

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie  
Studijní program: Psychologie  
Studijní obor: Psychologie

**VÝVOJ PARTNERSKÝCH VZTAHŮ V OBDOBÍ VYNOŘUJÍCÍ  
SE DOSPĚLOSTI Z HLEDISKA TRIANGULÁRNÍ TEORIE  
LÁSKY**

**The development of partnerships during emerging adulthood in  
terms of triangular theory of love**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Helena Křížová  
Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Olomouc  
2014

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D. za všechny cenné rady, věcné připomínky, vstřícnost a čas, který mi věnoval při vypracovávání této práce.

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma „Vývoj partnerských vztahů v období vynořující se dospělosti z hlediska triangulární teorie lásky“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

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

Podpis .....



# OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1. Počátek dospělosti .....	6
1.1 Mladá dospělost .....	6
1.2 Časná dospělost.....	7
1.3 Vynořující se dospělost.....	8
1.3.1 Vynořující se dospělost v České Republice.....	9
2. Láska v partnerském vztahu .....	11
2.1 Láska vášnivá vs. kamarádká .....	11
2.2 Fáze partnerského vztahu.....	12
2.2.1 Fáze zamilovanosti .....	13
2.3 Triangulární teorie lásky .....	14
2.3.1 Odlišnosti a interakce jednotlivých komponent.....	16
2.3.2 Druhy lásky.....	18
3. Partnerský vztah na počátku dospělosti.....	20
3.1 Nesezdané soužití.....	21
3.2 Vztah na dálku.....	22
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	25
4. Výzkumné cíle a hypotézy .....	25
5. Metodologický rámec a metody .....	26
6. Soubor.....	27
7. Výsledky.....	31
7.1 Vlivy na komponenty lásky v partnerském vztahu .....	31
7.2 Vývoj komponent lásky v partnerském vztahu .....	32
7.2.1 Podle četnosti vidání se partnerů .....	33
7.2.2 Podle délky partnerského vztahu .....	35
7.2.3 Podle soužití partnerů .....	36
8. Diskuze.....	41
9. Závěr.....	44
Souhrn.....	46
Seznam použitých zdrojů a literatury .....	49

# ÚVOD

V posledních letech se u nás začala zkoumat koncepce vynořující se dospělosti. Jedná se o nové vývojové pojetí životního období, které následuje po dospívání, ale zároveň předchází mladé či časně dospělosti. Rozhodla jsem se tedy ohraničit svou práci právě tímto obdobím, které lépe vystihuje prožívání mladých lidí ve věku 18 - 25 let na přechodu mezi dvěma životními etapami. Protože na začátku dospělosti hraje významnou roli partnerský vztah, který pomáhá rozvíjet mladého člověka a také se může stát základem pro jeho budoucí manželský vztah, budu se tedy v této práci věnovat partnerským vztahům. Dále jsem vybrala jednu z nejvlivnějších teorií lásky a to triangulární teorii lásky, která považuje lásku za kombinaci komponent intimity, vášně a závazku, přičemž tyto složky se v partnerském vztahu vyvíjejí v čase určitým způsobem. Cílem této práce je zjistit, jak se uvedené komponenty vyvíjejí zrovna ve vztazích v období vynořující se dospělosti a zda tento vývoj ovlivňují skutečnosti jako je délka partnerského vztahu, četnost vidání se partnerů, společné soužití partnerů, popřípadě věk či pohlaví mladých lidí.

Tato práce může být přínosná právě pro mladé lidi v tomto věku, ale také pro jejich rodiče. Rodičům tak může pomoci pochopit chování i prožívání svého potomka typické v této životní fázi. Mladým lidem může pomoci k lepšímu sebepřijetí ve smyslu „to, co prožívám, je normální“ a v neposlední řadě může vést i k uvědomění si nevyhnutelnosti zákonitostí vývoje partnerského vztahu, případně jaké faktory mohou tento vztah ovlivňovat.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Počátek dospělosti

V odborné literatuře nelze nalézt jednoznačnou shodu jak v názvu, tak ve věkovém vymezení vývojového období, které následuje po adolescenci. Vybrala jsem tedy dva přístupy českých autorů a jeden koncept ze zahraničí a v následujících kapitolách je postupně představím.

### 1.1 Mladá dospělost

„Mladá dospělost“ je pojem Vágnerové (2007), do kterého spadá věk mezi 20 až 40 lety. V tomto období mladí dospělí hledají směr, kterým se bude jejich život dál ubírat, a vyrovnávají se s řadou dilemat souvisejících s novou společenskou rolí. Dilemata jsou převážně výsledkem rozporu mezi potřebou svobody a nezávislosti a potřebou zkusit nové role. Tyto role sice přinášejí prestiž a nové podněty, ale také představují zátěž, protože z nich plynou i očekávání a nároky, které na mladé dospělé klade společnost a jejich nejbližší okolí. Mladí lidé často s nadšením přijímají svobodu, ale o zodpovědnost ještě nestojí. Vyrovnání se s danými dilematy souvisí z velké části se systémem norem, který se vytváří v průběhu vývoje člověka, a který je ovlivněn zejména jeho osobní zkušeností. Na přelomu adolescence a mladé dospělosti pak dochází k určitému posunu v chápání těchto norem. Mladý člověk se nyní může sám rozhodovat, které normy chování bude respektovat a které ne. Rozhodnutí nerespektovat tyto normy pak může mít původ právě v uvedeném rozporu - mezi očekáváním společnosti a vlastními touhami a přáními mladého člověka (Vágnerová, tamtéž).

V této životní fázi na mladé dospělé čeká několik zásadních životních mezníků, ke kterým u většiny z nich dochází do jejich 30. - 35. roku života. Jedná se o získání stabilnějšího profesního postavení, uzavření manželství (či zvolení jiné formy trvalejšího partnerství) a založení rodiny (Vágnerová, tamtéž).

Mladá dospělost má v dnešní době některé nové znaky. Je typická posunem od tradičního rodového předurčení k osobní volbě a k individualismu, to znamená, že mladí dospělí kladou důraz na vlastní rozhodování ve všech oblastech života. Profese i vztahy s lidmi jim musí vyhovovat, nejsou ochotni se podřizovat požadavkům široké rodiny. Tento trend jim tak umožňuje větší svobodu rozhodování a možnost získat subjektivně více vyhovující variantu (Vágnerová, tamtéž).

## 1.2 Časná dospělost

„Časná dospělost“ je termín Langmeiera a Krejčířové (2006), který používají pro věkové období od 20 do 25 - 30 let jakožto přechodnou etapu mezi adolescencí a plnou dospělostí. Časnou dospělost charakterizují následujícími body: upevnění identity dospělého, identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace, upřesnění osobních cílů; nezávislost na rodičích, hledání partnera, zakládání vlastní rodiny; předběžná volba povolání a postupné získávání odpovědnosti v profesi (Langmeier, Krejčířová, tamtéž).

Dospělost vymezují s přihlédnutím ke třem kritériím - k věku, k převzetí určitých vývojových úkolů a k dosažení určitého stupně osobní zralosti. Co se týče právě osobní zralosti, člověk je zpravidla považován za zralého, když po dokončení dospívání přijme plnou osobní a občanskou odpovědnost, začne být ekonomicky nezávislý, přispívá k rozmnožování obecných statků, plně rozvine své osobní zájmy, ustanoví legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, přijme očekávané výchovné úkoly vůči svým potomkům a přizpůsobí se svým stárnoucím rodičům (Langmeier, Krejčířová, tamtéž).

Tento věk je životní fází, ve které si mladí lidé musí osvojit velké množství nových znalostí a praktických dovedností a jsou postaveni před zcela nové úkoly. V současnosti se zdá, že se tato fáze prodlužuje, s čímž souvisí tendence společnosti prodlužovat proces individuace člověka. Modernizace společnosti vede ke zvyšujícím se nárokům na připravenost mladých lidí pro převzetí dospělých rolí. Významně se prodlužuje délka studia, nástup do práce bývá často pozvolný, kdy mladí lidé po různě dlouhou dobu kombinují částečné zaměstnání s pokračováním ve studiu. Přejímání dospělé role přestává být uniformní, někteří zůstávají v rodině déle, zatímco jiní se do ní vracejí po kratším období samostatného bydlení. Vstup do manželství a rození dětí se také oddaluje, zato mladí lidé navazují dlouhodobé partnerské vztahy spíše v nižším věku a často spolu delší

dobu žijí ve volném svazku. Zdá se, že pokud mají mladí lidé více času na to, aby dozráli a připravili se na převzetí všech dospělých rolí, přijímají pak manželství i rodičovství s větší odpovědností, což se ukazuje v poklesu počtu rozvodů v krátké době po uzavření sňatku. Starší a obvykle tedy i zralejší rodiče rovněž bývají ve výchově svých dětí zodpovědnější a sebejistější, citlivěji reagují na jejich potřeby, věnují jim více času a lépe zvládají běžné výchovné těžkosti (Langmeier, Krejčířová, tamtéž).

