé slovům přisuzovali stejný význam (Nakonečný, 1999).

Neverbální komunikace je zprostředkována pomocí těla, jeho pohyby, mimikou obličeje, pauzami, které se využívají při verbální komunikaci, tím, jak člověk vypadá, co má na sobě apod (Hartl, 2004; Křivohlavý 1988). Každé z těchto neverbálních gest má svůj význam, který označí to, co chce člověk vyjádřit (Vybíral, 1999). Také doplňuje verbální komunikaci a může zdůrazňovat či měnit význam toho, co jedinec říká. Velmi důležitou roli hraje při konfliktních situacích, kde jsou emoce velmi silné (Křivohlavý, 1988).

Křivohlavý (1988) a Vybíral (2000) uvádí některé charakteristiky tzv. „zdravé“ komunikace mezi lidmi. Řadí k nim bezprostřední reakci, snahu přizpůsobit se slovníku ostatních lidí, komunikaci, kdy mají všichni účastníci prostor k vyjádření se, pozorné naslouchání a další. Satirová (1994) naopak uvádí čtyři nevhodné vzorce v komunikaci, kterými jsou: obviňující komunikace, komunikace za účelem usmíření za každou cenu, chladná racionální komunikace, nevěcná komunikace.



Dorozumívání mezi partnery je velmi důležitou funkcí, neboť negativní komunikace je považována za jednu z nejčastějších příčin rozchodu a pozitivní komunikace je spojena se spokojeným vztahem (Whisman, Dixon a Johnson, 1997; Rehman a Holtzworth-Munroe, 2007, in Knapp, Sandberg, Novak a Larson, 2015).

Za základní složku partnerského vztahu je považován dialog, díky kterému se partneři dorozumívají a slouží k předávání informací. Využíváním dialogů si mohou partneři sdělit své pocity či názory. Vstupují do něj s cílem, který je buď předem určený, anebo má sloužit k zamýšlení se. Také do něj vstupují s jistým očekáváním, které se může potvrdit anebo dostat do rozporu, který se může stát zdrojem hádek. Při dialogu se vyjadřují oba partneři stejnou mírou a očekává se od nich i hluboké naslouchání druhému (Křivohlavý, 1988). Plzák (2002) popisuje formy komunikace bránící dialogu. Řadí se mezi ně výčitky, napomínání, osočování a vyhrožování. Konstruktivní dialog je možný jen tehdy, kdy oba partneři sdělují své názory a záměry. Ve studii Knappa, Sandberga, Novaka a Larsona (2015) zjistili, že negativní zázemí z původní rodiny vede k horší komunikaci v partnerském vztahu.

Dalším způsobem komunikace mezi partnery je naslouchání. Podle Vidal-Graf (2007) se jedná o typ komunikace, kdy se pozornost směřuje na partnera, posloucháme ho a nepřerušujeme ho, když něco sděluje. Naneštěstí je tomu ve většině případů naopak a lidé chtějí na jeho sdělení reagovat, a tedy přerušují průběh naslouchání. Satirová (2006) uvádí, co je třeba k naslouchání: věnovat pozornost hovořícímu, odložit vlastní představy o tom, co řekne a poslouchat to, co opravdu řekne, neposuzuje, co hovořící říká a reaguje na vyřčené věci sdělením obsahu.

Mezi partnery jiného pohlaví je rozdíl v komunikaci, nejen obsahově, ale také významově, mimice či gestikulaci. Tyto rozdíly vznikají již v období novorozence, kdy se ženy usmívají častěji než muži. Tento způsob komunikace a četnost užívání převažuje u žen v průběhu celého života. Muži dávají přednost vyprávění zábavných historek či vtipů, jako důvod zde udávají, že se muži rádi poslouchají, ne že by ženy měly menší smysl pro humor. Ženy jsou iniciativnější, co se týče zjišťování postupů, zda jsou jejich správné, jestli dělají danou věc správně apod. Rozdíly jsou také v intonaci řeči, muži dávají přednost jednodušším větám, zatímco ženy rády používají doplňující slova. Ženy častěji při komunikaci používají své subjektivní názory, naopak muži spíše objektivnější (Plaňava 2005).

Při komunikaci mezi partnery dochází často k nějakým neshodám, vede k tomu několik důvodů. Prvním z nich může být rozhodnutí sdílení domácnosti, teritoria. Před společným žitím byla možnost od hádky utéct, nyní jsou oba doma a musí se naučit společně vycházet. Často trvá až několik let, než si na odlišné rytmy partneri zvyknou, ať už se jedná o brzké vstávání, pozdní příchody či preference sportu před lenošením u televize. Nejčastějšími důvody hádek mezi partnery jsou děti, péče o domácnost, peníze, sexuální život, původní rodina či volný čas. Je třeba si nastavit společná, nová pravidla, která budou oběma vyhovovat, jelikož ke sporu může docházet z nejrůznějších důvodů. Především hádce také partneri můžou tím, že dokáží sdělit, jak se cítí a kde vidí problém. Také je potřeba zachovat si svůj osobní prostor, trávit někdy čas sám se sebou či se věnovat vlastním koníčkům. Důležité je uvědomovat si hněv toho druhého a překonat společně nelehké chvíle a tím posílit vzájemný vztah (Vidal-Graf, 2007).

Lotko (2009) ve své práci také zmiňuje rozdíly v komunikaci žen a mužů. Za důležité považuje zejména výšku hlasu, intonaci, artikulaci, přičemž u žen jsou uvedené rozdíly dynamičtější a vyšší. Muži častěji používají oznamovací věty, zatímco ženy se častěji dotazují. Ženy celkově mají emocionálnější a dynamičtější projev, protože jsou citlivější na sociální vztahy kolem nich. Muži ženy častěji přerušují, je to jakýsi způsob direktivnosti, který užívají v řeči.

## 2.3 Přátelské a pracovní vztahy

U vztahů s blízkými rozlišujeme také kamarádké a přátelské vztahy. Dle Bedrnové (1990) jsou kamarádké vztahy méně závazné než přátelské. Kamarádství vzniká především mezi lidmi, kteří se stýkají dočasně či náhodou, může se například jednat o spolužáky. Končí jednodušeji za pomoci vnějších podmínek. Přátelství považuje za hlubší vztah, který se charakterizuje vyššími nároky na druhého. Vágnerová (2007) přátelství definuje jako vztah, pro který je charakteristická vzájemnost, intimita, bezpodmínečné přijetí, poskytování sociální opory, sdílení důvěrných informací, sdílení emocí a respekt ke druhému.

Očekávání, která jsou kladena na přátele, vznikají v souvislosti s dřívějšími zkušenostmi a vztahy (Fehr, 1995). Velmi charakteristickou složkou je právě intimita a blízkost. Pokud ji lidé nenalézají u svých partnerů hledají ji právě u svých přátel (Schneider, 2000). Slaměník (2011) uvádí, že přátelství může vznikat mezi stejným i opačným pohlavím, kde není sexuální charakter. Přátelství se objevuje i mezi partnery.

Jelikož vztahy představují součást i potřebu člověka, setkává se s nimi po celý život, tedy i v pracovním prostředí (Slaměník, 2011). Zkoumání citové vazby se stalo velmi významným v různých směrech psychologie. Tradičně se spojuje zejména s dětstvím, tato teorie je aplikována do ostatních oborů. Pracovní prostředí je specifické tím, že klade vysoké nároky na jedince v mnoha ohledech a často je velmi stresující (Richards & Schat, 2011). Práce vede k určitému uspokojení jedince, kdy je třeba zapojit pracovní motivaci, která na hierarchii potřeb může představovat buď sebeaktualizaci či zajištění obživy. Pracovní prostředí musí být pod neustálou kontrolou, tak aby byla zajištěna vysoká produktivita, upravuje se působením na smysly, které mají vliv na jednání a myšlení jedince (Štikar, Rymeš, Riegel, & Hoskovec, 2003).

Znaky zvýšené pracovní zátěže jsou ty, které ohrožují zdraví, nepřevládají dobré vztahy na pracovišti, časový tlak, nedostatek informací k práci, pocit nejistoty, obavy ze ztráty zaměstnání apod (Paulík, 2017).

## **2.4 Dopady životních událostí na sociální vztahy a zdravotní stav**

Jak již bylo v předchozí kapitole zmíněno, máme mnoho způsobů, jak se vyrovnávat se vzniklými situacemi v životě. Kromě individuálního zvládnání máme také odolnost v rámci sociálních vztahů. Jedná se o rodinu, přátele, partnera či partnerku, kolegy, kteří jsou sociální oporou. Pokud se člověku nedostává dostatečné sociální opory, vede to k pocitu méněcennosti ve společnosti (Paulík, 2017). V této kapitole si uvedeme zdroje odolnosti ze sociálních skupin, ve kterých se lidé pohybují.

Pokud dojde ke krizi, můžeme uvést řadu metod, které lze využít. Pokud se jedná o náročnější problémy, je lepší možností vyhledat odbornou pomoc. Mezi strategie všeobecného zvládnání patří: vědomá registrace, orientace v pocitech a schopnost odreagování, schopnost sdělovat a sdílet, vnímavost k tělesným potřebám a pocitům, vnímavost dalších potřeb, využívání dostupných prostředků k orientaci v situaci, využívání potenciálu dané komunity, využívání vzorců kolektivního chování, zapojení fantazie, otevřenost k novým postupům, víra a naděje, hledání smyslu utrpení (Paulík, 2017).

## 2.4.1 Rodinné vztahy jako zdroj odolnosti

Je důležité si zdůraznit, že pokud nahlížíme na rodinu jako na systém, tak nejdůležitější faktor, podílející se na dobrém klimatu, je zejména interakce v rodině, tedy každodenní a ustálené způsoby komunikace. Výzkumy, které byly doposud provedeny, jsou zaměřeny spíše na stresové události a zvládání jedince, než zvládání rodiny jako celku (Sobotková, 2012).

Strategie, jak zvládat závažné události popisují ve svém článku McCubbin, Thompson a McCubbin (1996). Dělí je do čtyř kategorií. První z nich je strategie, která odstraňuje nebo snižuje výskyt situace, ze které plyne v rodině určitě napětí. Dalším způsobem zvládání je využít zdroje z vnějšího okolí, které mohou životní situaci usnadnit. Třetí strategií jsou aktivity, které rodina dělá pravidelně a pomáhají jim zvládat situace. Může se jednat o fyzické cvičení, vyjádření emoci či řešení konfliktů, aniž by některého člena rodiny obviňovali. Poslední strategie se zaměřuje na hodnocení vzniklé situace, tedy naučení se způsobům, které pomáhají zvládnout problémy. Zároveň najít východisko, které je nejlepší za daných okolností. (Sobotková, 2012)

Sobotková (2012) dělí strategie zvládání jako dysfunkční a funkční. O dysfunkční se jedná, pokud snižuje fyzickou či emocionální stabilitu jednotlivých členů rodiny. O strategii funkční se jedná v případě, že rodině nějakým způsobem prospívá nebo je činí pozitivnějšími. Studie zaměřené na individuální resilienci ve většině případů obsahovaly protektivní faktory, které se zaměřovaly na jedince, rodinu a společnost (Werner, Smith, 1992 in Sobotková, 2012). V modelu rodinné resilience popsala Sobotková (2012) dvě fáze. První z nich je bezprostřední reakce na stresovou situaci, která je zde nazývána jako *adjustace*. *Adaptace* navazuje na neúspěšné zvládnutí *adjustace*, jedná se o dlouhodobější a obsáhlejší proces fungující v době krize. Faktory, které posilují fungování rodiny, se dělí na vnitřní a vnější.

Vnější zdroje – nejvíce zkoumanou složkou vnějších zdrojů je sociální opora, a to z toho důvodu, že ji lidé využívají nejčastěji v těžších chvílích a rozhoduje, zda dojde ke krizi. Mezi další vnější zdroje zvládání patří socioekonomická stabilita a také kulturní úroveň rodiny.

Vnitřní zdroje – dělí se do dvou kategorií, systémové a individuální. Mezi systémové patří kompaktnost celé rodiny, dodržování společných tradic, komunikace mezi členy

rodiny. Do individuální patří dovednosti a znalosti jednotlivých členů rodiny, jejich emoční i vědomostí inteligence, přístup sám k sobě apod.

Sládečková a Sobotková (2014) považují za základ rodinné odolnosti její systémový přístup, kdy k těžkým situacím nepřistupují jednotlivě, ale členové rodiny jako celek. Autorky řadí vyrovnání jako jeden z nejdůležitějších konceptů odolnosti v rodině. Jeho součástí je negativní reakce, která vzniklý stres prohlubuje, a naopak reakce pozitivní, která pomáhá rodině se s danou situací vyrovnat.

Olivia, Jiménez a Parra (2009) ve své studii zkoumali, zda se nachází souvislost mezi životními událostmi a rodinnými vztahy. Respondenti dvakrát vyplnili dotazník zabývající se právě životními událostmi, jejich rodinnými vztahy a jejich adolescentním přizpůsobováním, poprvé v 15–16 letech a o dva roky později. Zjistilo se, že kvalitní vztahy s rodinou mají velmi dobrý vliv na externalizující problémy, ne však na internalizující. Pokud v rodině nebyly natolik dobré vztahy, vedlo to k nárůstu počtu problémů, které se odehrávali ve vnějším prostředí.

Názory psychologů na pojem rodina se v některých částech rozchází. Podstatnou částí většiny názorů je to, že schopnost fungování a zvládnání rodiny, která dokáže společně překonat i nepříznivé situace, vzájemně se podpořit, pomoci si a navzájem si zajistit příznivé podmínky pro život je velmi důležitým faktorem zvládnání (Paulík, 2017).

## **2.4.2 Práce jako zdroj odolnosti**

Pracovní zátěž je spojena s výkonem povolání. V každém zaměstnání nalezneme úkoly, které mohou působit jako stresory, se kterými se zaměstnanci vyrovnávají na základě vlastní odolnosti (Paulík, 2017).

Jelikož se doba vyvíjí, již není tolik typické, aby žena trávila čas jen v domácnosti, ale často si buduje svou vlastní kariéru. K největším problémům u pracovně vytížených párů dochází kvůli nedostatku času partnerů na sebe vzájemně, ale i času, který mohou strávit pohromadě jako rodina, tedy oba rodiče s dětmi (Lesnard, 2008).

Ve výzkumu Schnittgera a Birda (1990) porovnávali zvládací strategie při pracovní vytíženosti u mužů a žen. Výzkum byl proveden na 329 respondentech na odborných a vedoucích pozicích (právník, profesor, sociální pracovník, zdravotní sestra, apod). Výsledky prokázaly, že strategie zvládnání jako kognitivní restrukturalizace, delegování, omezování vzdělávacích aktivit a využívání sociální opory se liší na základě pohlaví. Ženy oproti

mužům využívají více a častěji zvládacích strategií, ale i přesto se v míře využívání jednotlivých strategií výsledky shodují. Nejvíce využívanou strategií pro obě pohlaví je delegování, kterou užívají zejména pro děti, když chtějí, aby se zapojily například do prací v domácnosti.

Kinnunenová, Geurtsová a Maunová (2004) ve své longitudiální studii zkoumaly vztah mezi pracovními konflikty a životní spokojeností respondentů. Prováděly měření, kde zjišťovaly úroveň konfliktu práce, rodinné systémy a míru životní spokojenosti. Opakované měření bylo provedeno po roce. U žen, které při prvním měření vykazovaly vyšší míru konfliktu práce a rodiny, našly vyšší míru nespokojenosti, zatímco u mužů konflikt tolik neovlivňoval míru jejich spokojenosti. U mužů, kteří uvedli nespokojenost při prvním měření, se projevila jako ukazatel konfliktu v práci a rodině, to se naopak nepotvrdilo u žen.

Pro pracující rodiče je charakteristické, že pokud dojde k nějakému problému, zůstane v rodinném kruhu, jelikož nechtějí vyhledat odbornou pomoc a přetrvávají někdy i řadu let. Děje se to, protože lidé s vyšší inteligencí a s vyšší mírou organizačních schopností využívají těchto schopností i v rodině a nedovolí, aby vzniklý tlak v rodině přerostl v katastrofu. Také jim to umožňují vyšší příjmy, díky kterým mají více možností řešení (Možný, 1983). Také využívají zvládací strategie dosažení rovnováhy mezi rodinou a prací (Schnittger & Bird, 1990).

Zvyšování odolnosti na pracovišti může být pomocí toho, že zaměstnavatel bere v potaz potřeby i schopnosti zaměstnance. Další strategií je způsob řízení podniku, kde je přiměřená kontrola a nezávislost zaměstnanců (Paulík, 2017).

### **2.4.3 Partnerské vztahy jako zdroj odolnosti**

Zdroje odolnosti v podobě intimních vztahů se dají nalézt v rodině i mimo ni. Hlavním cítem, který se zde objevuje je láska a lidé mu dávají velmi vysokou hodnotu, jelikož představuje velkou součást šťastného života. Můžeme zde hovořit o lásce kamarádké, partnerské, zamilované, vášnivé apod. U každé formy lásky lze nalézt určitou sociální oporu při naskytnutí se složité situace. K vysvětlení pojmu láska se vyjadřuje několik autorů (Paulík, 2017). Mezi velmi známé patří triangulární teorie lásky R.J. Sternberga (1986), kde lásku tvoří tři složky – intimita, vášeň a oddanost. V přátelském vztahu se jedná o vzájemný respekt a důvěru. Pokud dojde k nepříjemné situaci, vyhledávají lidé kontakt právě s přáteli, aby jim poskytl emocionální oporu, která se podílí na kvalitě života (Paulík, 2017).

Velmi častým stresorem, který je vyvoláván v intimních vztazích, jsou konflikty mezi partnery. Zvládací strategií proti nepříznivým situacím je zvyšovat komunikaci ve vztahu, a tedy konfliktu předcházet. Pokud se nepodaří problémům předejít, doporučuje se vzniklou situaci řešit tak, aby se zamezilo vzniku negativních důsledků a vyrovnat se s danými okolnostmi (Paulík, 2017).

Aby si partneři mohli vzájemně poskytovat podporu, je důležité, aby bylo dosaženo pocitu jistoty. Pokud žijí jedinci v obavách či nejistotě, nutí je to soustředit se zejména na své vlastní potřeby na úkor potřeb jejich partnera (Péloquin, Brassard, Lafontaine, & Shaver, 2014).

Marroquín, Nolen-Hoeksema a Stanton (2019) svou studií testovali, jaký má poskytovaná sociální opora po negativní události vliv na psychický stav jedince. Prokázalo se, že výraznější sociální opora pomáhá nejen negativní události lépe zpracovávat, ale také má vliv na následné emoce či pohled sám na sebe. Naopak pokud je sociální opora nižší, může mít negativní dopady na fyzické i psychické zdraví jedince. Zahrnuje to, jakým způsobem projevuje svou podporu rodina a přátelé. Jak se chovají, co říkají a také jak jedinec podporu vnímá. Pokud je nedostatečná, může způsobovat depresi a také narůst negativních životních událostí (Lakey & Cronin, 2008).

Ve studii Krause a Rainvilla (2020) se zabývají emoční podporou významných osob v životě lidí a také spokojeností s obdrženou podporou. Tyto témata zkoumali, jelikož každý jedinec vyžaduje jinou míru pomoci od ostatních. Uvedli, že vztah mezi věkem a významností podpory souvisí se stárnutím. Tedy v mladším věku lidé nepřidávají takovou hodnotu dostávající pomoci od ostatních, zatímco s vyšším věkem tuto podporu u svých blízkých vyhledávají mnohem více. Dále byla zjištěna v souvislosti s vyšším věkem také vyšší emoční podpora a s ní související spokojenost.

Partnerské vztahy mohou být obzvlášť důležité, pokud jednotlivci čelí nepříznivým situacím. V těchto případech působí jako podpůrné složky, které mohou zmírnit obtíže či jejich vyrovnávání se s danou situací. Pokud je však pomoc nedostatečná či špatně vnímaná, může mít zcela opačný dopad na vzniklé události (Rafaeli & Gleason, 2009).

#### **2.4.4 Zdravotní stav**

Hinkle a jeho spolupracovníci (1974) byli jedni z prvních, kdo se pokusili o zjištění souvislosti mezi životními událostmi a vznikem onemocnění. Sledovali zaměstnance v

telefonní společnosti po dobu 20 let, kdy zaznamenávali vznik nemocí. Jejich studie ukazuje, čím více dochází k nespokojenosti v životě, tím více se tato nespokojenost odráží v somatickém stavu a také ovlivňuje poruchy nálad nebo myšlení. Jejich dalším zjištěním bylo, že se nejedná pouze o události, které jejich probandy potkávali, ale také o schopnost přizpůsobit se nebo vyrovnat se s danou situací. Přiznali, že některé výsledky mohli být zkresleny sekundárními vlivy, a proto výpovědi probandů a lékařské zprávy byli znovu přezkoumány, aby se zjistilo, kolik nespokojenosti bylo ve skutečnosti přítomno. Pro přezkoumání využili již výše zmíněnou škálu životních událostí Holmesa a Raheho (Minter & Kimball, 1978).

Důsledky životních událostí na zdravotní stav jedince se zabývalo více výzkumníků. Výskyt většího počtu náročných životních událostí je spojen například s nemocemi srdce. Rahe a Lind (1971) našli korelaci mezi prožitými událostmi a infarktem či úmrtím zapříčiněné nemocí srdce. Onemocnění se projevovalo také v dýchacím systému, kdy jedinci popisovali dušnost. Při hlubším zkoumání byl vypořádán vliv vzteku a úzkosti, které měly negativní dopady na dýchání. Dalším emocionálně zapříčiněným onemocněním jsou bolesti hlavy a zad, které vznikly z prožívané tenze. (Holmes, 1978).

Při zkoumání vlivu životních událostí na nádorová onemocnění se výzkumníci potýkali s metodologickými problémy, kde museli zohlednit mnoho faktorů, které se podílejí na vzniku onemocnění. Výsledky studií zatím jen naznačují možnou souvislost. I přesto, že vliv událostí na vznik nádorového onemocnění nebyl prozatím vědecky prokázán, našlo se několik případů, kde se životní události podílejí na vzniku nádorového onemocnění (Tas, F., Karalar, U., Aliustaoglu, M., Keskin, S., Can, G., & Cinar, F. E. 2011).

Zdroje odolnosti a dopady na sociální vztahy či zdravotní stav, které jsme výše uvedli, se opakují napříč mezilidskými vztahy a situacemi, do kterých je možné se dostat. Zvládací strategie lidé využívají, aniž by si toho byli vědomi, což každý zná z vlastních zkušeností.



# VÝZKUMNÁ ČÁST

### 3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A HYPOTÉZY

Předmětem této bakalářské práce jsou životní události a jejich dopady na partnerské vztahy. Životními událostmi se zabývalo mnoho výzkumníků již dříve, někteří z nich jsou zmíněni v teoretické části práce. Většina výzkumů se týkala zejména hodnocení životních událostí na bodových škálách, dále se také věnovali strategiím zvládnání životních událostí a jejich dopadům na zdraví (vč. Psychiku) člověka. Dopad životních událostí přímo na partnerské vztahy prozatím v oblasti psychologie zkoumán nebyl.

Z tohoto důvodu jsme se rozhodli v této bakalářské práci věnovat otázce, jak se životní události odrážejí v partnerských vztazích u osob nad 40 let věku. Tato věková hranice byla zvolena, neboť tyto osoby už mohou mít za sebou řadu milníků, například svatby, narození dítěte, vstup dítěte do školy, ale i rozvody, popř. úmrtí někoho z rodiny. Zajímalo nás, které životní události vnímají tito lidé jako významné; jak významné jsou pro ně teď s odstupem času, a jak významné byly v době, kdy se událost odehrávala? A především jak tyto pro ně významné životní události ovlivnily jejich partnerské vztahy? Na tyto otázky odpovídáme naším výzkumem.

Cílem tohoto výzkumu je tedy zmapovat, které životní události vnímají lidé starší 40 let jako významné a jak tyto události ovlivnily jejich partnerské vztahy. Na základě výzkumného cíle byly zformulovány výzkumné otázky, které slouží především ke stanovení hranic a vytyčení toho, co nás nejvíce zajímá (Říhářek, Čermák, Hytrých et al., 2013). Výzkumem odpovídáme na následující otázky:

**První výzkumná otázka:** Jaké životní události považují osoby starší 40 let za důležité v jejich životě?

Touto otázkou se snažíme zmapovat, které události jsou pro životy respondentů z jejich pohledu klíčové a jak je hodnotí z hlediska důležitosti pro ně samotné.

**Druhá výzkumná otázka:** Jaké z těchto událostí ovlivnily jejich partnerské vztahy a jakým způsobem?

Cílem této otázky je přiblížit si, jak jim dané události přispěly či uškodily v jejich partnerských vztazích.

**Třetí výzkumná otázka:** Nahlíží lidé na životní události s odstupem času s nižší intenzitou – hodnotí je jako méně závažné než v čase, kdy pro ně byly „aktuální“?

Touto otázkou chceme zjistit, zda se postoj k určitým událostem změnil, zvýšil či snížil na intenzitě s odstupem času.

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Povaha cílů výzkumu a znění otázek nás vedla k volbě kvalitativně zaměřeného popisného typu výzkumu, konkrétně k (více)případové studii. Tento přístup je pro nás vhodný, jelikož je dostatečně flexibilní co do použitých metod i z hlediska případné reformulace výzkumných otázek, pakliže se ukáže, že jejich původní znění nebylo zcela vhodné, nebo se objeví dříve nepředpokládané fenomény (Miovský, 2006). Také vnitřní zkušenost s konkrétním fenoménem je vždy jedinečná a neopakovatelná, i přes společné znaky, které se objevují. Hloubková analýza případů jednotlivých respondentů tak může přinést lepší porozumění než kvantitativní šetření (Hendel, 2016). Z těchto důvodů jsme se rozhodli pro kvalitativně zaměřený výzkum.

V této práci nahlížíme na životní události z fenomenologické perspektivy. Vzhledem k povaze výzkumu, formulaci výzkumných cílů a výzkumných otázek jsme k analýze vytvořených dat zvolili interpretativní fenomenologickou analýzu – IPA.

### 4.1 Výzkumný soubor a jeho výběrová kritéria

. Výzkumný soubor vznikl na základě záměrného výběru. Jelikož IPA požaduje homogenitu výzkumného souboru a současně i reprezentativnost probanda vzhledem ke zvolenému fenoménu, byl záměrný výběr logickou volbou (Řiháček, Čermák, Hytrých & et al., 2013). Klíčové bylo, aby získaným respondentům bylo nejméně 40 let a byli v (heterosexuálním) partnerském vztahu, přičemž s partnerem/partnerkou vedli min. 5 let společnou domácnost.

Probandy jsme kontaktovali přes sociální sítě či osobně. Jednalo se tedy převážně o respondenty z mého okolí. Jelikož se jedná o lidi starší 40 let ukázalo se, že osobní kontakt je efektivnější. Část probandů odpovědělo i přes email či Facebook, většina však až při osobním setkání. Celkově jsem oslovila více než 20 probandů, nejprve souhlasilo 9 probandů s účastí ve výzkumu, později zůstalo pouze šest. Podle Osborna a Smitha (2008) je v současnosti takový počet respondentů doporučován, tudíž považujeme náš výzkumný soubor za dostačující.

Výzkumný soubor tedy tvořili respondenti ve věku 40–55 let, kteří žijí s partnerem ve společné domácnosti více než 5 let. Výzkumu se účastnilo šest respondentů, z toho byli dva muži a čtyři ženy. Všichni respondenti žijí trvale na území České republiky. Snažili jsme se do výzkumu zahrnout jak manželské páry, tak i nesezdaná partnerská soužití, páry, které mají děti z předchozích vztahů i děti společné.

Tabulka č.1 – Popis výzkumného souboru

Rozlišení respondentů	Věk respondenta	Délka společného soužití	Sňatek v předchozích vztazích
Anežka	47 let	15 let	Ano
Viktorie	44 let	18 let	Ano
Silvie	40 let	10 let	Ne
Jana	43 let	19 let	Ne
Jonáš	50 let	20 let	Ano
Vilém	44 let	19 let	Ne

## 4.2 Metody tvorby dat

Pro výzkum byla použita jen jedna výzkumná metoda a tou je polostrukturované interview. Tato metoda byla zvolena díky její pružnosti, jelikož má přesně definované jádro, ale také umožňuje reagovat na témata, která se vynořují v průběhu rozhovorů. Dále je zde možnost přirozené komunikace, což je velkou výhodou. Můžeme zde upravit pořadí otázek či učinit drobné změny ve formulaci otázky a stylu jejich pokládání (Miovský, 2006).

Před zahájením výzkumu jsme realizovali pilotáž navrženého rozhovoru. Dle Miovského (2006) slouží ke zjištění, zda výzkumník zvolil vhodné metody pro zachycení záměru. Rozhovory jsme realizovali tváří v tvář a z časových možností respondentů jsme se snažili v co nejkratším čase získat co nejvíce informací. Průměrně se délka rozhovoru pohybovala kolem 40 minut, přičemž nejkratší trval 30 minut a nejdelší 60 minut. Místo a čas bylo vždy přizpůsobeno respondentům. Rozhovory probíhaly v kavárnách a u respondentů doma. S účastníky jsem se také domluvila na případném dodatečném kontaktu,

pokud by bylo třeba doplnit nějaké nově vzniklé otázky. Otázky, které byly vytvořeny jsou obsaženy v příloze č. 3.

Při setkání nikdy nebyla přítomna žádná třetí osoba, která by mohla narušovat bezpečné prostředí při sdílení zkušeností. Interview obsahovalo otázky, které byly intimní povahy, a pokud by při rozhovoru byla přítomna třetí osoba, mohl by respondent odpověď zamlčet.

Samotné rozhovory se vedly ve velmi přátelském duchu. Pomohlo tomu i to, že respondenti nabídli tykání nebo k němu došlo již dříve. Otázky byly kladeny tak, aby náročnější témata byla zařazena později, abychom dosáhli větší pravděpodobnosti autentické výpovědi respondenta. Zkušenosti, které respondenti uváděli, nemuseli být příjemné, a proto měli možnost kdykoli rozhovor ukončit.