### 1.3 Vynořující se dospělost

J. J. Arnett (2000) navrhl vývojovou koncepci pro věkové období 18 - 25 let, protože se podle něj v tomto věku již nejedná o dospívání, ale ještě ani o mladou dospělost. Tuto vývojovou etapu tedy nazval „vynořující se dospělost“ (*emerging adulthood*), která je teoreticky i empiricky odlišná jak od adolescence, tak od mladé dospělosti. Většina mladých lidí v tomto věkovém období nesouhlasí s tím, že již dosáhli dospělosti. Vidí sami sebe jako pomalu utvářející si svou cestu do dospělosti, takže pojem „vynořující se dospělost“ lépe odráží subjektivní prožívání mladých lidí a také zachycuje dynamickou, proměnlivou a tvárnou kvalitu této životní fáze (Arnett, tamtéž).

„Mladá dospělost“ je podle něj pojem lépe použitelný pro třicátníky, kteří jsou ještě mladí, ale také zároveň dospělí ve srovnání s lidmi ve věku 18 - 25 let. Většina mladých lidí ve věku 18 - 25 let totiž nevěří, že již dosáhla plné dospělosti, zatímco většina třicátníků se domnívá, že oni ano. Také většina lidí ve věku 18 - 25 let je stále v procesu získávání vzdělání a odborné přípravy pro dlouhodobé povolání, zatímco většina třicátníků se již usadila do stabilnějšího profesního směřování. Stejně tak většina lidí ve věku 18 - 25 let je svobodná a bezdětná, zatímco většina třicátníků je v manželském svazku a má alespoň jednoho potomka. Na těchto srovnáních je zřejmé, proč je třeba vynořující se dospělost a mladou dospělost odlišit jako samostatná vývojová období (Arnett, tamtéž).

Věk je však jen hrubý ukazatel přechodu od vynořující se dospělosti do mladé dospělosti. Obecně je ale osmnáct let dobrým věkovým označením pro konec adolescence a počátek vynořující se dospělosti, protože je to věk, ve kterém většina mladých lidí dokončí středoškolské vzdělání, opustí domov svých rodičů a dosáhne zákonného věku dospělého postavení v různých ohledech (Arnett, tamtéž).



Vynořující se dospělost se také vyznačuje relativní nezávislostí na sociálních rolích a normativních očekáváních. Mladí lidé sice již opustili závislost dětství a dospívání, ale ještě nepřijali povinnosti běžné pro dospělé. Taktéž zkoumají celou řadu možných životních směrů v lásce, práci a pohledů na svět a postupně přicházejí na více trvalejších rozhodnutí. Je to období řady romantických a sexuálních zkušeností, protože rodičovský dohled je již menší, stejně tak jako normativní tlak na vstup do manželství. Rovněž je to doba pro vyzkoušení neobvyklých prací a možností vzdělávání. Vynořující se dospělost je životní období, kdy o budoucnosti bylo rozhodnuto jen málo a rozsah nezávislého objevování životních možností je větší než v jakékoliv jiné následující fázi života (Arnett, tamtéž).

Stejně jako adolescence, tak vynořující se dospělost je vývojové období, které je kulturně podmíněné, takže není univerzální a neměnné. Vynořující se dospělost se stala zřetelnou etapou života mladých lidí ve vyspělých společnostech, které jim umožňují delší dobu nezávislého zkoumání své role (Arnett, tamtéž).

### 1.3.1 Vynořující se dospělost v České Republice

I v České republice byla u mladých lidí identifikována vynořující se dospělost, kterou se ve svém článku „*Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing Up in the Period of Social Changes*“ (v překladu „*Dnešní Češi v období vynořující se dospělosti (emerging adulthood): generace vyrůstající v období společenských změn*“) z roku 2007 zabývali Macek, Bejček a Vaníčková. Jejich kvantitativní studie charakterizuje, jak se cítí mladí lidé mezi adolescencí a dospělostí a také jakou roli v této životní etapě hrají sociodemografické charakteristiky, vztah k rodičům, hledání identity a další psychosociální charakteristiky. V kvalitativní studii pak demonstrují rozmanitost osobních výpovědí mladých Čechů o jejich životě v tomto vývojovém období (Informační systém Masarykovy univerzity: *Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing Up in the Period of Social Changes*).

Jejich výzkum potvrzuje Arnettovu koncepci, že velká část mladých lidí se subjektivně již nepovažuje za dospívající, ale ještě se nepovažuje ani za dospělé. Jejich zjištění však dokládají, že pocit subjektivní dospělosti stoupá s věkem. Význam dílčích sociálních přechodů ale úplně nemizí, takže jako dospělí se cítí častěji například ti jedinci,

kteří již vstoupili do manželství a stali se rodiči. Naproti tomu pocit dospělosti je slaběji spojen s prací na plný úvazek - více jak polovina již pracujících mladých lidí se ještě nepovažuje za úplně dospělé (Chaloupková, J., 29. prosince 2010).

Na tento výzkum navazuje pětiletý projekt „Cesty do dospělosti“ opět pod vedením Macka. Tento projekt byl spuštěn na začátku roku 2012 a má být rozšířen o možnost sledování vývojových aspektů vynořující se dospělosti. Jeho cílem je zjistit, jak u mladých dospělých vypadá proces nabývání samostatnosti v různých oblastech jejich života jako je povolání, studium, partnerství nebo rodičovství a také jaké mají životní cíle (Wiesnerová, E., 18. března 2013). Vzhledem k tomu, že výzkum je koncipován jako longitudinální, bude možné sledovat, jakým způsobem se subjektivní pocit mezi adolescencí a dospělostí vyvíjí, ale také s čím dalším v životě mladých lidí souvisí a co ho ovlivňuje. Výzkum by se měl zabývat také příčinou odkládání dospělosti, jako jsou dlouhodobé závazky typu svatby nebo pevného zaměstnání (Čunátová, B., 18. března 2013).

První výsledky byly zveřejněny na jaře 2013 a týkaly se finančních zdrojů a bydlení studentů. Ukázalo se, že studenti získávají finance z více zdrojů, jako jsou brigády a stipendia, ale hlavně od rodičů. Co se týče bydlení, tak většina z nich má několik domovů - bydlí u rodičů, na kolejích, na privátech se spolužáky nebo v podnájmech s partnery. Mnoho z nich však nepovažuje tento stav pouze za přechodný. Nechtějí se totiž odpoutat od studentského života, rodinu zakládají později a často žijí „na hromádce“ (Dufková, K., 17. května 2013).

## 2. Láska v partnerském vztahu

Slaměnik (2008) považuje lásku za specifický druh interpersonálního vztahu, který se vyznačuje silnou citovou vazbou.

Většinou se předpokládá, že láska vzniká následujícím způsobem - vztah známosti přechází ve vztah důvěrného přátelství a ten se následně může změnit v lásku. Stav zamilovanosti tak následuje až po určité době známosti, během které se partneři vzájemně dobře poznali, takže se jejich láska nezrodila z povrchního fyzického okouzlení. U takto vzniklých vztahů je větší pravděpodobnost jejich dlouhodobého trvání při současné vysoké spokojenosti obou partnerů. Z hlediska trvání a harmonie partnerského vztahu se tento způsob zrodu lásky jeví tedy jako vhodnější a úspěšnější (Výrost, Slaměnik, 1997).

Jiní lidé naopak ochotně a rádi podléhají lásce na první pohled. Ta je typická nečekaným a rychlým nástupem, provázeným v počáteční fázi partnerského vztahu velmi intenzivním prožíváním nového citového stavu. I láska na první pohled se však může stát láskou celoživotní, ale z hlediska dlouhodobého trvání bývá méně úspěšná oproti lásce vznikající postupně ze vztahu přátelství (Výrost, Slaměnik, tamtéž).

Z hlediska transkulturálních rozdílů se v západní kultuře předpokládá, že láska předchází manželství, avšak ve východních kulturách je tomu dosud často opačně. V nich jsou partneři pro manželství vybíráni rodinami a teprve po uzavření sňatku může vzniknout vášnivá láska, pokud v sobě manželé najdou zalíbení (Výrost, Slaměnik, tamtéž).

### 2.1 Láska vášnivá vs. kamarádská

Co se týče rozlišování a vymezení různých druhů lásky, tak k nejčastěji uváděným a nejvíce zkoumaným patří láska vášnivá a láska kamarádská (přátelská). Toto rozdělení také odpovídá předpokládaným transformacím úrovní interpersonálních vztahů (Slaměnik, 2008).

**Vášnivá láska** je citový stav typický pro počáteční stav zamilování se a obvykle trvá několik týdnů až měsíců, výjimečně rok a déle. Vyznačuje se intenzivním citovým stavem, který zamilovaného člověka často zcela ovládne, neustálými a neodbytnými myšlenkami na milovanou osobu a snahou strávit s ní co nejvíce možného času. Na druhou stranu vášnivou lásku také často charakterizuje neadekvátní hodnocení partnera, kdy

zamilovaný člověk vyzvedává pouze to, co ho na druhém fascinuje. Tento druh lásky je také odolný vůči jakýmkoliv pokusům o její zpochybnění. Pokud je vášnivá láska oboustranná, naplňuje oba partnery nevýslovným štěstím a radostí. Pokud tomu tak není, zamilovaný člověk, jehož láska není opětována nebo je dokonce odmítána, trpí pocity prázdnoty, marnosti, sklíčenosti a zoufalství (Slaměník, tamtéž).