### **4.3 Metoda analýzy a průběh zpracování dat**

Metodu pro zpracování dat jsme s ohledem na cíle a výzkumné otázky volili již výše zmíněnou Interpretativní fenomenologickou analýzu. Tato metoda je pro náš výzkum vhodná zejména díky jejímu hlavnímu cíli, kdy se snaží porozumět dané zkušenosti člověka. Zaměřuje se na význam, který probandi přikládají jednotlivým životním událostem, což je i cílem našeho výzkumu (Říháček, Čermák, Hytrých & et al., 2013). Dále je charakteristická nízkým počtem respondentů, u nichž si klade za cíl odhalit zkušenosti jednotlivců a zároveň prozkoumat čím se mezi sebou liší (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Jelikož se snažíme individuálně přistupovat k respondentům a porozumět každému z nich, je toto porozumění subjektivní, což se zde vnímá jako přednost. V našem výzkumu respondenti hodnotili subjektivně události na škále od 0 do 100 podle toho, jak významné pro ně jsou. Při analýze rozhovorů přistupujeme ke každému z nich individuálně. V průběhu analýzy se ukázalo, že některá témata se prolínají či jsou totožná u jednotlivých respondentů (Kostínková, 2013).

Analýza dat byla provedena na základě popisu autorů Smith, Flowers a Larkin (2009 in Říháček et al., 2013) a následovně uvedena v krocích:

- První krok: Uvědomění si jaký vztah máme k výzkumu a tématu, kterým se zabýváme. Reflektujeme vlastní zkušenost s daným tématem, abychom si uvědomili své motivy. Dle doporučení je na výběr dialog sám se sebou či požádat jiného kolegu, aby s námi vedl rozhovor na dané téma. Já jsem zvolila dialog sama se sebou.

- Druhý krok: Jedná se o opakované čtení si sesbíraných dat, kdy je cílem, aby se daný proband stal středem zájmu výzkumníka. Je třeba se se získaným materiálem seznámit natolik, jako by se jednalo o náš život. Abychom se vžili do příběhu, je výhodné i opakovaně poslouchat získanou nahrávku.
- Třetí krok: Dalším krokem je nejpodrobnější část, kdy se musíme zaměřit na celý text včetně našich poznámek, nikoli jeho části a vše co obsahuje brát jako důležité. Nezavrhovat žádnou jeho část a zachytit důležité informace.
- Čtvrtý krok: Zde je důležité redukovat získaná data a snaha pojmenovat vzniklá témata. V této části už není tolik směřovaná pozornost na respondenta, ale na naše poznámky a komentáře.
- Pátý krok: V této části se snažíme o zmapování vzájemných vztahů mezi tématy, která vznikla. Výsledkem tohoto kroku je seznam nadřazených témat a jejich podtémat.
- Šestý krok: Jedná se o poslední fázi analýzy, kdy se snažíme o nalezení společných prvků a témat napříč jednotlivými případy. Tím se analýza posunuje na teoretičtější úroveň.

## 4.4 Etika ve výzkumu

Aby byla dodržena etická pravidla, vycházeli jsme především z publikace Miovského (2006), který říká, že při uskutečňování výzkumu je třeba dbát zejména na ochranu účastníků výzkumu, ochranu výzkumníka, vzájemné ovlivňování výzkumníka a výzkumného pole.

Již při oslovování možných účastníků výzkumu byli všichni informováni o základních etických aspektech, zejména o zachování jejich anonymity ve výzkumu. Před začátkem rozhovoru byli respondenti informováni o účelu výzkumu a o jeho cílech. Každý z účastníků se rozhovoru účastnil dobrovolně a byl obeznámen s tím, že může spolupráci kdykoli ukončit a má možnost neposkytnout souhlas s použitím již získaných dat. Dále byli ujištěni, že získaná data budou použita anonymně. Také byli informováni, jak s jejich výpověďmi bude nakládáno v průběhu výzkumu, jakým způsobem budou data uchována a kdo k nim bude mít přístup. Během výzkumu jsme si uvědomovali, že je možné narazit na velmi citlivá témata, a proto jsme se snažili zajistit bezpečné prostředí pro respondenty a respektovat jejich rozhodnutí odmítnout odpovídat na některé dotazy. Po ukončení transkripce rozhovorů jim byl přepis zaslán pro případné doplnění či úpravu. U čtyř

respondentů došlo k úpravě posloupnosti událostí. Informovaný souhlas byl účastníkům předložen v písemné formě a je uvedený v příloze č. 4.

Dále je dle Miovského (2006) důležité nevystavovat účastníky jakékoli fyzické nebo psychické újmě. Tomu jsme se snažili zabránit tím, že pokud se jednalo o téma, které jim bylo nepříjemné a nechtěli o něm hovořit, nenutili jsme je pokračovat v komunikaci. Dále jsme dbali o dodržování předem stanovených hranic výzkumníka a participanta tak, aby nedocházelo k jejich překročení.

Práce s daty probíhala tím způsobem, že již při přenášení dat z diktafonu do počítače jsme nahrávky neukládaly pod jmény, ale čísla 1-6, pokud byla v rozhovoru použita jména či příjmení, byla ihned nahrazena smyšlenými. Informace, které by mohly vést k případné identifikaci respondentů, jsou uvedeny pouze v prepisech rozhovorů a na nahrávkách.

Riziko, ke kterému mohlo dojít a s nímž byli respondenti obeznámeni, byla možnost, že se během rozhovoru dostaneme do citlivých či nezpracovaných témat. Pokud by tato situace nastala, měli respondenti možnost kdykoli rozhovor ukončit. Během žádného rozhovoru ke zmíněné situaci nedošlo, jelikož dopředu byli obeznámeni, čeho se výzkum týká.

Všichni respondenti se výzkumu účastnili dobrovolně a jako vyjádření vděku za nalezený čas byla úhrada útraty v kavárně či nějaká sladkost přinesena k nim domů.



## 5 REFLEXE VÝZKUMNÍKA

Pro svou sebereflexi jsem využila techniku, která je doporučována autory Řiháček, Čermák, Hytych, a kol. (2013). Jedná se o techniku Prázdné židle, která pochází z Gestalt psychologie. Sebereflexe slouží k tomu, abychom si uvědomili vlastní motivaci pro práci s daným tématem. Reflektujeme zde vlastní zkušenosti s tématem, které vede k užitečné práci s daty a zajištění validity této analýzy.

Toto téma jsem si vybrala proto, že s událostmi a různými příjemnými či nepříjemnými situacemi se setkává každý z nás téměř každý den. Jelikož jsem sama prožila některé nepříjemné události a uvědomuji si, jak mě v životě ovlivňují, bylo pro mě toto téma velmi zajímavým. Při větším zamyšlení se nad událostmi mi ve většině případů naskakovaly ty horší, například úmrtí dědečka, rozvod rodičů, nemoci blízkých a podobně. Až když jsem se zaměřila na to, že nejen negativní události jsou v životě ty klíčové, tak jsem si vybavila, kolik příjemných situací jsem prožila. Samozřejmě ty negativní ve vybavování často převažovaly a také jsou pro mě mnohdy intenzivnější, jelikož některé jsou nevratné a nejsou v mé moci. Zatímco ty příjemné, jako si zajet na dovolenou nebo dostudování střední školy, často vnímám jako věc samozřejmou a neuvědomuji si, jak hodnotné pro mě tyto chvíle jsou a co mi mohou dát. Bylo pro mě velmi zajímavé uvědomit si, že se pozitivní a negativní události často prolínají a ovlivňují vzájemně. Za většinu událostí v mém životě, i těch negativních, jsem velmi vděčná, jelikož mě mnohé naučili a stále se učím a přizpůsobuji nově vzniklým situacím.

Protože v mém věku se ve většině případů nedá mluvit o trvalých či dlouhodobých vztazích, chtěla jsem se zaměřit na starší generaci, která již za sebou nějaké zkušenosti s partnery má. Bylo velmi zajímavé bavit se s těmi staršími lidmi, kteří často působí jako by se nic nedělo, a přitom poslouchat často velmi nepříjemné zkušenosti, které prožili. Zajímalo mě, jak se jejich všední či nevšední události odráží právě v partnerských vztazích. Jakou váhu lidé přikládají prožitým událostem v závislosti na četnosti či zkušenosti s dříve prožitými situacemi. Také jsem chtěla zjistit, zda na některé události, na které zpětně nahlízejí mírněji než v době, kdy se událost děla.

## 6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ

V této části se budeme věnovat výstupům výzkumu bakalářské práce a jejich prezentaci. Nejprve si představíme jednotlivé respondenty, kde si popíšeme jejich nejdůležitější životní události. V další části si představíme analýzu témat, které rozhovory spojují. Na závěr kapitoly se pokusíme odpovědět na výzkumné otázky.

### 6.1 Představení respondentů

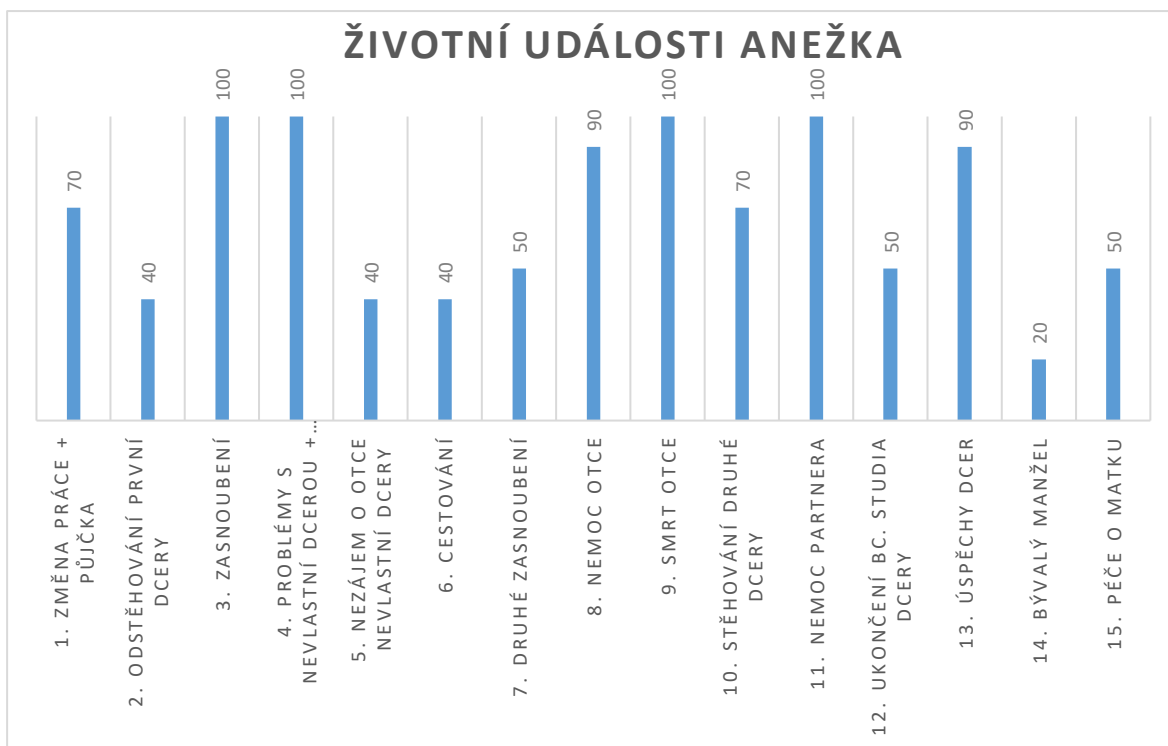
V následující podkapitole si blíže představíme účastníky výzkumu. U každého respondenta bude uvedený výčet prožitých událostí a jejich pohled na vztah s partnerem. Události respondenti bodově ohodnotili, podle toho, jak jsou pro ně a jejich životy významné. Hodnocení probíhalo na škále od 0 do 100 a bylo zcela na nich jakou hodnotu které události přiřadí.

#### 6.1.1 Anežka

První respondentkou byla žena ve věku 47 let, která žije ve společném soužití s partnerem patnáct let, z nichž dva roky jsou manželé. Dříve oba žili v sezdaném soužití. Na přání Anežky proběhl rozhovor u ní doma ve velmi příjemné atmosféře. Byla velmi sdílná a její odpovědi byly velice otevřené, i přesto, že se jednalo o intimní záležitosti.

##### Významné události

Níže uvedené životní události jsme spolu s respondentkou chronologicky seřadili. Po jejich sepsání jim Anežka udělovala významnost.



Graf č. 1 – Životní události respondentky Anežky

Jak je na grafu vidět, tak nejvyšší důležitost patří situacím, které se pojí s jejím partnerem a úspěchy jejich dcer. Jedná se o velmi pozitivní události, jako je respondentčino zasnoubení, dostudování vysoké školy dcery, ale i problémové situace s nevlastní dcerou, které Anežka popisuje jako natolik závažné, že došlo ke zrušení zasnoubení a rozchodu s partnerem. Zasnoubení pro ně jako partnery bylo zásadním rozhodnutím, zejména proto, že se nejednalo o spontánní záležitost, ale spolu se k tomu rozhodli. „*Oproti mým prvním zásnubám, kdy mi nebylo ani 20, bylo tohle mnohem více promyšlené a mělo to pro mě i jinou váhu. Poprvé v životě jsem pociťovala v partnerovi obrovskou oporu. Chtěli jsme se vzít nejen z lásky, ale i kvůli financím, kdyby se něco stalo*“. Na to však navazovali problémy s nevlastní dcerou. „*Můj partner se jí často zastával, připadala jsem si jako dítě, které se má přetahovat o hračku. Schovávala mně a dcerám oblečení a ničila ho, on to omluvil, že si to asi chtěla jen půjčit. Vůbec jsem v něm neviděla oporu jako dřív*“. Nakonec se museli rozejít, nicméně po necelém roce se k sobě vrátili a žádné podobné situace nenastali. Neméně významnou událostí je úmrtí dlouhodobě nemocného otce, o kterého se respondentka spolu s dospělými dcerami starala dlouho před nástupem do nemocnice, kde zemřel. Zde si respondentka váží manželovy obrovské opory, kdy ji vozil do nemocnice a poslouchal její starosti. Další stejně důležitou událostí bylo pro respondentku zjištění, že její manžel onemocněl natolik vážně, že není možnost léčby a oba si uvědomují, že situace se v průběhu let může jen zhoršovat. „*Tohle bylo a stále je hrozný období. Hlavně kvůli*

*strachu. Víím, že tu pro něj musím být a pomáhat mu a taky to chci dělat. Ale někdy to není jednoduchý, díky nemoci má i on výkyvy nálad, je ješitný a našťvaný na celý svět“.*

Dalším tématem bylo její pracovní prostředí, které mohla díky partnerovi a stabilnějšímu finančnímu zázemí změnit. To nakonec vedlo i k její lepší finanční situaci, což sama nebere jako natolik významné v jejím životě. „*Chystala jsem se k tomu už dlouho, ale nikdy jsem neměla odvalu. Pořád jsem pocítovala odpovědnost za moje holky a kdyby to nevyšlo, tak jsem na to byla sama. Teď díky partnerovi jsem si to mohla dovolit a věděla jsem, že když bude potřeba, tak mi pomůže“.* Stále velmi důležité jsou pro ni události týkající se dcer. Ty jí dělají celý život radost svými úspěchy, jak v jejich osobním, tak i pracovním či školním prostředí. Anežka uváděla, že první stěhování nebylo natolik náročné, jelikož dcera byla odolnější a tvrdší povahy, a hlavně jí další zůstala doma. Druhé stěhování bylo významnější, protože si ani nestihla uvědomit, že ta malá dcera už je vlastně dospělá, to však nijak jejich společné soužití s partnerem neovlivnilo.