Vášnivá láska stejně jako jiný psychický proces nebo stav prochází proměnami. S přibývajícím časem pomalu pohasíná její žár, ubývá „poblázněnosti“ a bouřlivé prožívání zamilovanosti se zklidňuje. Ochlazení vášnivé lásky často vyvolává deziluze, a to zejména u lidí, kteří považují takovou lásku za podstatu manželství a jeho trvání. Pokud partnerský vztah přetrvá i po odeznění silných citových stavů, promění se do stavu, který se označuje jako **kamarádská (přátelská) láska**. Prvotní okouzlení (často fyzickou atraktivitou jako základ vášnivé lásky) se tak změní v hluboký, zralý a stálý vztah přátelství. Kamarádská láska je založená na vzájemném emocionálním odměňování, respektování druhého, důvěře, postojovém sblížení apod. jako je tomu u důvěrných přátelských vztahů. Dá se považovat za návrat k předchozímu charakteru vztahu, ale obohacenému o neobyčejně silný citový prožitek, který přispívá k posílení tohoto vztahu. Takový vztah poskytuje partnerům pocit vzájemného akceptování, partneři jsou ochotni „otevřít se“, aniž by pociťovali obavu ze ztráty náklonnosti toho druhého (Slaměník, 2008). Sebeodhalování také působí jako odměna, která má tendenci k reciprocitě, naplňuje vztah novými pocity a podporuje jeho dlouhodobé trvání (Výrost, Slaměník, 1997).

## 2.2 Fáze partnerského vztahu

V návaznosti na druhy lásky lze vymezit i postupné fáze partnerského vztahu, které v podstatě vychází z přerodu vášnivé lásky na kamarádskou s přidanou časovou dimenzí. Matějková (2007) tedy rozlišuje prvotní fázi zamilovanosti, kterou dále dělí podle délky trvání partnerského vztahu, a fázi lásky, která nastává po odeznění zamilovanosti.

1) Prvotní **fáze zamilovanosti** trvá pouze dva, nejvýše však tři roky. U některých lidí ale odeznívá již dříve, například po měsíci, po dvou či po šesti měsících. Fáze zamilovanosti je období, kdy je člověk plný štěstí, euforie, odvahy, dobré nálady a sebevědomí. Lépe se mu navazují nové vztahy a je komunikativnější. Všechny tyto projevy souvisí s vyplavováním

fenylethylaminu (PEA) neboli hormonu zamilovanosti, kdy se zároveň zvyšuje také hladina serotoninu.

- a) V prvních třech měsících vztahu se partneři navzájem poznávají, sdělují si intimní informace, vypráví si o svých touhách a přáních, přijímají se velmi nekriticky. Je to také doba silné sexuální přitažlivosti.
  - b) Pokud vztah trvá minimálně tři měsíce, stává se vážným partnerským vztahem. Je to fáze, ve které dochází k těsnějšímu emocionálnímu sblížení partnerů a kdy se oba více osobně angažují ve vztahu. V tomto období je vhodný čas na zvážení, zda má vztah naději na budoucnost - zda v něm nejsou známky nedostatku osobního souznění, abnormální rysy osobnosti (např. hysterické, žárlivé, agresivní, apod.) či negativní životní návyky, které by mohly narušit zdravé partnerské soužití.
  - c) Pokud vztah funguje déle než šest měsíců, jde již o dlouhodobý partnerský vztah. V této době již mohou vznikat první konflikty ohledně životních očekávání a plánů partnerů. Je důležité, aby si partneři uvědomili, zda mají podobný životní styl a jestli odlišnosti vnímané v životním způsobu toho druhého, jsou pro ně překonatelné.
- 2) V období třetího roku partnerského vztahu, kdy odezní zamilovanost, přichází **fáze lásky**. Láska je cit trvalý a tišší, který dává člověku pocit přijetí a bezpečí a je prožíván spíše jako těšení se z blízkosti s partnerem. Partneři již nemají takovou potřebu si povídat, nepotřebují již jeden druhého ohromit svou osobností a zkušenostmi. Zároveň dochází k ochladnutí explozivního sexuálního života oproti době zamilovanosti, který je v této fázi naplňovaný více přes pocity souznění a blízkosti. Tím, že tento cit není tak bouřlivý jako zamilovanost, může nezralý partner vnímat tento přechod jako ochlazení vztahu či jako první známky stereotypu a nudy.

### 2.2.1 Fáze zamilovanosti

Podobně jako Matějková (2007) dělí partnerský vztah na fázi zamilovanosti a fázi lásky, Fisherová z hlediska biochemie rozděluje zamilovanost na tři fáze podle různých hormonů významných v dané fázi (Science: Human Body and Mind: The Science of Love).

1. fáze - **Touha** (*lust*): Tato fáze je řízená pohlavními hormony testosteronem a estrogenem, přičemž testosteron hraje podstatnou roli také v sexuální touze žen, nikoliv jen mužů.

2. fáze - **Přitažlivost** (*attraction*): Jedná se o fázi skutečné zamilovanosti, kdy zamilovaný člověk není schopen myslet na cokoli jiného, dokonce může ztratit chuť k jídlu, potřebuje méně spánku a nejraději tráví hodiny sněním o milované osobě. V této době přichází na řadu skupina neurotransmiterů s názvem „monoaminy“, kam patří dopamin (je vyvoláván také kokainem a nikotinem), norepinefrin (známý také jako adrenalin, způsobuje pocení a zvýšenou srdeční činnost) a serotonin (ten z člověka dělá dočasný „blázna“).
3. fáze - **Oddanost** (*attachment*): Toto je fáze dlouhodobého závazku a pouta, které drží partnery pospolu, aby spolu mohli mít děti. K tomu slouží dva hormony - oxytocin, který se uvolňuje nejen při orgasmu a zpevňuje tak intimní vazbu mezi partnery, ale také se vyplavuje při porodu, kdy posiluje pouto mezi matkou a dítětem. Druhým hormonem je vasopressin, který pomáhá udržet dlouhodobý závazek v partnerském vztahu.

### 2.3 Triangulární teorie lásky

Jednu z nevlivnějších teorií lásky vypracoval R. J. Sternberg (1986). Jeho triangulární (trojúhelníková) teorie lásky poskytuje poměrně komplexní základ pro pochopení aspektů lásky, které jsou základem všech blízkých vztahů. Láska se podle něj skládá ze tří základních komponent - intimacy, vášně a rozhodnutí/závazku.

**Intimita** (*intimacy*) jako „teplá“ komponenta se týká pocitů blízkosti, propojenosti, pouta a obecně těch pocitů, které jsou vyvolávány na základě prožitku vřelosti v láskyplném vztahu. Je jádrem mnoha láskyplných vztahů s rodiči, sourozenci, milenci nebo blízkými přáteli (Sternberg, Grajek, 1984). Z velké části vyplývá z emocionální investice do vztahu (Sternberg, 1986). Jakousi její podmnožinu pak tvoří vzájemné porozumění, intimní komunikace, pocity touhy přispívat k blahu milované osoby, prožívat s ní štěstí, mít na ni vysoké ohledy, ocenit ji, spolehnout se na ni v případě potřeby, sdílet sebe i majetek, přijímat a poskytovat emoční podporu (Sternberg, Grajek, 1984). K tomu, aby byla pociťována láska, nemusí člověk nutně prožívat všechny uvedené pocity. Tyto pocity také obvykle nejsou prožívány samostatně, ale spíše vnímány jako jeden pocit (Sternberg, 1986).

**Vášeň** (*passion*) jako „horká“ komponenta souvisí s romantikou, fyzickou přitažlivostí a sexuální konzumací. Její podstatou jsou motivační a jiné formy nabuzení, které vedou k prožitku vášně ve vztahu. Sexuální touha se omezuje jen na určité druhy láskyplných vztahů, a to zejména ty romantické, u rodičovské lásky naopak převládá potřeba pomoci, výchovy nebo dominance (Sternberg, 1986). Na počátku vztahu vášeň převažuje nad intimitou, která se ještě nestačila vytvořit. V této fázi vztahu ještě nejde o pevnější vazbu, základem vztahu může být pouhé okouzlení. Počáteční zamilovanost nevydrží dlouhou dobu a měla by proto později být nahrazena stabilnější vazbou, která v pozitivním případě zahrnuje i vzájemnou lásku (Vágnerová, 2007).

**Rozhodnutí/závazek** (*decision/commitment*) jako „studená“ komponenta se v krátkodobém pojetí vztahuje k rozhodnutí milovat někoho a v dlouhodobém pojetí k závazku udržovat tuto lásku. Závazek může být velmi proměnlivý napříč různými druhy láskyplných vztahů. Například vysoký závazek má člověk v lásce ke svým dětem, ale relativně nízký v lásce k přátelům, kteří přicházejí a odcházejí v průběhu jeho života. Tato komponenta obsahuje kognitivní prvky, které se podílejí na rozhodování o existenci potenciálního dlouhodobého závazku v láskyplném vztahu. Rozhodnutí milovat však nemusí nutně znamenat závazek k lásce a naopak závazek nemusí nutně znamenat rozhodnutí. Lidé se mohou zavázat milovat někoho, aniž by ho nutně milovali nebo do něj byli zamilovaní. Nejčastěji však rozhodnutí předchází závazku jak časově, tak logicky. Instituce manželství pak představuje legalizaci závazku i rozhodnutí milovat druhého po celý život (Sternberg, 1986).

Závazek, oddanost či připoutání k partnerovi se projevuje trvalostí partnerského vztahu. Vazba na partnera se vytváří v průběhu času, je záležitostí sdílení mnoha aspektů života, vyřešení různých problémů, společných hodnot, ale také zvyku a stereotypu. V dlouhodobých partnerských vztazích má mnohem větší význam, zvláště pokud je spojena s dosažením intimity. Pak je signálem stability partnerského vztahu a jeho spolehlivým základem, i když už nemusí být citový vztah tak intenzivní jako na začátku. Pokud by zůstala jen formální vazba k partnerovi, partnerský vztah by byl prázdný a fungoval by jen na základě zafixovaného stereotypu (Vágnerová, 2007).

Vzhledem k tomu, že láskyplné vztahy mají téměř nevyhnutelně své vzestupy a pády, může nastat situace, kdy je závazek vše nebo téměř vše, co partnerský vztah udrží. Tato složka má tedy zásadní význam pro překonání těžkých časů a pro návrat k těm lepším (Sternberg, 1986).

Tyto komponenty lásky se dají znázornit v podobě trojúhelníku, proto se Sternbergova teorie nazývá trojúhelníková či triangulární. Horní vrchol trojúhelníku představuje intimitu, dolní levý vrchol vášeň a dolní pravý vrchol závazek. Geometrie trojúhelníku závisí na velikosti lásky (tu vyjadřuje plocha trojúhelníku) a na vyváženosti jednotlivých komponent (tu vyjadřuje tvar trojúhelníku). Například trojúhelník zešikmený na levou stranu naznačuje partnerský vztah, ve kterém dominuje vášeň nad zbylými komponentami (Sternberg, 1986; Slaměník, 2008).

Dva trojúhelníky nakreslené přes sebe pak mohou vyjadřovat tři různé možnosti. V prvním případě se může jednat o pohled jednoho člověka a jeho vyjádření skutečné a ideální představy lásky. Ideální představa lásky se z části formuje na základě poslední zkušenosti se vztahem stejného typu a z části jako očekávání od současného partnerského vztahu. Velikost překrývajících se ploch trojúhelníků pak prezentuje míru spokojenosti ze vztahu. Druhou možností je znázornění trojúhelníků partnerů, z jejichž překryvů je pak zřejmé, kdo kolik jaké komponenty investuje do vztahu. Podobným případem je poslední možnost, kdy trojúhelník vyjadřuje rozdíl mezi vlastním vnímáním vztahu lásky a vnímáním téhož partnerem. Pohledy partnerů na vztah totiž mohou být rozdílné i rozdílně prožívané (Sternberg, 1986; Slaměník, 2008).

### **2.3.1 Odlišnosti a interakce jednotlivých komponent**

Všechny tři komponenty jsou důležitými částmi láskyplných vztahů, přičemž jejich význam se může lišit v průběhu času v konkrétním vztahu i mezi jednotlivými vztahy v daném čase. Obecně intimita z počátku vztahu postupně narůstá, později klesá, vášeň vzrůstá o něco rychleji, ale také následně klesá, zatímco závazek postupně narůstá a v úspěšných vztazích zůstává na relativně vysoké úrovni (Sternberg, 1986).

Význam každé složky se také může lišit podle toho, zda jde o krátkodobý nebo dlouhodobý vztah. V krátkodobých vztazích (zejména romantických) velkou roli hraje vášeň, intimita o něco menší a závazek nemusí hrát téměř žádnou roli. Naopak v dlouhodobých vztazích má velký význam intimita a závazek, protože bez určité míry angažovanosti a závazku je reálně obtížné udržet partnerský vztah, zatímco vášeň má obvykle menší význam (Sternberg, tamtéž).



Rozdíl je taktéž v míře vědomé kontroly nad jednotlivými komponentami lásky. Člověk má určitou míru vědomé kontroly nad prožívanými pocity intimity, vysokou míru vědomé kontroly nad závazkem investovaným do partnerského vztahu, ale velmi malou kontrolu nad vášní (jako výsledkem bytí s jinou osobou nebo dokonce jen při pohledu na ni). Vášně si je člověk obvykle dobře vědom, ale vědomí intimity a závazku může být velmi variabilní. Někdy člověk zažívá vřelé pocity intimity, aniž by si jich byl vědom nebo je byl schopen popsat (Sternberg, tamtéž).

Jednotlivé komponenty lásky se dále liší svou stabilitou. Zatímco emoční vlivy intimity a kognitivní vlivy závazku se zdají být relativně stabilní v blízkých vztazích, motivační vlivy vášně mají tendenci být relativně nestabilní a přichází a odchází poněkud nepředvídatelně (Sternberg, tamtéž).

Co se týče interakcí mezi komponentami lásky, tak například vášeň je vzájemně propojená s intimitou. Vášeň je to, co táhne jedince do vztahu na prvním místě, zatímco intimita pomáhá udržovat v partnerském vztahu blízkost. Naopak v některých blízkých vztazích se postupně rozvíjí intimita a po dosažení její určité úrovně se následně rozvine vášeň (Sternberg, tamtéž).

Závazek interaguje jak s intimitou, tak s vášní. Pro většinu lidí vyplývá závazek z těchto dvou komponent, nicméně intimita i vášeň může následovat až po závazku jako tomu je například v některých domluvených manželstvích. Láska tedy může začít jako závazek či rozhodnutí a cokoliv dalšího z toho může následně vyplynout. Rozhodovací aspekt závazku také může ovládat další aspekty partnerského vztahu, například v situaci, kdy se ženatý muž či vdaná žena zamilují do někoho jiného. Vzhledem k tomu, že může být obtížné ovládat intimitu a mimořádně obtížné ovládat vášeň, závazek je právě to, nad čím má dotyčný či dotyčná možnost značné kontroly, což může zabránit romáнку (Sternberg, tamtéž).

### 2.3.2 Druhy lásky

Množství lásky, které člověk prožívá, závisí na absolutní síle všech tří komponent, které na sebe vzájemně působí. Druh prožívané lásky tak závisí na jejich silné vazbě k sobě navzájem. Podle přítomnosti nebo absence jednotlivých komponent Sternberg rozlišuje osm druhů lásky (Sternberg, 1986; Slaměník, 2008).

- **Neláska** (*nonlove*) se vyznačuje absencí všech tří komponent. Tento druh lásky charakterizuje většinu osobních vztahů vzniklých jako náhodné interakce, které se na lásce nijak nepodílí.
- **Mít rád** (*liking*) je výsledkem prožívání intimity v přátelských vztazích, ve kterých člověk cítí blízkost, provázanost a vřelost, ale nikoliv pocity vášně či závazku.
- **Bláznivá láska** (*infatuated love*) je „láska na první pohled“ a jejím zdrojem bývá především fyzická atraktivita. Jedná se o poblouznění či okouzlení, ve kterém chybí složka intimity a závazku, vyplývá tedy pouze z vášně. Tento stav obvykle nastává stejně rychle, jako se později může rozplynout, ale také může přejít v trvalejší vztah. Tento druh lásky je charakterizován vysokým stupněm psychofyzilogického vzrušení, které se projevuje somatickými symptomy jako je zvýšená srdeční činnost či hormonální sekrece nebo erekce.
- **Prázdňá láska** (*empty love*) vychází z rozhodnutí milovat někoho, ale chybí zde složka intimity a vášně. Je to ten druh lásky, kdy se z partnerského vztahu trvajícím několik let pomalu vytratí vzájemné emoční prožívání a fyzická přitažlivost. V naší společnosti jsme si na prázdňou lásku zvykli jako na finální nebo téměř finální fázi dlouhodobého vztahu, zatímco v jiných společnostech může prázdňá láska být naopak první fází dlouhodobého vztahu. Je tomu tak například ve společnostech, kde jsou sňatky domluvené a novomanželé tak začínají vztah závazkem milovat se navzájem.
- **Romantická láska** (*romantic love*) vyplývá z kombinace intimity a vášně, ale s absencí závazku. Je to v podstatě zalíbení, ke kterému se přidá vzrušení vyvolané fyzickou přitažlivostí. Milenci jsou k sobě vázáni jak fyzickou krásou, tak emocionálně. Tento pohled na lásku lze nalézt v klasických literárních dílech jako je „Romeo a Julie“ nebo „Tristan a Isolda“.
- **Přátelská láska** (*companionate love*) se vyvíjí z kombinace intimity a závazku. Je to v podstatě dlouhodobé přátelství, které se často vyskytuje v manželství, ve kterém zanikla fyzická přitažlivost jako hlavní zdroj vášně.

- **Pošetilá láska** (*fatuous love*) či osudová láska je charakteristická kombinací vášně a závazku, ale s absencí složky intimacy. Je pošetilá v tom smyslu, že závazek se uskutečňuje na základě vášně bez zapojení stabilizační složky intimacy. Vášně se sice může vyvinout téměř okamžitě, ale intimita ne, a proto vztahy založené na pošetilé lásce jsou vystaveny riziku ukončení či rozvodu. Tento druh lásky je přirovnáván k láskám z hollywoodských filmů, kdy se dva lidé setkají, zamilují se do sebe, za dva týdny se spolu zasnoubí a další měsíc se vezmou.
- **Úplná láska** (*consummate love*) či dokonalá láska vzniká kombinací všech tří složek. Je to ten druh lásky, o který usiluje většina lidí, avšak její dosažení je často jednodušší než její udržování.