Za méně významné považuje starání se o matku, se kterou sdílí dům, jelikož to dělá ráda a zatím si kromě úklidu a větších nákupů vystačí bez pomoci. Dále také díky partnerovi začala více cestovat, což je pro ni příjemné. Nejméně významné jsou pro ni události spojené s bývalým mužem, jelikož se s ním dcery respondentky stýkají a občas si stěžují, tak Anežku šťve, že jim přiděluje starosti.

### **Události ovlivňující vztah s partnerem**

*„Já si myslím, že všechno nás nějak ovlivnilo. A i když to ze začátku vypadalo fakt hrozně a nebylo to vždycky ideální, tak nakonec to mělo pozitivní vliv na náš vztah. Ale hlavně ta nevlastní dcera a náš rozchod, to mělo velký vliv. Hodně jsem pochybovala, jestli mu můžu ještě věřit, ale nakonec bych ho za nic neměnila“.* Velký význam pro ně jako partnery mělo zasnoubení, které potvrdilo vážnost jejich vztahu. Díky němu si mohla dovolit změnu zaměstnání a cestování, za což mu je velmi vděčná. Taktéž významné bylo manželovo onemocnění, které je velkou zkouškou trpělivosti a podpory pro ně oba. V těchto momentech musí být oporou Anežka partnerovi navzdory jeho střídání nálad a těžkosti situace. Všechny nešťastné události nakonec vedli k velkému sblížení.

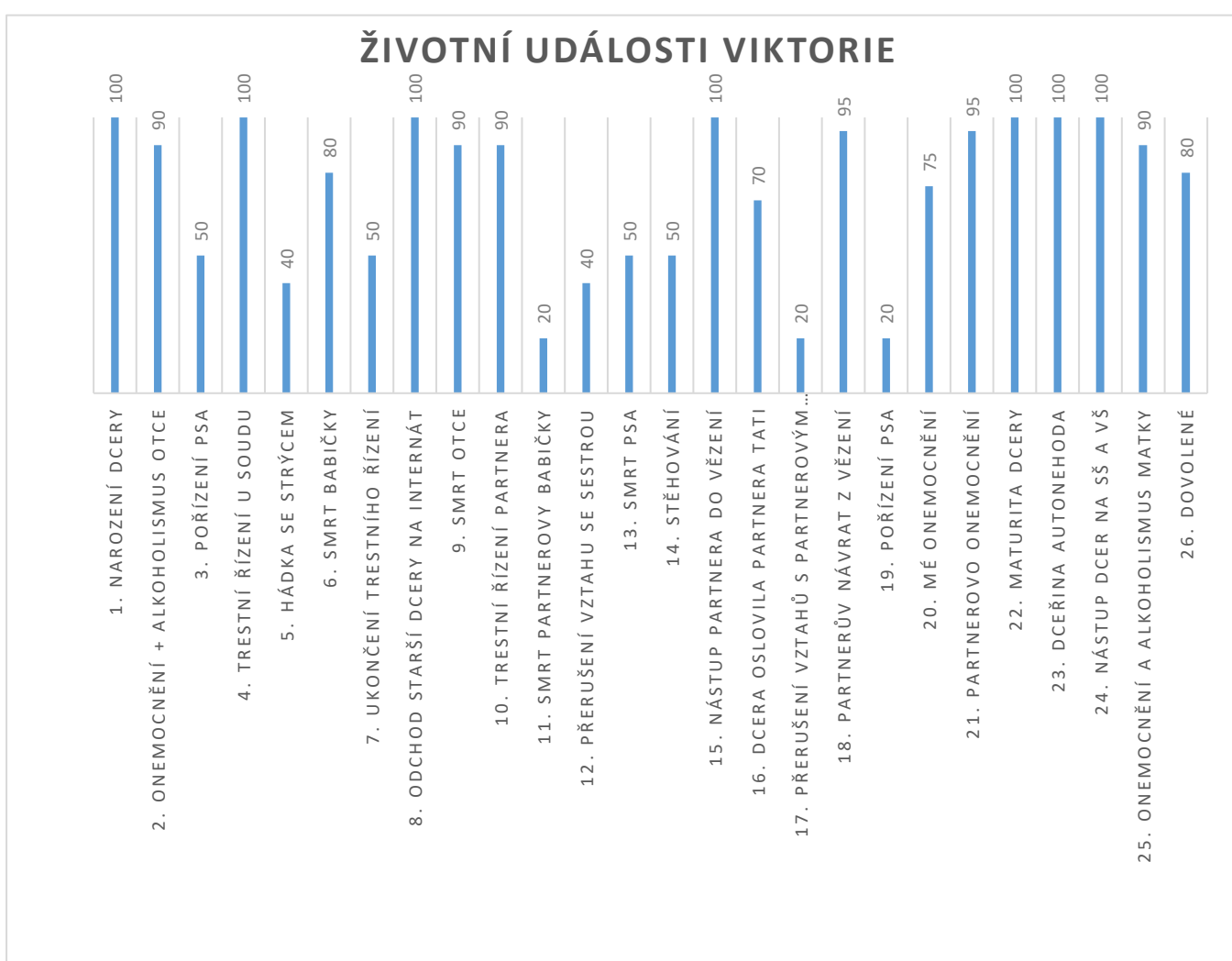
### **Změna vnímání událostí podle jejich významnosti**

Změnu významnosti vnímá Anežka zejména u situací spojených s nevlastními dcerami. Teď si uvědomuje, že časem se to vyřešilo samo a nemusela se tím tolik trápit. Dále

také stěhování dcer, přestože spolu již nežijí, tak se vídají velmi často a jejich vztahy nejsou o nic slabší. V jiných událostech změnu významnosti respondentka nepozoruje.

## 6.1.2 Viktorie

Další respondentce je 44 let. V nesezdaném soužití žije s partnerem 18 let. Oba byli dříve sezdaní a nepovažují sňatek jako důležitý pro jejich společný život. Druhý rozhovor opět proběhl u Viktorie doma, jelikož se rozhovor týkal intimních témat, tak to bylo jejím přáním. Rozhovor probíhal velmi příjemně a respondentka poskytovala otevřeně odpovědi na otázky.



Graf č. 2 – Životní události respondentky Viktorie

### Významné události

Ve výše uvedeném grafu máme opět chronologicky seřazené události s jejich bodovými hodnotami, které Viktorii potkaly. Události, které získaly nejvyšší možný počet

bodů významnosti jsou spojovány s dětmi respondentky. Viktorie uvedla, že to, pro co ona žije a co pro ni má největší smysl jsou právě děti.

První významnou událostí, kterou prožila se současným partnerem bylo narození jejich společné dcery. „*My jsme oba chtěli ještě jedno dítě, tak jsme moc dlouho nečekali. Oba už jsme děti měli v předchozích manželstvích. Teď jsme se jen těšili na naši holčičku. Byl to velký krok a závazek pro nás*“. Dále následovalo pro respondentku nepříliš příjemná událost, kdy se dostala k trestnímu řízení. Popisuje těžké období a nepochopení vzniklé situace, kdy její společník měl z bodu A do bodu B přivést peníze, nestalo se tak a ona nesla odpovědnost. Partner ji však podpořil a pomáhal ji celou situaci zvládnout a dokázat, že to nebyla její chyba. Velmi významnou událostí v jejich společném životě byl nástup do vězení Viktoriina partnera. „*Nevěřila jsem tomu, že se to děje. Proč by měl být odsouzený za něco, co neudělal? Nechápal jsem to a ani nechápu. Když měl jít poprvé k soudu, tak si ani nevzal právníka, protože proč taky, když se nic nestalo. Hodně jsme se hádali kvůli všemu. Bylo to hrozný období pro nás všechny. Nevěděla jsem, jestli to dokážu, když jsem byla na všechno zase sama*“. Dále popisuje autonehodu dcery, kde pocítovala obrovskou bezmoc a strach. Ihned za ní jela, ale než přijela, byl tam její partner (dceřin nevlastní otec) a staral se o ni. Další události jako odchod dcery na internát, maturita, nástup na VŠ a SŠ děti hodnotí respondentka jako významné, ale tyto události nijak neovlivnili její či jejich společný život.

O nepatrně méně významně hodnotí partnerův návrat z vězení, což pro ni byla velká úleva a pocítovala radost, že už na všechno budou společně a celá rodina bude opět pohromadě. Sice díky tomu, že pobýval ve vězení přišli o většinu přátelských kontaktů, ale konečně byli všichni pohromadě. Mezi další významnou událost řadí Viktorie zdravotní stav partnera. „*Jednou přijel domů a začal mi popisovat, jak ho bolí na hrudi, trne mu levá ruka a přestává vidět. Okamžitě jsem mu chtěla volat záchranku, ale nechtěl. Po dvou dnech usoudil, že je potřeba jet do nemocnice. Ukázalo se, že mu praská aorta. On mi to volal a byl zcela v klidu, protože nevěděl, o co se jedná, což mu možná i zachránilo život. To byly šílené hodiny čekání, jestli operaci přežije*“. Sice to pro ni bylo velmi náročné, ale taky si znovu uvědomila, jak jí na něm záleží.

Taktéž významnou událostí byla rakovina jejího otce. Toto období bylo provázeno strachem o jeho život. Spolu s partnerem se střídali, když ho vozili k doktorům anebo jej navštěvovali, aby s ním každý den byl někdo blízký. Po tomto onemocnění se rozhodl, že se upije k smrti. Následovaly časté mozkové příhody, epileptické záchvaty a hypoglykemie. „*Kvůli tomu, že hodně pil jsem se trápila a snažila se mu nabídnout řešení, bohužel o to*

*nestál. Nakonec kvůli tomu i zemřel. To bylo samozřejmě hrozný. Tenkrát jsem byla hrozně ráda, že mi partner s veškerým vyřizováním pomáhal“.* Stejnou důležitost přisuzuje onemocnění její matky, která taktéž prodělala rakovinu. Stejně jako její otec je její matka alkoholička, říká, že alkohol jí nebyl cizí nikdy, ale po smrti otce se to mnohonásobně zhoršilo.

*„Skvělý bylo, že jsme jako rodina měli možnost jezdit na různé výlety po Česku i do zahraničí. To jsme měli vždy po delší době čas jen na sebe a dělali co nás baví“.* Důležitou událostí bylo pro Viktorii úmrtí její babičky, se kterou měla velmi dobrý vztah a považuje ji za jednoho z nejlepších lidí.

Také sama Viktorie prodělala rakovinu, čemuž taktéž přisuzuje vysokou hodnotu. Měla obavy o vlastní život a hlavně, co by se dělo s dětmi. *„Když jsem měla rakovinu a musela jsem na operaci, tak se partner staral o naše dcery. Nemusela jsem mít strach, že by to nezvládl“.*

Významné pro ni, a hlavně partnera bylo, když její starší dcera začala oslovovat nebiologického otce „tati“. Dělo se to v době jeho nástupu do vězení, kdy si všichni začali uvědomovat, co je důležité.

Už trochu méně významně hodnotí pořízení psa, jeho úmrtí a stěhování se do bytu. Tyto události však nebyly nijak významné pro jejich život. Po letech došlo i k ukončení trestních řízení Viktorie, kdy už tomu nepřisuzovala takovou důležitost.

Ostatní události, které byly i hodnoceny méně významně nijak nezasahovaly do jejich vztahu.

### **Události ovlivňující vztah s partnerem**

*„Všechny ty události nás nějak ovlivnily, a hlavně posunuli vpřed. My jsme oba hodně výbušní, a tak to někdy vypadá, že si nerozumíme, ale to nic nemění na tom, že oba víme, jak jsme pro sebe důležití. Asi nejvíc si vážím toho, že partner přijal mou dceru a nedělá rozdíl mezi dětmi, i když je jedna z nich jeho vlastní. Celkově jsme si byli vždycky vzájemně velkou oporou“.* Velmi významné pro ně jako partnery bylo narození dcery, které je velmi sblížilo a utvrdilo jejich vztah. Dále trestní řízení, u kterých oba stáli jeden při druhém. Taktéž nemoci, které prodělali oni či jejich blízcí nebo ztráty blízkých byly postaveny na vzájemné psychické podpoře, což popisovala respondentka již při výčtu událostí. Na otázku, zda plánují svatbu odpověděla: *„Pro nás to není tak důležitý. Oba jsme*

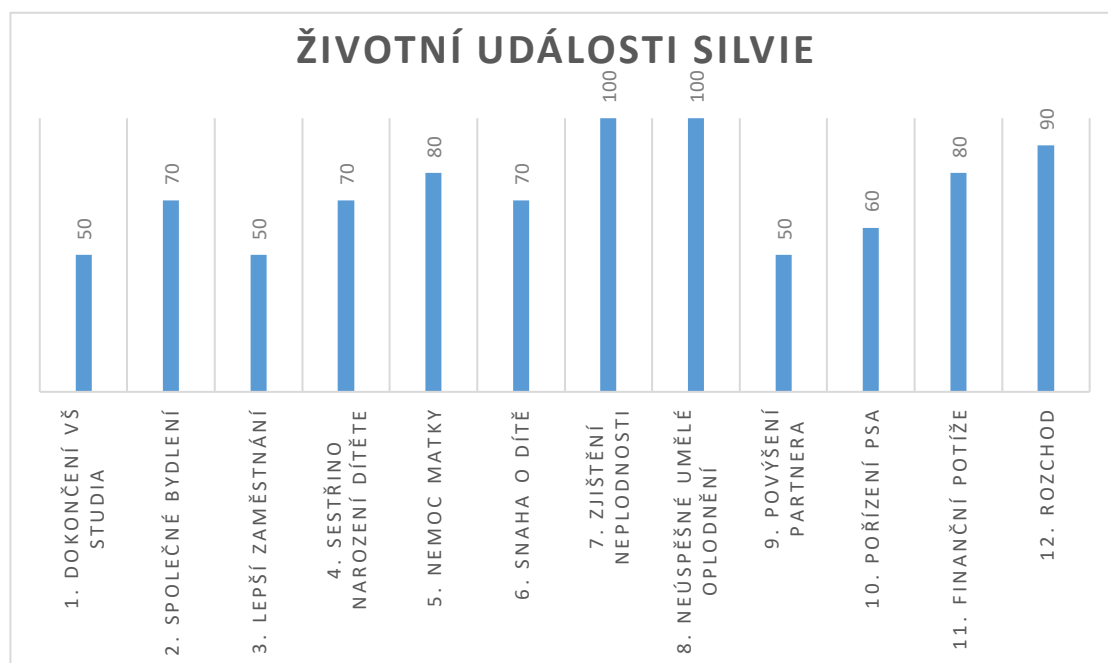
byli s předchozími partnery manželé a oboje se rozpadlo. Ted' spolu žijeme už hrozně dlouho a prostě to nějak k utvrzení vztahu nepotřebujeme, dobře víme, co pro sebe znamenáme“.