### 3. Partnerský vztah na počátku dospělosti

Podle Vágnerové (2007) je partnerský vztah velmi důležitým prostředkem osobního rozvoje mladého dospělého. Období mladé dospělosti bývá také označováno jako fáze intimacy. Mladý dospělý si v této životní etapě vytváří důvěrný, spolehlivý a stabilní vztah, který mu slouží jako zdroj citové jistoty a bezpečí a v této podobě se později stává základem budoucího manželství a rodiny. Mladý člověk má možnost v takovém vztahu získat potřebné podněty k pochopení sebe sama i k realizaci osobního potenciálu. Podněcuje ho k tomu, aby se sám jasněji definoval a lépe poznal svého partnera, jehož projevy často vnímá na základě projekce vlastní představy. Partnerský vztah tak rozvíjí intimní oblasti lidské osobnosti, které se nemohou rozvinout jinak než právě prostřednictvím hlubší vazby (Vágnerová, tamtéž).

Na počátku dospělosti převažují vášnivé vztahy plné emocí, majetnické lásky, romantiky i nezávazného sexu, v dalších letech pak dochází k poklesu jejich četnosti. Takové vztahy v podstatě naplňují vývojový úkol raného mládí - fungují jako iniciace a zintenzivnění prožitků souvisejících s partnerstvím, ale nemají větší vztah ke stabilitě a přetrvávání vztahu v delším časovém úseku. Vášnivé vztahy lze tedy chápat jako zdroj zkušeností, které po určité době a opakování téhož ztratí svůj orientační význam a mladí lidé začnou toužit po trvalejším partnerství. Proto po 30. roce života klesá sklon k romantickému zamilování i potřeba nezávazných sexuálních vztahů, přičemž v průběhu 20. let života se obě tendence u mladého dospělého prolínají (Vágnerová, tamtéž).

Velmi důležité je sladění individualizace a socializace, protože může ovlivnit průběh života mladého člověka a saturaci jeho psychických potřeb. Některé partnerské vztahy navázané na počátku dospělosti mohou být chápány jako prostředky individuálního rozvoje, ale po dosažení žádoucí úrovně osobnostního či socializačního rozvoje se mohou stát překážkou dalšího osobního směřování. Rozdílné tempo vývoje partnerů je tak důvodem, proč často dochází k nepochopitelnému a zdánlivě bezdůvodnému rozpadu partnerského vztahu nebo příliš raného manželství (Vágnerová, tamtéž).

### 3.1 Nesezdané soužití

S odkládáním vstupu do manželství a navazováním dlouhodobých partnerských vztahů v nižším věku souvisí nový trend mladých dospělých - nesezdané soužití (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jedná se o situaci, kdy mladý pár žije i bydlí ve společné domácnosti a obvykle také společně hospodaří, aniž by spolu uzavřel sňatek. Ovšem podmínkou k tomu, aby se partnerský vztah změnil v nesezdané soužití, je pro většinu mladých lidí možnost bydlet samostatně (Vymětalová, 2000).

Co se týče délky partnerských vztahů mladých dospělých, tak z výsledků Vymětalové (2000) vyplývá, že průměrná délka vztahu ve věkové skupině 18 - 20 let je 1,7 roku u mužů a 2,2 roku u žen. Ve věku 21 - 23 let se délka partnerského vztahu prodlužuje na 2,4 roku u mužů a na 2,9 roku u žen. Ve věkovém rozmezí 24 - 26 let je to již 3,2 roku u mužů a 3,5 roku u žen.

Ohledně oddalování vstupu do manželství, tak zatímco v roce 1992 vstupovali muži do manželství ve 24,8 letech a ženy ve 22,6 letech, o 10 let později se se věk mužů zvýšil na 29,7 let a u žen na 27,3 let. V roce 2012 se dokonce muži ženili až ve věku 32,3 let, zatímco ženy se vdávaly ve svých 29,6 letech (Český statistický úřad, 19. srpna 2013).

Popularitu tak ztrácí tradiční model „nejprve sňatek, pak společné bydlení“ (Hamplová, 2000). To může souviset i se stoupající tolerancí vůči nesezdanému soužití, ať typu společného bydlení před sňatkem i trvalého soužití bez oddacího listu (Kučera, 2000). Tím pádem pak stoupá i atraktivita tohoto způsobu života, který je méně závazný než manželství (Vymětalová, 2000), protože poskytuje možnost snadného rozchodu (Hamplová, 2000).

Nesezdané soužití je formou párového soužití, které navazuje na „chození“ jako období vzájemného poznávání, zkoušení a testování partnera, zda je pro manželství vhodný. Mladými lidmi není chápáno jako náhražka manželství, ale spíše jako společností tolerovanou formou předmanželského stadia života. Téměř 70 % mladých lidí ve věku 18 - 29 let považuje nesezdané soužití za vhodný předstupeň manželství, za takové „manželství na zkoušku“, ale jen přibližně desetina z nich předpokládá, že by s partnerem žila tímto způsobem trvale (Vymětalová, 2000). Mladí lidé předpokládají, že když si „vyzkouší“ společný život před sňatkem, mohou se tím do jisté míry přesvědčit o možné úspěšnosti či neúspěšnosti budoucího manželství (Hamplová, 2000). Realita však ukazuje, že tento předpoklad není správný (Hamplová, 2000), přestože podle Farkové (2009) v nesezdaném

soužití fungují stejné mechanismy jako v manželství. Kučera (2000) ale upozorňuje, že předpokládaný život v nesezdaném soužití (a to i na zkoušku, ale hlavně trvalý), může působit na odkládání rozhodnutí mít děti, především ze strany mužů, nebo se dokonce může změnit v odmítnutí mít vůbec děti.

Nesezdané soužití se nejčastěji vyskytuje ve věkové skupině 21 - 26 let u mužů a 21 - 23 let u žen. 84 % respondentů žijících v nesezdaném soužití má v úmyslu se svým partnerem uzavřít v budoucnu sňatek (Vymětalová, 2000). Impulzem ke vstupu do manželství je pak často těhotenství ženy nebo alespoň rozhodnutí mít dítě (Hamplová, 2000). Úmysl uzavřít se svým partnerem sňatek však závisí pouze na délce partnerského vztahu, nikoliv na tom, zda partneři spolu žijí či nežijí v nesezdaném soužití. Více než 60 % mladých lidí se ke společnému bydlení rozhodlo po známosti kratší než jeden rok a jen necelá čtvrtina po známosti delší než dva roky, v průměru tak po 1,3 roku. Také se nedá říci, že by páry v nesezdaném soužití měly „vážnější“ partnerský vztah než páry, které spolu nežijí (Vymětalová, 2000).

### **3.2 Vztah na dálku**

V České republice rychle přibývá lidí s vysokoškolským vzděláním. Zatímco v roce 2001 jich bylo 762 459, sčítání z roku 2011 ukázalo nárůst o 46,6 %, tzn. 1 117 830 lidí s vysokoškolským diplomem (Sčítání lidu, domů a bytů 2011, 15. prosince 2011). Zvyšující se počet vysokoškoláků souvisí i s fenoménem vztahů na dálku neboli distančních vztahů. V partnerských vztazích mladé dospělosti totiž není neobvyklé, že každý z páru dojíždí na jinou vysokou školu do jiného města, případně jeden zůstává v místě bydliště a druhý odjíždí. Další možností je to, že se dva studující na vysoké škole seznámí, přičemž každý pochází z jiného města. I když se může zdát tato situace výhodnější, protože se spolu mohou scházet přes týden, ve zkouškovém období nebo v době prázdnin se rovněž vztahu na dálku zřejmě nevyhnu.

Dosavadní studie definují distanční vztah podle různých kritérií, ale většinou se shodují v tom, že jde o vztah, ve kterém je páru zabráněno vidět se často z důvodu geografické dálky (Hill, Redalen, Davison, Mondloh, 2009). To se týká zejména studentů vysokých škol, kteří studují na univerzitě mimo jejich primární bydliště, kam se vrací na

léto, aby ho oba partneři mohli strávit v podstatě jako páry ze stejného města (Cameron, Ross, 2007).

Zkušenost se vztahem na dálku má až 75 % studentů vysokých škol a 35 % vysokoškoláků má distanční vztah v současné době (Stafford, 2005 in Lee, Pistole, 2012). A to přesto, že 66 % vysokoškoláků v distančním vztahu věří, že průměrný vztah na dálku nevydrží přes akademický rok, což je v souladu s obecným názorem mezi vysokoškolskými studenty (Helgeson, 1994). Van Horn a kolektiv (1997) ale upozorňuje, že toto očekávání, že distanční vztahy jsou odsouzeny k nezdaru, se může stát sebenaplňujícím proroctvím. Nicméně tyto vztahy se neliší mírou rozchodů od nedistančních vztahů. I když většina lidí z ukončených distančních vztahů cítila, že vzdálenost byla nejdůležitějším faktorem při ukončení vztahu, výzkumníci u těchto vztahů nezjistili žádnou charakteristiku nebo jejich soubor, co by vysvětlovalo nižší úroveň spokojenosti a sníženou důvěru ve vztahu na dálku (Van Horn a kolektiv, tamtéž).