### Změna vnímání událostí podle jejich významnosti

„Asi největší změnu vidím u mého otce. Ted' už si uvědomuju, že jsem jeho rozhodnutí nijak ovlivnit nemohla, ale asi by mě to trápilo stejně“. Dále také její trestní řízení, protože údajně už nemá zapotřebí lidem něco vysvětlovat. Také dceřin odchod bere zpětně velmi dobře, protože se zvládla osamostatnit, a i přesto mají velmi dobrý vztah. „Stejně si myslím, že v daný moment jsou ty události významný, ať jsou jakýkoliv. Zpětně a když člověk ví, jak to dopadne se na to dívám často jinak“.

### 6.1.3 Silvie

Další respondentkou je 40letá žena. S partnerem žila ve společném soužití 10 let, již 3 roky spolu nežijí. Tento rozhovor proběhl v kavárně, jelikož si to respondentka přála. Rozhovor probíhal ve velmi dobré atmosféře, kdy jsem dostávala uspokojivé odpovědi na mé otázky.



Graf č. 3 – Životní události respondentky Silvie

Při třetím rozhovoru jsme opět prožité události seřadili za sebe podle toho, jak se udály. Každé události přidělila respondentka hodnotu dle její významnosti.

Události, které považuje Silvie za nejvýznamnější, se týkají její neúspěšné snahy otěhotnět. „O miminko jsme se snažili hrozně dlouho. Už ani nevím, po jaké době jsme prošli



*několika vyšetřeními a zjistili, že dítě mít nemůžeme. Když nám to řekli, tak jsme byli neskutečně zklamaní a naštvaní. Tenkrát jsme se ale navzájem sebrali a začali hledat způsob, jak mít dítě “. Nakonec se rozhodli pro umělé oplodnění, kterému také přisuzuje velkou váhu. „Když jsme se rozhodli, tak jsme měli velkou naději, jenže to taky nevyšlo. Už jsme byli úplně bezmocní. Nejdřív jsme se vzájemně podporovali, ale nakonec toho bylo moc. Museli jsme se rozejít, protože jsme se jen hádali a obviňovali“. I přesto s bývalým partnerem zůstali přáteli.*

Další významným okamžikem byla nemoc matky, zde se velmi bála, aby to maminka zvládla vzhledem k věku. Zde Silvie popisuje, že i partner s ní za maminkou jel a pomáhal se o ni starat, protože věděl, jak moc ho potřebuje vedle sebe v tyto těžké chvíle. Do stejné kategorie řadila Silvie finanční potíže, do kterých se dostala díky půjčce na vysokou školu.

Společné stěhování řadí také do poměrně významných okamžiků. Zde nevidí žádný problém, jelikož spolu trávili většinu času již před stěhováním a žádná velká změna nenastala. Také sem řadí narození sestřina dítěte, které bylo velmi šťastnou událostí pro celou rodinu. *„Ted' až zpětně jsem zjistila, že tady začala moje touha po dítěti a tím, že to nejde je to pro mě ještě důležitější. To že si můžu brát aspoň její dítě a starat se a hrát si s ním“.*

Trochu méně přisuzuje pořízení psa, které ji údajně mělo nahradit nemožnost mít dítě, což sama dodává, že rozhodně účel nesplnilo, ale aspoň měla jinou starost.

Do nejnižší kategorie řadí úspěchy v životě spojené s dokončováním vysoké školy, lepším zaměstnáním pro ni anebo partnera. U tohoto dodává, že to sice bylo velmi příjemné, ale ne natolik podstatné.

### **Události ovlivňující vztah s partnerem**

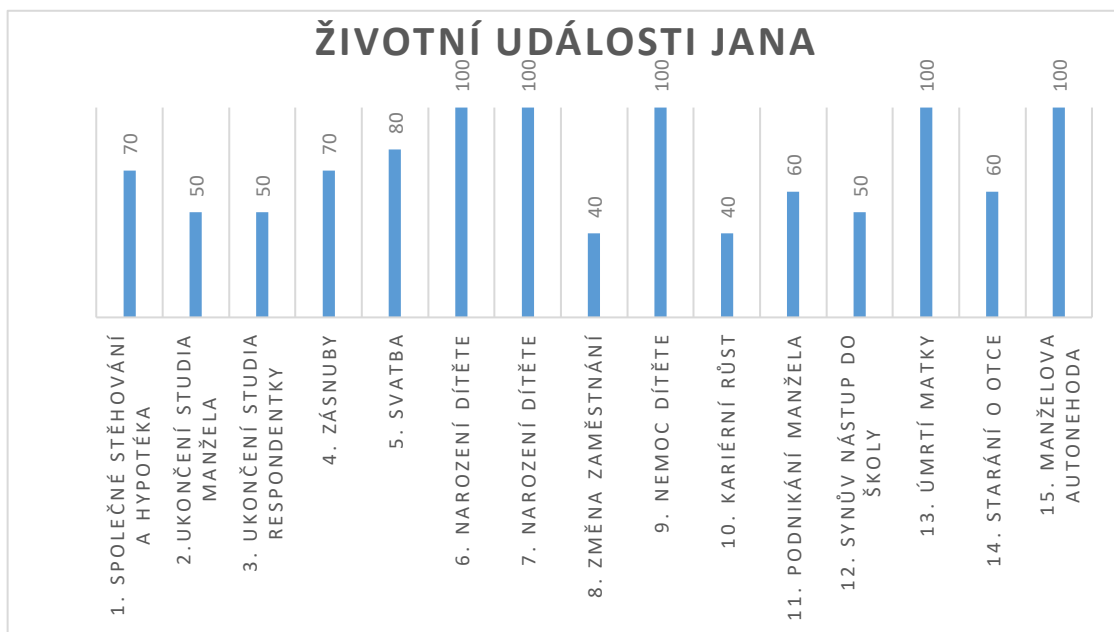
*„Tak u nás tohle je úplně jasný. Celkově se všechno točilo jen kolem toho, že chceme mít děti a nemůžeme. Jak jsem už říkala, ze začátku jsme se podporovali, ale nakonec jsme se jen hádali, a tak jsme to prostě museli ukončit“.* Dále popisuje, že v partnerovi pocítovala velkou oporu, když onemocněla její matka, a i ve finančních problémech jí velmi pomohl.

### **Změna vnímání událostí podle jejich významnosti**

Zde nevidí žádné změny ve vnímání s odstupem času.

## 6.1.4 Jana

Jedná se o 43letou ženu, která žije v manželském svazku. S partnerem sdílí domácnost 19 let. Jana mě pozvala na rozhovor k sobě domů a probíhal ve velmi přátelské atmosféře. Odpovědi byly otevřené a věcné.



Graf č. 4 – Životní události respondentky Jany

Ve výše uvedeném grafu máme chronologicky uspořádané události respondentky. Po jejich sepsání jim přidělila hodnotu na základě významnosti.

Jedny z nejvýznamnějších událostí jsou pro Janu narození obou jejích dětí. „*Když jsme čekali první, tak to jsem se hodně bála a zároveň jsem se strašně těšila. A i manžel měl velkou radost, byl to další krok v našem vztahu. Taký bylo dobrý, že mi drželi místo v práci. Když jsme ale čekali druhý, tak to už jsme se jen těšili. A taky mi teda nedrželi práci*“. Další stejně významná je pro ni autonehoda manžela. „*To jsem myslela, že se zblázním strachy. Byl dlouho v nemocnici, musel na operaci, ale nakonec to odneslo nejhůř koleno*“. Převratnou událostí v jejím životě bylo úmrtí matky, kdy oceňovala zejména podporu partnera v těžkých chvílích. Také zde uvádí nemoc dítěte, o které měla velké obavy, naštěstí je již v pořádku. „*Když se poprvé začal dusit, tak jsem se cítila úplně bezmocná, jen jsem křičela, brečela a snažila se ho co nejrychleji dostat do nemocnice. Manžel, který byl po ruce a samozřejmě měl taky strach, ten to schytl nejvíc. Pak když už to bylo lepší jsme se jen uklidňovali navzájem*“.

Taktéž významná je pro Janu svatba. Tato událost je pro ni významná, zejména kvůli partnerovi, pro kterého je to nevratný a velký krok. Popisuje zde i hádky o průběhu svatby,

kteřé vřak byly spíše založené na neshodách o představě svatby. Nakonec se jim podařilo uspokojit představy obou.

Významnou a také první událostí v jejich společném životě bylo sestěhování. Přelomové bylo zejména kvůli krátkému trvání vztahu a hypotéce, kterou ke koupi bytu potřebovali. Zde se domnívá, že manžel měl větší obavy. Dle jejího názoru si nebyl jistý vztahem, i když tvrdí, že se bál o finanční situaci vzhledem k hypotéce.

Další událostí je úspěch manžela v podnikání. *„To pro nás bylo důležitý, protože nejdřív jsem byla úspěšná já, a to mu trochu sráželo sebevědomí, on má na tohle pohled z dřívějších dob. Díky tomu, že se dařilo jemu, tak jsme zase začali víc fungovat jako partneři a zase si byli bližší“.*

Události s poloviční významností se týkají školy. Zejména ukončení jejího a partnerova vysokoškolského studia. Také synův nástup do školy, na kterém však neshledává tolik zásadnosti, co se týče změn.

Méně významné jsou pro ni události spojené s jejím zaměstnáním. Týkalo se to změny práce po druhém dítěti a tako kariérním růstu, o kterém vždycky snila.

### **Události ovlivňující vztah s partnerem**

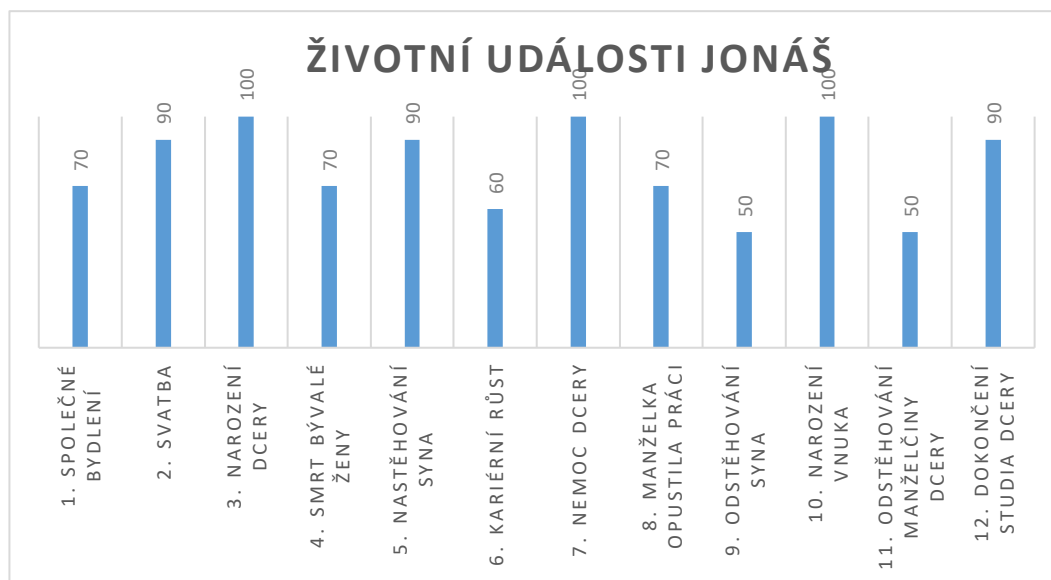
Jako velmi významné shledává Jana zejména společné stěhování, protože se jednalo o velký krok do neznáma. *„Ještě, než k tomu došlo, tak jsme se domluvili, že když už bereme hypotéku a známe se tak krátce, tak si ji vezme on a já mu budu platit nájem. Byl to velký krok pro nás oba a báli jsme se, nakonec jsme ale byli šťastní, že jsme to udělali“.* Taky svatba a děti byli pro ně velkým krokem, který je sblížil. Velmi se podporovali při nemocech dětí, také když jí zemřela matka nebo při zdravotních problémech partnera.

### **Změna vnímání událostí podle jejich významnosti**

Zde Jana uvádí, že by se na první dítě více těšila než, aby se tolik bála. Dále také společné bydlení. Teď už by z toho neměla takové obavy, tenkrát ji napadali všechny možné důvody, proč by jim společné bydlení nemělo prospět. Nakonec však všechno dopadlo nad očekávání dobře.

## 6.1.5 Jonáš

Rozhovor s prvním mužem proběhl v kavárně, kterou si sám zvolil. Jedná se o 50letého muže, který žije se svou manželkou ve společné domácnosti 20 let. Rozhovor probíhal velmi dobře v příjemné atmosféře.



Graf č. 5 – Životní události respondenta Jonáše

Ve výše uvedeném grafu máme chronologicky seřazené události s bodovými hodnotami dle jejich významnosti.

Nejvyšší významnost přiděluje Jonáš narození jejich společné dcery. „*To byla velmi krásná zpráva. S ženou jsme se těšili na dítě a oba jsme chtěli ještě jedno*“. Také narození vnuka, z čehož měla radost celá rodina. Další velmi významnou událostí pro jejich rodinu bylo závažné onemocnění společné dcery. Jednalo se o nezhoubné nádorové onemocnění. „*Zjištění, že má nádor bylo šílené. Měli jsme obrovský strach, ale naštěstí operace proběhla bez komplikací. Celá rodina se musela události přizpůsobit a pro všechny to bylo hlavně psychicky náročné*“. Období bylo provázáno častými hádky, ale jen kvůli vyčerpání a strachu.

Velmi významná byla pro Jonáše svatba Pro oba to byla svatba druhá a chtěli si údajně potvrdit jejich vztah. Dále pro něj bylo významné, když se po smrti bývalé ženy přestěhoval syn do nové rodiny. „*To bylo hrozné samozřejmě, ale naštěstí jsem si syna bral často domů a manželka s ním měla dobrý vztah. Proto bylo rozhodnutí vzít si ho k sobě velmi jednoduché. Vážím si toho, že mě manželka podpořila a společně se mnou se o syna starala*“. Stejně významně hodnotí i dokončení bakalářského studia jejich společné dcery, což nemělo vliv na vztah partnerů.

O něco méně významněji hodnotí právě smrt bývalé manželky. „*Už nás pojil jen syn, takže to určitě smutné bylo, ale asi poněkud méně, když už jsme byli od sebe*“. Další událostí bylo společné bydlení, které podle něj přišlo po docela krátké době a vzhledem k tomu, že manželka bydlela se svou dcerou, tak se jednalo o velmi riskantní krok. „*Měli jsme oba docela obavy, jestli to děti budou nést dobře, ale naštěstí nesly*“. Stejně významné pro něj bylo i manželčino opuštění zaměstnání, kdy se starala o nemocnou dceru, jelikož se musela přizpůsobovat celá rodina.

O něco méně významnější je pro Jonáše jeho kariérní růst, který mu ve finále poskytl dobré zázemí pro rodinu, když dcera onemocněla. Další významnou událostí bylo odstěhování syna a manželčiny dcery. Syn se stěhoval s přítelkyní a dcera za prací, z obou měl velkou radost.

### **Události ovlivňující vztah s partnerem**

Zde Jonáš uvádí především nemoc dcery, kde si s partnerkou byli vzájemnou oporou. Také si díky této události začali více vážit jeden druhého a naučili se více si vážit maličností v životě. Také přistěhování syna po smrti exmanželky bylo významným okamžikem v jejich vztahu, protože partnerka bez váhání souhlasila, že bude žít s nimi a brala ho jako vlastního, toho si respondent velmi váží.

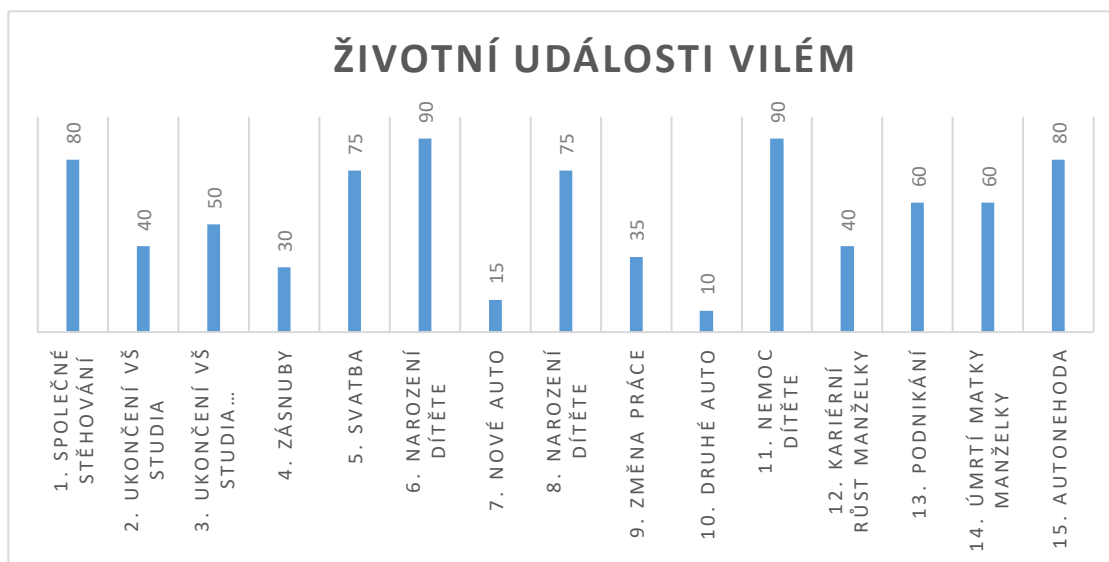
### **Změna vnímání událostí podle jejich významnosti**

Zde si není vědom, že by se jeho pohled na události s odstupem času změnil.

## 6.1.6 Vilém

Posledním respondentem je 44letý muž. S manželkou žije ve společné domácnosti 20 let. Rozhovor proběhl u Viléma doma a po celou dobu byl příjemný.

Graf č. 6 – Životní události respondenta Viléma



Události v grafu jsou seřazené postupně dle dění a je jim přidělena hodnota významnosti.

Nejvyšší hodnotu přiděluje Vilém událostem, které se týkají jeho dětí. „Když jsem se dozvěděl, že budeme mít dítě, tak jsem se nejdřív vyděsil a až pak začal radovat.“ Dále sem řadí onemocnění druhého dítěte, které dostalo zánět hrtanu. „To byla obrovská panika, když se mu poprvé zhoršilo dýchání. Měl jsem hrozný strach a moje žena taky. Naštěstí se problém časem vyřešil a oba si vážíme více zdraví našich dětí“.

Další významnou událostí je společné stěhování. „Tak to byl velký krok v našem vztahu. Ještě jsme spolu nebyli tak dlouho, ale protože šla partnerka studovat do města, kde jsem byl já, tak jsme to chtěli zkusit. Brali jsme si hypotéku, a to jsem se bál, že neutáhneme. A taky jsem se bál, jestli je náš vztah natolik hluboký, aby to bylo správné rozhodnutí“. Taktéž byla pro Viléma významná jeho autonehoda, kdy pobýval nějakou dobu v nemocnici a musel zanechat činnosti. „Kromě zdraví jsem se bál i o peníze, protože muselo podnikání jít stranou. Ale zase jsem si připomněl, že máme fakt dobrý vztah, když se o mě manželka tolik starala a viděl jsem, že má strach“.

Svatba a narození dítěte byly taktéž významné. „Už když jsem ji žádal o ruku, tak to byla velká věc, protože to bylo posunutí vztahu na další úroveň. Trochu jsme se u plánování dohadovali, ale nakonec to dopadlo dobře“. Narození druhého dítěte bylo na rozdíl od

prvního plánované a jejich vztah stmelilo. „*Tak protože už to bylo plánované, tak to nebylo takové překvapení a taky to byl další velký závazek. Moc jsem se těšil*“.

O něco méně významné bylo pro Viléma zanechání zaměstnání a věnování se pouze podnikání. „*Upřímně mě trochu štvalo, že se jí daří víc než mě, takže když se mi začalo dařit v podnikání, tak to mělo velké dopady na náš vztah. Víím, že jsem začal být lepší partner*“. Dále také úmrtí manželčiny matky, které však nebylo moc o změnách, spíše o podpoře manželky v těžkých chvílích.

Méně významnější je pro něj ukončení studia VŠ jeho i partnerky, které bylo provázáno hledáním zaměstnání a kariérní růst manželky. U kariérního růstu popisuje krizi, kterou v sobě prožíval, jelikož na úspěchy manželky žárlil a cítil se méněcenný. Změnu svojí práce nepocítuje natolik významně, ale díky financím to popisuje jako dobré.

### **Události ovlivňující vztah s partnerem**

Společné bydlení bylo pro Viléma nejvíce zásadní pro jejich vztah. Dále svatbu a narození dětí považuje za utužující události. Kariérní růst manželky Vilém prožíval velmi negativně, protože manželce záviděl úspěchy a záměrně se jí vzdaloval, popisuje radost, kterou pociťoval, když se jí něco nepovedlo. Zdravotní potíže dětí mu však ukázaly, že to není důležité a vzbudilo to v něm větší pokoru. Přispěly tomu i jeho pracovní úspěchy. Další událostí, kde si uvědomil podporu a lásku manželky představuje jeho autonehoda.

### **Změna vnímání událostí podle jejich významnosti**

Zde Vilém uvádí hypotéku a společné bydlení. „*Dřív jsem to vnímal jako hotovou noční můru. Teď mi přijdou ty starosti o finance zbytečné. A taky jsme mohli předejít hodně zbytečným dohadům*“.

## **6.2 Společná analýza významných témat**

V následující kapitole se pokusíme o syntézu poznatků z jednotlivých rozhovorů. Části rozhovorů byly rozděleny do jednotlivých okruhů, výpovědi respondentů jsme pak zařadili do kategorií.

Některá témata se vyskytovala ve všech případech. První část rozhovoru, kde respondenti popisovali prožité události, jsme rozdělili do následujících kategorií: **vývoj vztahu, zdravotní stav, děti a práce**. Události, které se nám nepodařilo zařadit do uvedených kategorií, jsme označili jako mimořádné.

Do **vývoje vztahu** jsme zařadili události, které respondenti popisovali jako utužující, dalším krokem či povýšením ve významnosti vztahu. Jednalo se zejména o **zásnuby, svatby, společné bydlení, ale i rozchody či cestování**. U čtyřech respondentů byly **zásnuby se svatbou** velmi významnými událostmi. Dva muži zde uváděli, že se jednalo o utužení či posunutí vztahu. Jedna respondentka uvedla, že to pro ni mělo velkou hloubku, protože si byla vědoma toho, že pro jejího partnera je to obrovský závazek, který se nedá jen tak přerušit. Další respondentka zde kromě lásky uvedla také finanční jistotu, kterou jí chtěl partner poskytnout. U dvou respondentek k této situaci nedošlo, jednou z důvodu rozchodu a u druhé, protože s partnerem nepotřebují potvrzení ostatních, aby si byli vědomi toho, co mezi sebou mají. K **rozchodu** došlo u dvou našich respondentů. Jeden z nich byl definitivní a respondentka uvádí, že jiné východisko nebylo. Rozchod byl důsledkem dlouhodobých sporů spojených s nemožností otěhotnět. U další respondentky byl rozchod na základě ztráty důvěry a podpory partnera. **Společné bydlení** bylo významné pro čtyři naše respondenty. Pro tři z nich se jednalo o velký krok spojený s obavami kvůli společné hypotéce nebo dětem z předchozích vztahů. Jedna respondentka viděla ve společném bydlení spíše výhody spojené s dojížděním a organizací času. Dalším zmíněným tématem bylo **cestování**, které popisovaly dvě respondentky jako sbližující pro partnery, ale i pro celé rodiny.

V událostech, spojených se **zdravotním stavem**, byly za nejvýznamnější považovány ty, které se týkaly blízkých rodinných příslušníků. Mezi nejzásadnější řadili respondenti události na životě ohrožující, tedy rakovinu, prasklou aortu, autoimunitní onemocnění, dýchací potíže, ale také autonehody nebo i smrt v rodině. Tyto události, napříč respondenty, byly velmi těžké a charakteristické obdobím plným obav a vzájemné podpore. U všech respondentů bylo zapotřebí přizpůsobit se daným okolnostem.

Dalším tématem jsou **děti**. U čtyř respondentů bylo velmi významné jejich narození, pro prvorodiče období spojené s obavami a pro všechny spojené s velkou radostí. Jedna respondentka měla děti pouze z předchozích vztahů a jedna prožila neúspěšné umělé oplodnění, které v důsledku mohlo za rozchod s partnerem. Kromě narození dětí zde byly obavy o jejich zdraví při nemocech či autonehodě, které všechny respondenty s jejich partnery spojily. Jeden respondent uvedl nastěhování syna po smrti bývalé manželky, což bylo významné pro celou jejich rodinu. Jiné události spojené s ukončením školy či odstěhování dětí, nebyly natolik významné, aby ovlivnily vztah s partnerem.

Do poslední oblasti spadají události spojené s **prací**, financemi či dokončováním studia. K tomuto tématu se vyjádřilo pět respondentů. Pro většinu byl významný kariérní



růst nebo přechod ze zaměstnání do vlastního podnikání. Jedna respondentka uvedla, že díky partnerovi si mohla dovolit změnu, protože v něm měla oporu. Většinou byly tyto události spojené zejména s lepším finančním zázemím pro rodinu. Jeden respondent však neviděl takové pozitivum, když se jeho manželce dařilo lépe než jemu. Respondentka, která se k tomuto tématu nevyjádřila blíže, jen uvedla, že práce pro ni není významná událost.

Do okruhu **mimořádných událostí** jsme zařadily ty, které potkaly pouze jednotlivé respondenty. Ve většině případů však šly rozřadit do výše zmíněných okruhů. Témata, která se nepodařila zařadit, jsou u jedné respondentky problémy s nevlastními dcerami, které dokonce vedly k rozchodu s partnerem. U druhé respondentky se jednalo o události spojené s jejím i partnerovým trestním řízením a nástupu do výkonu trestu partnera. Také jsme sem zařadili přerušení vztahů s blízkým okolím, které bylo důsledkem právě výkonu trestu partnera. I přesto, že se nepodařilo zařadit tyto události do vytyčených okruhů, byly velmi důležité pro jejich vztahy s partnery.

Druhou fází rozhovoru jsme mapovali, které z těchto událostí ovlivnily vztah mezi partnery, zde jsme rozdělili události podle jejich subjektivního vnímání. Hlavními tématy zde byla **podpora v těžkých chvílích, utužení vztahu**.

Již výše bylo naznačeno, že zejména v těžkých chvílích záleželo na vzájemné podpoře partnerů. Všichni respondenti uvedli minimálně jednu událost, ve které si jsou vědomi opory partnera či partnerky. Zejména se jednalo o nemoci v rodině a úmrtí v rodině a okolí. Ačkoli se jednalo o těžké chvíle, ve vztazích si díky nim byli jistější a více se vzájemně podporovali. U jedné respondentky však došlo k rozchodu, jelikož přešla vzájemná podpora k hádkám a výčitkám, které byli spojeny s nemožností mít dítě a vedli k rozchodu.

**Posuny ve vztahu** taktéž vnímali jako ovlivňující. Zejména svatby, narození dětí a společné stěhování shledávali respondenti jako další krok jejich vztahu. Díky zmíněným událostem získával pro ně subjektivně vyšší hodnotu.

Posledním zkoumaným tématem bylo, zda se vnímání událostí mění s odstupem času. Zde jsme došli k subjektivním závěrům, přičemž dva respondenti nevnímali změnu, která by časem nastala. Ostatní respondenti uvedli, že některým událostem by nedávali takovou významnost, kdyby věděli, jak dopadnou. U jednoho se tato změna týkala hypotéky, ze které měl původně velký strach vzhledem k tomu, že nevěděl, jestli to finančně zvládne. Další respondentka uvedla, že by si odpustila obavy spojené s narozením dítěte a více by si

to radostné období užívala. Další respondentky uvedly, že asi většinu negativních událostí teď vnímají poklidněji, protože ví, že dopadly dobře, a také tolik by dříve neřešily názory ostatních lidí.

### 6.3 Odpovědi na výzkumné otázky

V úvodu výzkumné části jsme si stanovili tři výzkumné otázky, na které se v následující podkapitole budeme snažit odpovědět.

**První výzkumná otázka: Jaké životní události považují osoby starší 40 let za důležité v jejich životě?**

Z výše uvedených dat vyplývá, že nejvýznamnější události pro osoby starší 40 let jsou spojené s jejich rodinami, zdravotním stavem blízkých, dětmi a pracovní kariérou. Každý z nich přisuzuje jednotlivým událostem různou významnost, ale shodují se na tom, že situace spojené s jejich dětmi či zdravotním stavem jsou pro ně a jejich společné životy s partnery klíčové. I přesto, že všichni z nich staví tyto události na první místa, tak pracovní kariéra za nimi nezaostává, zejména kvůli finanční situaci, která jim mnohé usnadňuje. Z výzkumu vyplývající je také fakt, že lidé, kteří prožili více negativních událostí, nepřisuzují své finanční či pracovní situaci takovou významnost a dále je pro ně jednodušší si vybavit větší množství negativních situací než těch pozitivních.

**Druhá výzkumná otázka: Jaké z těchto událostí ovlivnily jejich partnerské vztahy a jakým způsobem?**

Zde jsme ze získaných dat zjistili, že spíše negativní události mají pozitivní vliv na jejich partnerské vztahy. V těžkých chvílích si respondenti nejvíce uvědomovali podporu, kterou získávali od svých partnerů. Také narození dětí, svatby nebo společné stěhování shledávali respondenti jako pozitivní pro jejich vztahy. S výjimkou dvou respondentek, které kvůli neshodám s partnerem a nedostatečné podpoře musely vztah ukončit, přičemž jedna se spolu partnerem později k sobě vrátili, udali respondenti pouze pozitivní ovlivnění vztahu. I přes časté neshody partnerů uvedli velkou oporu, kterou ve vztahu pocítují.