Zatímco někteří považují dálku za prostředek ke zpevnění hlubokého emocionálního spojení s partnerem, jiní považují za její negativní aspekt nedostatek tělesné intimity (Arditti, Kauffman, 2004). V době odloučení jsou také obvyklé pocity smutku a stesku. Zmírnit toto negativní prožívání může pomoci pracovní či studijní vytížení, orientace na vztahy ve svém okolí či pozitivní myšlení jako je vnímání přínosů či pozitivních důsledků separace (Janečková, 2011).

Významnou roli v distančních vztazích hraje komunikace, která je prostředkem k udržení blízkosti (Janečková, 2011). Telefonáty a ručně psané dopisy dříve typické pro komunikaci ve vztahu na dálku jsou v 21. století nahrazeny e-maily, textovými zprávami a webovými kamerami. Zejména rostoucí popularita programu Skype učinila komunikaci na velké vzdálenosti smysluplnější a proveditelnější než kdy jindy (Hill, Redalen, Davison, Mondloh, 2009). Někteří přitom vnímají, že jsou při takovéto komunikaci vůči svému partnerovi otevřenější a upřímnější než při osobním kontaktu (Janečková, 2011).

Lydon, Pierce a O'Regan (1997) považují za hlavní pojítka v distančních vztazích morální závazek, který posiluje vnímání vztahu na dálku jako investice než jako ztráty a také predikuje trvání partnerského vztahu. Pokud se ale závazek změní na morální břímě, stane se negativním motivačním stavem stresu a nespokojenosti, který přetrvává jako záležitost nepohodlí a to vede často k rozpadu vztahu.

Základním aspektem spokojených distančních vztahů je důvěra (Arditti, Kauffman, 2004), přičemž respondenti z výzkumu Janečkové (2011) ji považují za předpoklad i

důsledek závazku. Vzhledem k častému odloučení partnerů je totiž jedním ze základních prvků, které umožňují trvání partnerského vztahu. Pocity důvěry se často vyvíjejí tím, jak roste závazek k partnerovi. Pocity závazku vedou k větší iniciativě a angažovanosti v péči o vztah a k intenzivnější orientaci na budoucnost. Ukázalo se, že jasná vize budoucnosti vztahu bez odloučení redukuje úzkosti a pocity nejistoty a dává tak jakýsi rámec snahám o udržení partnerského vztahu (Janečková, tamtéž).

Van Horn a kolektiv (1997) zjistil, že nejlepším prediktorem stability vztahu na dálku je vztahová spokojenost, kterou ovšem může snižovat nejasný pocit, že takový vztah nemusí vydržet. Páry v distančním vztahu se také ale mohou jevit jako stabilnější než geograficky blízké páry (Stafford, Reske, 1990). Tato spokojenost však může souviset s tím, že páry ve vztahu na dálku jsou více idealizované a tedy spokojenější se svým vztahem i komunikací a zamilovanější než geograficky blízké páry. Delší vztah totiž umožňuje člověku, aby se lépe seznámil s partnerem, takže idealizace pomalu ustupuje a v případě potřeby může být partner zamítnut. Je třeba myslet na to, že vzhledem k omezené komunikaci se neuskutečňuje normální průběh rozptýlení idealizace a tak mohou být zachovány nepřesné a idealizované obrazy o partnerovi či partnerce. To pak může mít závažné důsledky pro páry v distančních vztazích, které zvažují manželství, protože mají jen malou představu o tom, jak idealizované a nepřesné jejich představy jsou (Stafford, Reske, 1990). Podle Janečkové (2011) je také významný fakt, že vztah na dálku je respondenty považován za pomaleji se vyvíjející.



# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4. Výzkumné cíle a hypotézy

Cílem této práce je zjistit, jak se vyvíjejí jednotlivé komponenty lásky v partnerských vztazích ve vynořující se dospělosti a zda mají na jejich vývoj vliv faktory jako je délka partnerského vztahu, četnost vídání se partnerů či společné soužití, popřípadě věk nebo pohlaví mladých lidí.

Stanovila jsem tedy tři hypotézy:

Hypotéza 1: Existuje pozitivní korelace mezi intimitou a četností vídání se partnerů.

Hypotéza 2: Existuje pozitivní korelace mezi vášní a délkou partnerského vztahu.

Hypotéza 3: Existuje pozitivní korelace mezi závazkem a soužitím partnerů.

Při tvorbě hypotézy 1 jsem vycházela z předpokladu, že častější kontakt partnerů umožňuje hlubší vzájemné poznání (Výrost, Slaměník, 1997). U hypotézy 2 jsem pak vzala v potaz, že postupem času z partnerského vztahu mizí vášně (Slaměník, 2008). K hypotéze 3 mě vedla myšlenka, že pokud spolu dva lidé žijí, dá se mezi nimi předpokládat určitý závazek.

## 5. Metodologický rámec a metody

V mém výzkumu jsem použila dotazníkové šetření, jedná se tedy o kvantitativní přístup. Sběr dat byl proveden pomocí anonymního online dotazníku, přičemž odkaz na něj byl rozšířen přes sociální síť Facebook, takže výběr respondentů byl příležitostný a metodou sněhové koule. Tuto metodu jsem zvolila z toho důvodu, že umožňuje sebrat větší množství dat v kratším časovém období a zároveň umožňuje větší anonymitu respondentů než například při rozhovoru. Etika výzkumu tak byla postavena na dobrovolnosti a anonymitě respondentů, kteří tím pádem nebyli vystaveni žádnému poškození či újmě.

Dotazník se skládal ze dvou částí (viz. Příloha č. 3: Dotazník). První část obsahovala vlastní úvodní otázky na věk, pohlaví, délku partnerského vztahu, četnost vidání se, společné soužití respondentů a další. Druhou část tvořila Sternbergova škála skládající se ze 45 tvrzení, tedy 15 tvrzení pro každou komponentu. Tato tvrzení jsem náhodně promíchala a seřadila je tak, aby následovala za sebou vždy tři tvrzení v pořadí „intimita - vášeň - závazek“. Respondenti měli za úkol vyjádřit svůj souhlas či nesouhlas u každého tvrzení pomocí sedmibodové škály (1 = silně nesouhlasím, 7 = silně souhlasím). Původní Sternbergova škála je devítibodová (Kratochvíl, 2009), avšak po vzoru Trestrové (2011) jsem použila její upravenou škálu kvůli snadnější diferenciaci včetně jejích upravených znění tvrzení, která jsou o něco srozumitelnější než znění Kratochvíla (2009).

Data byla zpracována v programu Excel a jejich analýza provedena v programu Statistica (viz. Příloha č. 4: Ukázka dat). K zobrazení vývoje hodnot jsem zvolila funkci lineární regrese s použitím polynomu 2. stupně, protože přímka by nezobrazila odchylky hodnot tak přesně jako polynom. Protože jsem měla tři závislé proměnné (intimita, vášeň a závazek) a pět nezávislých proměnných (pohlaví, věk, délka partnerského vztahu, četnost vidání se a soužití) použila jsem k analýze dat vícenásobnou regresi.

## 6. Soubor

Respondenti byli vybíráni do souboru na základě následujících podmínek - museli spadat do věkové kategorie 18 - 25 let (tedy období vynořující se dospělosti) a museli mít v době vyplňování dotazníku alespoň 3 měsíce trvajících partnerský vztah, aby mohl být považován za vážný (Matějková, 2007).

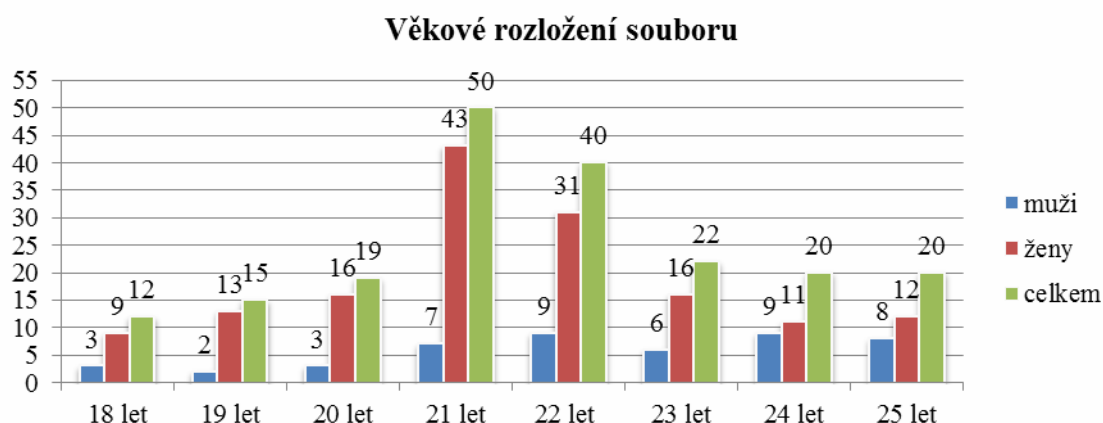
Co se týče této věkové skupiny, tak podle údajů z roku 2012 tvoří 9,8 % obyvatelstva (Český statistický úřad, 30. dubna 2013).

Výzkumu se zúčastnilo 151 žen (76 %) a 47 mužů (24 %) ve věku 18 - 25 let, celkový soubor je tedy tvořen 198 respondenty. Do souboru nebyl zařazen jeden respondent z důvodu nesplnění podmínky věku.

**Tabulka č. 1:** Věkový průměr souboru

	Počet	Průměr (v letech)	Sm. odchylka	Minimum	Maximum
<b>Muži</b>	47	22,36	2,17	18	25
<b>Ženy</b>	151	21,50	2,14	18	25
<b>Celkem</b>	198	21,70	2,15	18	25

**Graf č. 1:** Věkové rozložení souboru



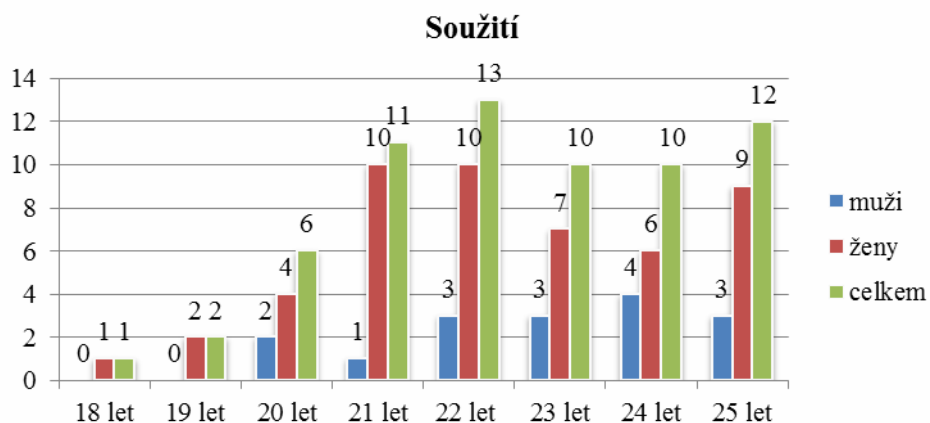
**Tabulka č. 2:** Průměrná délka partnerského vztahu podle pohlaví respondentů

	<b>Délka vztahu</b>	<i>(V měsících)</i>	<b>Sm. odchylka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Muži</b>	2 roky a 8 měsíců	32,30	25,13	3 měsíce	8 let a 3 měsíce
<b>Ženy</b>	2 roky a 11 měsíců	34,95	25,07	3 měsíce	9 let a 9 měsíců
<b>Celkem</b>	2 roky a 10 měsíců	34,31	24,99	3 měsíce	9 let a 9 měsíců

**Tabulka č. 3:** Průměrná délka partnerského vztahu podle věku respondentů

<b>Věk</b>	<b>Délka vztahu</b>	<i>(V měsících)</i>	<b>Sm. odchylka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>18</b>	1 rok a 8 měsíců	20,42	8,41	3 měsíce	3 roky
<b>19</b>	2 roky a 3 měsíce	26,94	14,29	4 měsíce	4 roky a 2 měsíce
<b>20</b>	2 roky a 2 měsíce	26,32	18,80	3 měsíce	4 roky a 10 měsíců
<b>21</b>	2 roky a 11 měsíců	35,08	22,49	3 měsíce	6 let a 8 měsíců
<b>22</b>	2 roky a 8 měsíců	32,23	22,93	3 měsíce	8 let a 2 měsíce
<b>23</b>	3 roky a 11 měsíců	47	31,23	5 měsíců	8 let a 3 měsíce
<b>24</b>	3 roky a 6 měsíců	41,80	30,34	3 měsíce	9 let a 9 měsíců
<b>25</b>	3 roky	36,60	29,60	3 měsíce	8 let a 9 měsíců

**Graf č. 2:** Počet respondentů v soužití podle věku a pohlaví (65 respondentů - 33 % souboru)



**Tabulka č. 4:** Průměrná délka soužití podle pohlaví respondentů

	<b>Délka soužití</b>	<i>(V měsících)</i>	<b>Sm. odchylka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Muži</b>	1 rok a 7 měsíců	19,38	19,61	2 měsíce	4 roky a 6 měsíců
<b>Ženy</b>	1 rok a 9 měsíců	20,90	19,53	2 měsíce	5 let a 6 měsíců
<b>Celkem</b>	1 rok a 8 měsíců	20,52	19,53	2 měsíce	5 let a 6 měsíců

**Tabulka č. 5:** Průměrná délka soužití podle věku respondentů

<b>Věk</b>	<b>Délka soužití</b>	<i>(V měsících)</i>	<b>Sm. odchylka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>18</b>	8 měsíců	8 *	8 *	8 měsíců *	8 měsíců *
<b>19</b>	2 roky a 1 měsíc	25,50	19,50	6 měsíců	3 roky a 9 měsíce
<b>20</b>	6 měsíců	6,33	3,04	2 měsíce	11 měsíců
<b>21</b>	1 rok a 7 měsíců	19,73	21,37	2 měsíce	5 let a 3 měsíce
<b>22</b>	1 rok a 5 měsíců	17,08	13	2 měsíce	4 roky a 2 měsíce
<b>23</b>	1 rok a 9 měsíců	21,40	21,74	2 měsíce	4 roky a 5 měsíců
<b>24</b>	2 roky a 3 měsíce	27	21,74	2 měsíce	4 roky a 5 měsíců
<b>25</b>	2 roky a 2 měsíce	26,17	22,96	3 měsíce	5 let a 6 měsíců

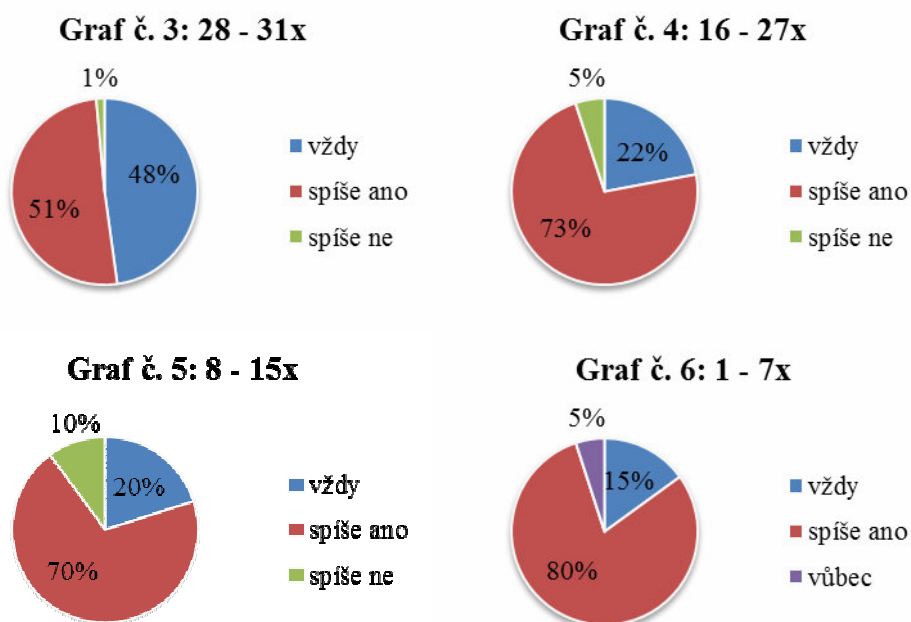
**Tabulka č. 6:** Průměrná délka partnerského vztahu, po které spolu respondenti začali žít

<b>Věk</b>	<b>Délka vztahu</b>	<i>(V měsících)</i>	<b>Sm. odchylka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>18</b>	8 měsíců	8 *	8 *	8 měsíců *	8 měsíců *
<b>19</b>	3 měsíce	3,50	1,50	2 měsíce	5 měsíců
<b>20</b>	9 měsíců	9	4,86	3 měsíce	1 rok a 5 měsíců
<b>21</b>	2 roky a 4 měsíce	28,64	23,90	2 měsíce	6 let a 6 měsíců
<b>22</b>	2 roky a 2 měsíce	25,92	25,81	0 měsíců	7 let a 8 měsíců
<b>23</b>	3 roky a 3 měsíce	39,50	32,40	3 měsíce	8 let
<b>24</b>	1 rok a 9 měsíců	21,10	18,20	3 měsíce	5 let a 4 měsíce
<b>25</b>	1 rok a 10 měsíců	22,58	26,24	1 měsíc	8 let
<b>Celkem</b>	2 roky	24,60	25,54	0 měsíců	8 let

\* v tabulce č. 5 a 6 - týká se pouze jednoho respondenta

Co se týče četnosti vídání se partnerů, tak 35 % respondentů se spolu vídá každý den (tedy 28 - 31x za měsíc), 30 % respondentů každý druhý den či častěji (16 - 27x), 25 % respondentů každý druhý den nebo méně (8 - 15x) a 10 % respondentů jednou za 4 dny a méně (1 - 7x).

**Graf č. 3** (69 respondentů), **č. 4** (59 respondentů), **č. 5** (50 respondentů), **č. 6** (20 respondentů): Odpovědi respondentů, zda tráví s partnerem/partnerkou prázdniny, svátky atd. podle četnosti vídání se (za měsíc)



## 7. Výsledky

V této kapitole uvedu výsledky svého výzkumu. Rozdělila jsem ji na dvě části - první část se vztahuje ke stanoveným hypotézám, druhá část představuje v jednotlivých podkapitolách grafy vývoje komponent lásky podle výsledných významných proměnných.