**Třetí výzkumná otázka: Nahlíží lidé na životní události s odstupem času s nižší intenzitou – hodnotí je jako méně závažné než v čase, kdy pro ně byly „aktuální“?**

Dva respondenti nepocitují žádnou změnu ve vnímání události s odstupem času. Ostatní udávají, že vzhledem k odstupu času a vědomí, jak daná věc dopadla, vnímají některé události méně významně. Jedná se především o události spojené s obavami, zda si povedou dobře finančně, zda zvládnou rodičovství nebo společné žití. Dvě respondentky, které prožili více negativních událostí než ostatní, uvedly, že by se tolik nezamýšlely nad názory ostatních a tolik se netrápily s vzniklými událostmi.

## 7 DISKUZE

V této práci jsme si vytyčili za úkol popsat životní události lidí starších 40 let a to, jakým způsobem ovlivňují jejich partnerské vztahy. V předchozích kapitolách jsme se věnovali jednotlivým případům, následně jejich souhrnné analýze a odpovědím na výzkumné otázky. V další části chceme naše zjištění blíže rozvést a zasadit do kontextu teorie či předchozích výzkumů. Na závěr shrneme limity a přínosy této práce.

V rozhovorech bylo naší snahou zachytit důležité faktory, které ovlivňují partnerské vztahy a vymezit si významné životní události pro naše respondenty. V rámci popisu životních událostí se nám objevila čtyři hlavní témata, s nimiž jsou související dopady na vztahy našich respondentů. Vzniklé okruhy nám poskytly odpovědi na naše výzkumné otázky.

V teoretické části zasazujeme vztahy partnerské, rodinné i pracovní do kontextu zvládacích strategií. Považujeme je za velmi důležité při zpracovávání negativních životních událostí. Tomuto zasazení odpovídají i výsledky vzešlé analýzy jednotlivých případů i společné analýzy.

V několika studiích se autoři zabývali významnými životními událostmi. Část z nich mezi ně řadí zejména nechtěné zátěžové situace. Můžeme si pod tímto pojmem představit negativní zkušenosti jako je například úmrtí v rodině, tedy události, které se pojí se změnami v dosavadním životě. Autoři mezi ně řadí emočně náročné situace, jež lidé nemohou ovlivnit vlastním jednáním (Dohrenwend & Dohrenweda, 1974; Výrost, 2001; Antonovský, 1974; Záborcová, 2017; Bartlettová, 1970). I v námi provedeném výzkumu se ukázalo, že právě negativní události jsou mnohdy intenzivnější. Respondenti si tyto situace vybavovali mnohem rychleji a barvitěji než pozitivní zkušenosti. Oproti každodenním událostem, které jsou nevyhnutelné a často jedince frustrují (Coleman, Morris & Glaros, 1987), jednoznačně v našem výzkumu významné události převažovaly.

Holmes a Masuda (1973) popsali základní oblasti ve kterých se mohou významné události vyskytnout. Jednalo se o rodinné a partnerské vztahy, zdravotní stav, zaměstnání či náboženství. Z uvedených událostí, kromě náboženství, se stala ústřední zkoumaná témata našeho výzkumu, která vznikla na základě výpovědí respondentů.

Ve vztahu je potřeba dosáhnout jistoty, aby byla poskytována kvalitní opora partnerovi (Péloquin, Brassard, Lafontaine & Shaver, 2014). V další studii se prokázalo, že opora poskytovaná partnerem má velký vliv zejména po negativních událostech. Nejvýraznější vliv měla při zpracování dané události a také na následných emocích. Nezáleží jenom na tom, zda se opora dostatečně projevuje, ale také na tom, jak ji jedinec vnímá (Marroquín, Nolen-Hoeksema & Stanton, 2019). V rámci našeho výzkumu připisovali respondenti velký důraz na podporu partnera. Tato podpora se stala základním kamenem jejich vztahu a potvrzovala jim hloubku vztahu. Nejčastěji respondenti popisovali podporu při událostech, které byli značně negativní. Jednalo se o události spojené se smrtí blízkých nebo onemocnění partnerů, dětí či blízkých. Byli si vědomi toho, jaké opory se jim dostává, když potřebují a také jakou poskytují oni sami svým partnerům. Právě tyto negativní události byly považovány za zásadní v jejich partnerských vztazích a byla jim připisovaná pozitivní hodnota vzhledem k tomu, že na jejich vztahy měly ve větší míře pozitivní dopady.

Krause a Rainville (2020) porovnávali emoční podporu, kterou lidé získávají od významných osob v jejich životě mezi různými věkovými skupinami. Zjistili, že starší lidé vyžadují vyšší míru emoční podpory od svých blízkých. V námi provedeném výzkumu nemáme toto srovnání napříč generacemi. I přesto vidíme důležitost, kterou naši respondenti přidávají emoční podpoře zejména v těžkých životních situacích.

Sladečková a Sobotková (2014) popisují rodinnou odolnost tak, že funguje jako celek nikoli členové rodiny jednotlivě. Jsou zde důležité vyrovnávací strategie s danou situací, které činí rodinu odolnější. V jiném výzkumu, souvisejícím s životními událostmi a rodinnými vztahy, se potvrdil pozitivní vliv rodinných vztahů na externalizující události, tedy ty, které jsou směřovány k vnějšímu prostředí. Zatímco internalizující potíže, prožívání či psychické fungování respondentů samotných, nejsou nikterak ovlivněny vztahy v rodině. V rámci našeho výzkumu jsme si popsali rodinné či partnerské fungování, kde naši respondenti popisovali, že v případě negativních událostí, které prožívali, pro ně byla rodina a partneři velmi důležití jako psychická opora.

Na fungování vztahu má velký dopad komunikace mezi partnery. Vidal-Graf (2007) uvádí několik podnětů, které vedou k neshodám mezi partnery. Mezi nejranější problémy patří sdílení domácnosti, kdy se musí oba přizpůsobit tomu, že mají společné teritorium, kde rozhodují společně a už nemají možnost utíkat od neshod. Dále se musí přizpůsobit jeden druhému v denních rytmech. Nejčastěji u partnerů dochází k hádkám kvůli rozdílným názorům na výchovu dětí, péči o domácnost, finance, původní rodinu nebo volný čas. Aby

partneři předešli neshodám, je namístě, aby si sdělili, v čem vidí problém. I v našem výzkumu jsme si povšimli, že část respondentů popisovala sestěhování jako významnou událost. Jedna respondentka uznala, že žádných větších změn nebylo třeba. Od dalšího účastníka výzkumu jsme zjistili, že šlo především o to, že se stěhoval do partnerčiny domácnosti, ve které byla i její dcera, tudíž zde panovali velké obavy, zda to jejich vztah přežije. U dalších dvou respondentů docházelo při společném stěhování k velkým obavám, jelikož zde nebyla jistota, zdali je vztah natolik hluboký nebo finančně zvládnou hypotéku. Důvody hádek, který naši respondenti uváděli, byli zejména děti a jejich rozdílné názory na výchovu nebo pokud měli oba partneři strach o zdraví dětí a v důsledku toho se hádali. Jedna výjimka byly hádky spojené s nemožností mít děti.

V teoretické části se také objevuje zmínka o návaznosti životních událostí na vznik onemocnění. O zkoumání vlivu životních událostí na vznik somatických onemocnění se pokusilo více autorů. Mezi první výzkumníky patřil Hinkle (1974), v jehož výzkumu se objevili spojitosti právě mezi vznikem nemocí a životními událostmi. Při zpracovávání dat v našem výzkumu jsme si povšimli, že u respondentů nebo jejich partnerů, kteří prožili více stresujících událostí, dochází k výskytu závažných onemocnění. Rahe a Lind (1971) popsali ve své studii výskyt onemocnění srdce související s náročnými událostmi. U jedné naší respondentky jsme zjistili, že po návratu jejího partnera z vězení došlo k prasklé aortě, což může být potvrzením této studie. Dále se Tas, Karalar, Aliustaoglu, Keskin, Can a Cinar (2011) snažili nalézt souvislost mezi životními událostmi a nádorovým onemocněním. Prozatím není tato souvislost vědecky prokázána, i když se našly některé případy, které potvrzují jejich domněnky. Výsledky naší studie ukazují, že u dvou respondentek toto onemocnění proběhlo buď přímo u nich nebo u členů rodiny, kteří s nimi prožívali nelehké životní situace.

## **Limity**

V našem výzkumu jsme narazili na limity. Prvním z nich je nízký počet respondentů. Šest respondentů je sice dostatečné množství pro provedení analýzy, ale vzhledem k subjektivnosti získaných odpovědí by vyšší počet respondentů mohl zachytit větší rozmanitost prožitých událostí. Jelikož jsme zvolili kvalitativní přístup, je nutné si uvědomit, že výsledky nelze zobecnit na celou populaci. Naopak však díky této volbě jsme měli možnost získat hloubku dat a spojitosti, které by v kvantitativním výzkumu mohli uniknout. Také jsme narazili na problém, který vznikl při získávání respondentů. Vzhledem k tomu, že populace, na kterou jsme se zaměřili, je časově vytížená, anebo nechce rozvádět své

životní události ve výzkumu, tak mnoho oslovených respondentů smluvené schůzky rušilo. Dalším limitem je to, že jsme se pohybovali v okruhu známých, a tudíž nám některá data mohla být zamlčena. Jako pozitivní hodnotíme osobní setkání s respondenty, ovšem mohlo dojít k jistým zkreslením díky nejednotnosti míst, které jsme během rozhovorů využili.

### **Přínosy**

Za přínos této bakalářské práce považujeme především snahu zmapovat sociální dopady životních událostí, které respondenty potkaly. Dříve vzniklé výzkumy měly za cíl zjistit spíše dopady na zdravotní stav. Vzhledem k tomu, že se jednalo o interpretativní fenomenologickou studii, měli jsme možnost získat podrobná data u jednotlivých případů.

Pokud se zaměříme na doporučení pro realizaci další badatelské činnosti, bylo by přínosné důkladnější mapování na více respondentech. Také by bylo vhodné nesoustředit se pouze na události, které respondenti prožili po dobu vztahu, ale i před ním.

## 8 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá problematikou životních událostí a jejich odrazu v partnerských vztazích. Teoretická východiska jsme se snažili podpořit naší výzkumnou částí. V další části si shrneme výsledky našeho výzkumu.

Na základě rozhovorů se 6 respondenty (4 ženy, 2 muži) staršími 40 let jsme zjistili:

- Jako významné označují respondenti častěji negativní situace, se kterými se setkali. Dále také zlomové okamžiky v jejich vztahu, které ve většině případů působily jako utužující pro jejich partnerství. Mezi nejvýznamnější události řadili ty, které jsou spojené se zdravotním stavem jejich či blízkých, dětmi, pracovní kariérou a rodinou.
- Ve vlivu životních událostí na partnerské vztahy byla stěžejní zejména podpora, kterou získávali či poskytovali svým partnerům.
- Změny ve vnímání událostí s odstupem času jsou velmi individuální. Zásadním pro toto téma je fakt, že pokud by dopředu věděli, jak daná situace dopadne, tolik by se s ní nezabývali či netrápili.



## 9 SOUHRN

Tématem předkládané bakalářské práce je odraz životních událostí v partnerských vztazích. Zabýváme se zde osobní zkušeností lidí starších 40 let a jejich subjektivním pohledem na významné životní situace, které je potkaly a jak ovlivnily jejich partnerské vztahy.

V naší práci jsme vycházeli z definování životních událostí. Rozděluje je podle názorů několika autorů na každodenní (Langová & Vsetecká, 1987; Minter & Kimball, 1978; Coleman, Morris & Glaros 1987), výjimečné (Minter & Kimball, 1978), pozitivní nebo negativní (Dohrenwend & Dohrenwend 1974; Výrost, 2001; Holmes & Rahe, 1981). Na úvodní popis navazujeme možnými způsoby měření životních událostí. Zde si popisujeme vzniklé škály, které jsou určující pro významnost daných událostí. Uvádíme zde faktory, jež ovlivňují zvládání vzniklých situací.

Dále se zaměřujeme na vztahy rodinné, partnerské a přátelské, kde si popisujeme jejich fungování, typy soužití a komunikaci. Na to navazujeme dopady životních událostí na sociální vztahy a zdravotní stav. Zejména se zde věnujeme výzkumům, které se shodují s předmětem této práce. Jedná se o výzkumy dokazující vliv sociální opory jakožto zvládací strategie v těžkých situacích. Navazujeme také pracovní odolností, kdy popisujeme zvládací strategie při vyčerpání mužů i žen (Schnittger & Bird, 1990). Věnujeme se i intimním vztahům, které taktéž slouží jako zdroje odolnosti. Zde si uvádíme studie, které se zaměřovali na vliv sociální opory při zvládání významných událostí. Zejména výraznější sociální opora po negativních událostech ovlivňuje lepší zpracování dané situace (Marroquín, Nolen-Hoeksema & Stanton, 2019), dále lidé ve vyšším věku vyžadují vyšší oporu od svého okolí (Kraus & Rainvill 2020). Celkově řadíme partnerské vztahy jak v našem výzkumu, tak i v popsané teorii k obzvláště důležitým zejména v nepříznivých situacích, jelikož slouží jako podpůrné při vyrovnávání se s danou událostí (Rafaeli & Gleason, 2009). V poslední podkapitole zmiňujeme vliv negativních životních událostí na zdravotní stav. Popisujeme zde výzkumy, které dokazují souvislosti prožitých událostí se zdravotním stavem jedince.

Jelikož jsme v naší práci vycházeli z popisu životních událostí, sociálních vztahů a dopady životních událostí, měli jsme za cíl popsat si, jak lidé starší 40 let vnímají prožité životní události a jakým způsobem ovlivnily jejich vztahy.

V praktické části představujeme náš fenomenologicky orientovaný výzkum, jehož cílem bylo zjistit a popsat, jaké významné životní události vnímají naši respondenti jako významné a jak ovlivnily jejich partnerské vztahy. V souladu s výzkumným cílem jsme si stanovili následující výzkumné otázky:

1. Jaké životní události považují osoby starší 40 let za důležité v jejich životě?
2. Jaké z těchto událostí ovlivnily jejich partnerské vztahy a jakým způsobem?
3. Nahlíží lidé na životní události s odstupem času s nižší intenzitou – hodnotí je jako méně závažné než v čase, kdy pro ně byly „aktuální“?

Na základě výzkumného cíle a výzkumných otázek jsme si zvolili kvalitativní přístup, konkrétně interpretativní fenomenologickou analýzu. Tento typ výzkumu nám poskytuje velmi bohatá data a můžeme díky němu zachytit subjektivní zkušenost respondentů. Taktéž nám zajišťuje individuální přístup k jednotlivým participantům a flexibilitu (Koutná, Kostníková & Čermák, 2013).

Výzkumný soubor tvořilo celkem šest respondentů, čtyři ženy a dva muži. Základním souborem byli jedinci starší 40 let žijící ve společném soužití minimálně pět let, což byla dvě hlavní kritéria pro výběr participantů. Tento výběr jsme realizovali pomocí prostého záměrného výběru, kdy jsme respondenty přímo oslovovali. Rozhovor byl nahráván, což jsme si ošetřili podpisem informovaného souhlasu, který se také týkal etických principů našeho výzkumu.

Poznatky z jednotlivých rozhovorů prezentujeme ve formě jednotlivých případů, kde se podrobně věnujeme významným tématům, která vzešly z analýzy. Poté následuje společná analýza vzniklých témat a kapitola věnovaná odpovědím na naše výzkumné otázky. Témata, která vznikla z analýzy, se týkají životních událostí, jejich vlivu na partnerské vztahy a hodnocení událostí. Záměrně jsme vedli rozhovory tak, abychom zjistili co nejpřesnější odpovědi na výzkumné otázky.

Ve společné analýze jsme si stanovili témata, která jsou společná všem respondentům. Prvními tématy souvisejícími s prožitými životními událostmi byly vývoj

vztahu mezi partnery, zdravotní stav, děti a práce. V souvislosti s dopady životních událostí na partnerské vztahy se jednalo o utužení vztahu a podporu partnera.

Skupina společných témat vychází z prožitých událostí respondentů. Významné události, které získaly nejvyšší hodnotu, byly spojovány zejména s negativním charakterem situace. Pokud se jednalo o pozitivně hodnocené události, často se týkaly úspěchů dětí či pracovní kariéře.

Při hodnocení událostí s odstupem času se ukázalo, že se významnost nemění. Měnila by se pouze v případě, že teď ví, jakým způsobem dopadly.

Za limity této práce považujeme nízký počet respondentů, který se sice ukázal jako dostačující, ovšem při větším zkoumaném souboru bychom dosáhli bohatší data, která by byla zároveň hlouběji zakotvena v datech. Dalším limitem je okruh známých, ve kterém jsme výzkum realizovali, tudíž nám mohla být některá data zamlčena.

Využití našeho výzkumu vidíme v hlubším probádání oblasti životních událostí souvisejícími s dopady na partnerské vztahy.

# LITERATURA

- Antonovsky, A. (1974). *Conceptual and methodological problems in the study of resistance resources and stressful life events*. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects*. John Wiley & Sons.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass
- Antonovsky, A. (1995). The moral and the healthy: Identical, overlapping, or orthogonal? *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. Vol. 4. San Diego, CA: Academic Press.
- Bandura, A. (2012). *On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited*. *Journal of Management*
- Bartlett, H. M. & Saunders, B. N. (1970). *The common base of social work practice*. New York: National Association of Social Workers.
- Baštecká, B. (Ed.). (2009). *Psychologická encyklopedie*. Praha: Portál.
- Bergh, H., Baigi, A., Fridlund, B., & Marklund, B. (2006). *Life events, social support and sense of coherence among frequent attenders in primary health care*. *Public Health*,
- Coleman, J., Morris, C., & Glaros, A. (1987). *Contemporary psychology and effective behavior*. Glenview (Illinois): Scott, Foresman and Company.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (Eds.). (1974). *Stressful life events: Their Nature and Effects*. New York, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Dunovský, J. (1986). *Dítě a poruchy rodiny*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Dunovský, J. (1999). *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Dytrych, Z., & Matějček, Z. (2002). *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada Publishing.

- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*. Journal of epidemiology and community health,
- Gillernová, I., Kebza V. a Rymeš M. (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada Publishing.
- Hamplová, D. (2000). *Postoje k manželství a rodičovství*. In L. Fialová, *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství* (s. 67-98). Praha: Sociologické nakladatelství
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendel, J. (2016). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Holmes, T. H. (1978). *Life Situations, Emotions, and Disease*. Psychosomatics
- Holmes, T. H., & Masuda, M. (1974). *Life Change and Illness Susceptibility*. In B. S. Dohrenwend, & B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects* (pp. 45-72). New York, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The Social Readjustment Rating Scale*. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.
- Janoušek, J. (1992). *Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury*. Československá psychologie.
- Jorgensen, R. S., Frankowski, J. J., & Carey, M. P. (1999). *Sense of coherence, negative life events and appraisal of physical health among university students*. *Personality and Individual Differences*
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). *Comparison of Two Models of Stress Management: Daily Hassles and Uplifts versus Major Life Events*. Journal of Behavioral Medicine
- Kašparů, J., Max. (2009) *Rodina – problém definice a definice problému*. In *Sborník příspěvků z V. konference o rodinné politice na téma Rodina na prahu 21. století*. Praha: MPSV.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2015). *Resilience: Některé novější koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

- Kebza, V., Šolcová, I. (2008). *Syndrom vyhoření – rekapitulace současného stavu poznání a perspektivy do budoucna*. Československá psychologie.
- Kinnunen, U., Geurts, S., & Mauno, S. (2004). *Work-tofamily conflict and its relationship with satisfaction and well-being: A one-year longitudinal study on gender differences*. *Work & Stress*.
- Knapp, D. J., Sandberg, J. G., Novak, J., & Larson, J. H. (2015). *The Mediating Role of Attachment Behaviors on the Relationship Between Family-of-Origin and Couple Communication: Implications for Couples Therapy*. *Journal of Couple & Relationship Therapy*,
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Komárková, R., Slaměník, I., & Výrost, J. (Eds.). (2001). *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Kraus, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál.
- Krause, N., & Rainville, G. (2020). *Age differences in meaning in life: Exploring the mediating role of social support*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.
- Křivohlavý, J. (1988). *Jak si navzájem lépe porozumíme: kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha: Svoboda.
- Křivohlavý, J. (1991). *Křesťanská péče o nemocné*. Praha: Advent.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2009) *Psychologie zdraví*. Vydání třetí. Praha: Portál
- Lakey, B., & Cronin, A. (2008). *Low Social Support and Major Depression. Risk Factors in Depression*
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktualizované vydání)*. Praha: Grada.
- Langová, M., Hlavsa J. a Všeťečka J. (1987). *Člověk v životních situacích*. Praha: Academia.

- Lazarus, R., & DeLongis, A. (1983). *Psychological stress and coping in aging*. *American Psychologist*, 38(3), 245-254
- Lesnard, L. (2008). *Off-Scheduling within Dual-Earner Couples: An Unequal and Negative Externality for Family Time*. *American Journal of Sociology*.
- Mansfeldová, Z., & Tuček, M. (2002). *Současná česká společnost: sociologické studie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Mareš, J. (2002). *Sociální opora u dětí a dospívajících*. Hradec Králové: Nucleus.
- Marroquín, B., Nolen-Hoeksema, S., Clark, M. S., & Stanton, A. L. (2019). *Social influences on cognitive processing in enacted social support: effects on receivers' cognitive appraisals, emotion, and affiliation*. *Anxiety, Stress, & Coping*.
- Matoušek, O. (1993). *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Matoušek, O., & Pazlarová, H. (2010). *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. Praha: Portál
- Minter, R. E., & Patterson Kimball, C. (1978). *Life events and illness onset: A review*. *Psychosomatics*, 19(6), 334–339. doi:10.1016/s0033-3182(78)70961-8
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Možný, I. (1983). *Rodina vysokoškolsky vzdělaných manželů*. Brno: Univerzita J.E. Purkyně.
- Možný, I. (2008). *Rodina a společnost* (2. vyd). Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Oliva, A., Jiménez, J. M., & Parra, Á. (2009). *Protective effect of supportive family relationships and the influence of stressful life events on adolescent adjustment*. *Anxiety, Stress & Coping*,
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada.

- Paulík, K. a Zářický, P. (2008) *Hardiness a sense of coherence v současném psychologickém výzkumu*: In Mlčák, Z, Paulík, K., Zášková, H. (eds.). In: *Osobnost v kontextu prosociálního chování a zátěžové odolnosti*. Ostrava: FF OU
- Péloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M.-F., & Shaver, P. R. (2013). *Sexuality Examined Through the Lens of Attachment Theory: Attachment, Caregiving, and Sexual Satisfaction*. *The Journal of Sex Research*
- Plamínek, Jiří. (2008). *Sebezpoznaní, sebeřízení a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing
- Plzák, M. (2002). *Manželský svár: zvládnete-li manželský dialog, zvládli jste manželství*. Brno: ERA.
- Plzák, M. (2003). *Manželská tonutí*. 2.vyd. Praha: MOTTO.
- Rafaeli, E., & Gleason, M. E. J. (2009). *Skilled Support Within Intimate Relationships*. *Journal of Family Theory & Review*.
- Rahe, R. H., & Lind, E. (1971). *Psychosocial Factors and Sudden Cardiac Death: A Pilot Study*. *Journal of Psychosomatic Research*.
- Reichel, J. (2004). *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Eurolex Bohemia.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). *Pre-engagement cohabitation and gender asymmetry in marital commitment*. *Journal of Family Psychology*.
- Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). *Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(12),
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem: [vývojová psychologie]* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Satirová, V., & Holubová, O. (1994). *Kniha o rodině*. Praha: Práh.
- Scully, J. A., Tosi, H., & Banning, K. (2000). *Life Event Checklists: Revisiting the Social Readjustment Rating Scale after 30 Years*. *Educational and Psychological Measurement*, 60(6).
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
- Schnittger, M. H., & Bird, G. W. (1990). *Coping among Dual-Career Men and Women across the Family Life Cycle*. *Family Relations*, 39(2).
- Sládečková, S., & Sobotková, I. (2014). *Dětský autismus v kontextu rodinné resilience*. Olomouc: Univerzita Palackého.



- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: Sage.
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2008) *Interpretative phenomenological analysis*. In J.A. Smith (Ed.) *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). London: Sage.
- Sobotková, I. (2012). *Psychologie rodiny* (3. vyd). Praha: Portál
- Šolcová, I. (1995). *Umíte si poradit se stresem?* Praha: Národní centrum podpory zdraví
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
- Šolcová, I., Kebza, V. (1996). *Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti ("hardiness") u vzorku americké a české populace*. Československá psychologie
- Štikar, J., Rymeš M., Riegel K. a Hoskovec. (2003) *Psychologie ve světě práce*. V Praze: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Šulová, L., Fait, T., & Weiss, P. (2011). *Výchova k sexuálně reprodukcímu zdraví*. Praha: Maxdorf.
- Švaříčková-Slabáková, R., Sobotková, I., Filipowicz, M., Zachová, A., Kohoutová, J., & Petřů, M. (2018). *I rodina má svou paměť: rodinná paměť v interdisciplinárním kontextu*. Praha: NLN.
- T. Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Tas, F., Karalar, U., Aliustaoglu, M., Keskin, S., Can, G., & Cinar, F. E. (2011). *The major stressful life events and cancer: stress history and cancer*. *Medical Oncology*.
- The Commonsense Psychiatry of Dr. Adolf Meyer: Fifty-Two Selected Papers. (1949). *Archives of Neurology And Psychiatry*, 61(4), 465.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, Marie. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- Vymětal, Š. (2009). *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada Publishing.

Wolf, C., McCubbin, H. I., Sussman, M. B., & Patterson, J. M. (1984). *Social Stress and the Family: Advances and Developments in Family Stress Theory and Research. Contemporary Sociology, 13(3), 322.* doi:10.2307/2067613

Wolfová, D. (1994). *Keď odchádza partner*, Bratislava: Ikar

Záborcová, M. (2017). *Jak projít životními krizemi k životním výhrám*. Praha: Grada.

Zautra, A. J., & Reich, J. W. (1983). *Life events and perceptions of life quality: Developments in a two-factor approach. Journal of Community Psychology,*

Ziemska, M. (1980). *Rodina a osobnosť'*. Směna, Bratislava

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Zadání bakalářské diplomové práce
2. Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské diplomové práce
3. Otázky k rozhovoru
4. Informovaný souhlas

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Vliv životních událostí na partnerské vztahy

**Auto práce:** Adéla Bátorová

**Vedoucí práce:** Mgr. Lucie Viktorová Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 74, 139 474

**Počet příloh:** 4

**Počet titulů použité literatury:** 95

### **Abstrakt:**

Práce se zabývá vlivem životních událostí na partnerské vztahy, tedy subjektivním významem událostí, které jedinec vnímá jako klíčové v jeho životě. Cílem této práce je popsat prožité životní události, jejich hodnotu a jejich vliv na partnerské vztahy.

Dle stanovených výzkumných cílů byla zvolena kvalitativní metodologie. Respondenti byli vybráni pomocí záměrného výběru a pro následný sběr dat bylo použito polostrukturované interview. Analýza dat byla provedena pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Provedený výzkum ukazuje následující výsledky. Významné životní události se týkají zejména rodinných vztahů, zdravotního stavu, dětí a práce. Ve většině případů byly tyto zkušenosti negativní. Vliv událostí na partnerské vztahy je shledán spíše pozitivním i přesto, že události nebyly vždy jednoduché. Ve vztazích shledávají respondenti jako nejvýznamnější následovně: podporu partnera a dále pak klíčové události v jejich vztazích.

**Klíčová slova:** životní události, partnerské vztahy, sociální podpora

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** The influence of life events on partner relationships

**Author:** Adéla Bátorová

**Supervisor:** Mgr. Lucie Viktorová Ph.D.

**Number of pages and characters:** 74, 139 474

**Number of appendices:** 4

**Number of references:** 95

### **Abstract:**

This bachelor thesis focuses on the influence of life events on partner relationships. It deals with the subjective significance of events, which the individuals perceive as the key ones in their life. The aim of this thesis is to describe experienced life events, their value and their impact on partner relationships.

For the purposes of the research, qualitative methodology was chosen. The selection of respondents was performed in accordance with a simple intentional selection. A semi-structured interview was used for a subsequent collection of data. An analysis of the data was done in accordance with the interpretative phenomenological analysis.

The research indicates subsequent results. The life events are mostly connected to either family relationships, health condition, occupation or children. In most cases, significant life events of the respondents are those experiences, which are negative. The life events' influence on partner relationships is found rather positive even though some of the events were not always simple. According to the respondents, the most important things in their relationships are; a support from their partner and the key events in their relationships.

Key-words: life events, partner relationships, social support

## **Rozhovor**

1. Muž/Žena
2. Kolik vám je let?
3. Jak dlouho žijete s partnerem/partnerkou ve společném soužití?
4. V jakém soužití spolu žijete? (manželství, nesezdané, už spolu nežijí)
5. Byl/a jste dříve ženatý/vdaná?
6. Můžete popsat významné události, které jste prožil/a od doby co žijete s partnerem?
7. Můžete tyto události chronologicky seřadit?
8. Můžete těmto událostem přidat hodnotu, jak významné pro vás jsou, na stupnici od 0 do 100?
9. Ovlivnily některé z těchto událostí Váš vztah s partnerem/partnerkou a jakým způsobem?
10. Vnímáte některé události s odstupem času s jinou významností, než byla v době, kdy se událost odehrála?

#### Příloha 4: Informovaný souhlas

### **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci bakalářské práce**

Název práce: Vliv životních událostí na partnerské vztahy

Autor práce: Adéla Bátorová

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Viktorová Ph.D.

Termín realizace:

Místo realizace:

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu k bakalářské práci s názvem „Vliv životních událostí na partnerské vztahy“ a že dobrovolně souhlasím s účastí na tomto výzkumu.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledků v rámci bakalářské práce. Souhlasím s tím, že rozhovor bude zvukově zaznamenán, uchován na zabezpečeném úložišti a následně zpracován pro účely výzkumu.

Rovněž беру на ве́домі, že mohu kdykoli vyjádřit změnu svého postoje a z výzkumu odstoupit, případně neudělit souhlas s použitím získaných dat.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis respondenta

.....