### 7.1 Vlivy na komponenty lásky v partnerském vztahu

Pomocí vícenásobné regrese jsem porovnála tři závislé proměnné (intimita, vášně a závazek) s pěti nezávislými proměnnými (pohlaví, věk, délka partnerského vztahu, četnost vidání se a soužití). Následující tabulky ukazují výsledné interakce proměnných na hladině významnosti  $p = 0,05$ .

**Tabulka č. 7:** Pozitivní korelace mezi intimitou a četností vidání se partnerů

( $p = 0,03 < p = 0,05$ )

Proměnná	Proměnné obsažené v rovnici ; ZP: Intimita (regrese.sta)						
	b* v	Parciál. korelace	Semipar. korelace	Tolerance	R <sup>2</sup>	t(192)	p-hodn.
Pohlaví	0,108052	0,107245	0,105553	0,954274	0,045726	1,49465	0,136647
Věk	-0,077205	-0,072288	-0,070922	0,843863	0,156137	-1,00428	0,316508
Délka vztahu	-0,045533	-0,043743	-0,042846	0,885462	0,114538	-0,60671	0,544763
Četnost vidání	<b>0,194202</b>	<b>0,153231</b>	<b>0,151735</b>	<b>0,610466</b>	<b>0,389534</b>	<b>2,14861</b>	<b>0,032918</b>
Soužití	-0,055400	-0,043247	-0,042359	0,584610	0,415390	-0,59981	0,549340

**Tabulka č. 8:** Pozitivní korelace mezi vášní a délkou partnerského vztahu

( $p = 0,04 < p = 0,05$ )

Proměnná	Proměnné obsažené v rovnici ; ZP: Vášně (regrese.sta)						
	b* v	Parciál. korelace	Semipar. korelace	Tolerance	R <sup>2</sup>	t(192)	p-hodn.
Pohlaví	0,076932	0,076519	0,075152	0,954274	0,045726	1,06340	0,288937
Věk	-0,049785	-0,046652	-0,045734	0,843863	0,156137	-0,64713	0,518322
Délka vztahu	<b>-0,153008</b>	<b>-0,145465</b>	<b>-0,143979</b>	<b>0,885462</b>	<b>0,114538</b>	<b>-2,03729</b>	<b>0,042993</b>
Četnost vidání	0,144817	0,114782	0,113149	0,610466	0,389534	1,60105	0,111009
Soužití	-0,025587	-0,019974	-0,019564	0,584610	0,415390	-0,27683	0,782211

**Tabulka č. 9:** Pozitivní korelace mezi závazkem a četností vídání se partnerů

( $p = 0,01 < p = 0,05$ )

Proměnná	Proměnné obsažené v rovnici ; ZP: Závazek (regrese.sta)						
	b* v	Parciál. korelace	Semipar. korelace	Tolerance	R <sup>2</sup>	t(192)	p-hodn.
Pohlaví	0,069197	0,069910	0,067597	0,954274	0,045726	0,97107	0,332735
Věk	-0,115501	-0,109341	-0,106101	0,843863	0,156137	-1,52422	0,129100
Délka vztahu	0,097542	0,094731	0,091786	0,885462	0,114538	1,31856	0,188886
Četnost vídání	<b>0,231604</b>	<b>0,184391</b>	<b>0,180958</b>	<b>0,610466</b>	<b>0,389534</b>	<b>2,59958</b>	<b>0,010059</b>
Soužití	-0,020525	-0,016268	-0,015694	0,584610	0,415390	-0,22545	0,821870

Hypotéza 1: Existuje pozitivní korelace mezi intimitou a četností vídání se partnerů.

→ Hypotézu přijímám.

Hypotéza 2: Existuje pozitivní korelace mezi vášní a délkou partnerského vztahu.

→ Hypotézu přijímám.

Hypotéza 3: Existuje pozitivní korelace mezi závazkem a soužitím partnerů.

→ Hypotézu zamítám. → Existuje pozitivní korelace mezi závazkem a četností vídání se partnerů.

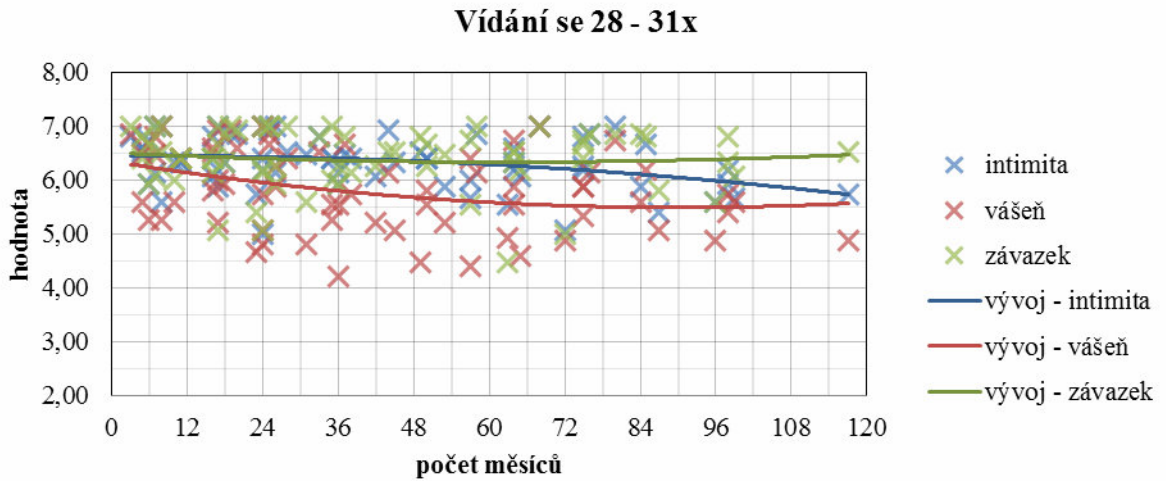
## 7.2 Vývoj komponent lásky v partnerském vztahu

Podle hypotéz jsem sestavila grafy znázorňující výsledné vlivy faktorů na vývoj komponent v partnerském vztahu. V podkapitole 7.2.1 grafy č. 7 až č. 10 zobrazují vývoj jednotlivých komponent podle četnosti vídání se partnerů. V podkapitole 7.2.2 graf č. 11 ukazuje vývoj komponent všech respondentů podle délky partnerského vztahu, graf č. 12 se týká pouze mužské části souboru a graf č. 13 pouze ženské části. V poslední podkapitole 7.2.3 jsem vzala v potaz i faktor soužití partnerů, přestože tato hypotéza byla zamítnuta - graf č. 14 představuje vývoj komponent v případě soužití partnerů a každodenního vídání podle délky partnerského vztahu, graf č. 15 se týká stejných podmínek, ale ukazuje vývoj podle délky soužití partnerů. Graf č. 16 zobrazuje vývoj komponent taktéž v soužití, ale s nižší četností vídání, a to podle délky vztahu, zatímco graf č. 17 podle délky soužití. Graf č. 18 ukazuje vývoj komponent u respondentů, kteří se vídají každý den, ale nežijí spolu. Graf č. 19 představuje vývoj komponent lásky podle délky partnerského vztahu a graf č. 20 podle délky soužití partnerů. Poslední dva grafy zobrazují vývoj komponent podle délky soužití u mužů v případě grafu č. 21 a v grafu č. 22 u žen.



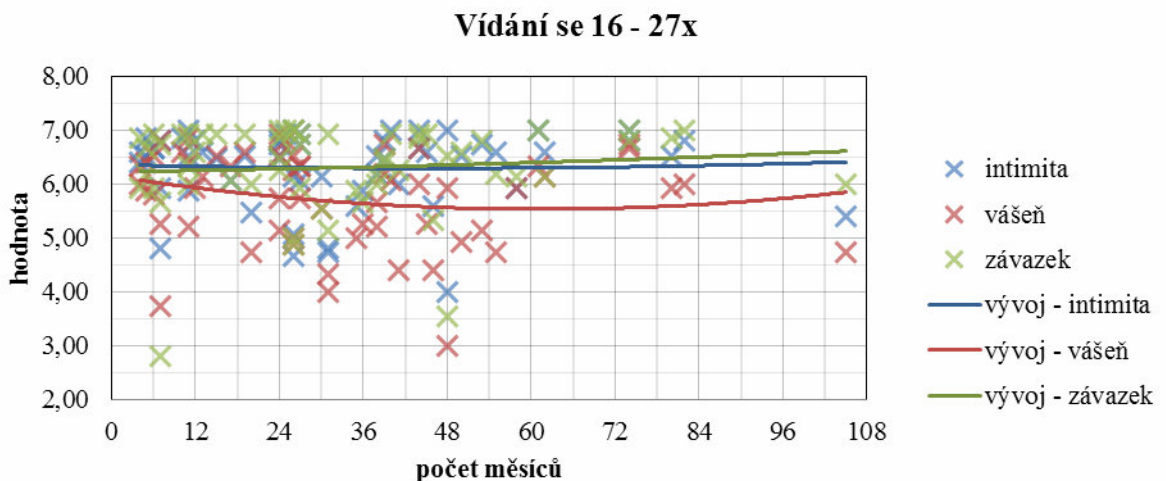
## 7.2.1 Podle četnosti vídání se partnerů

Graf č. 7: Vídání se 28 - 31x za měsíc (69 respondentů)



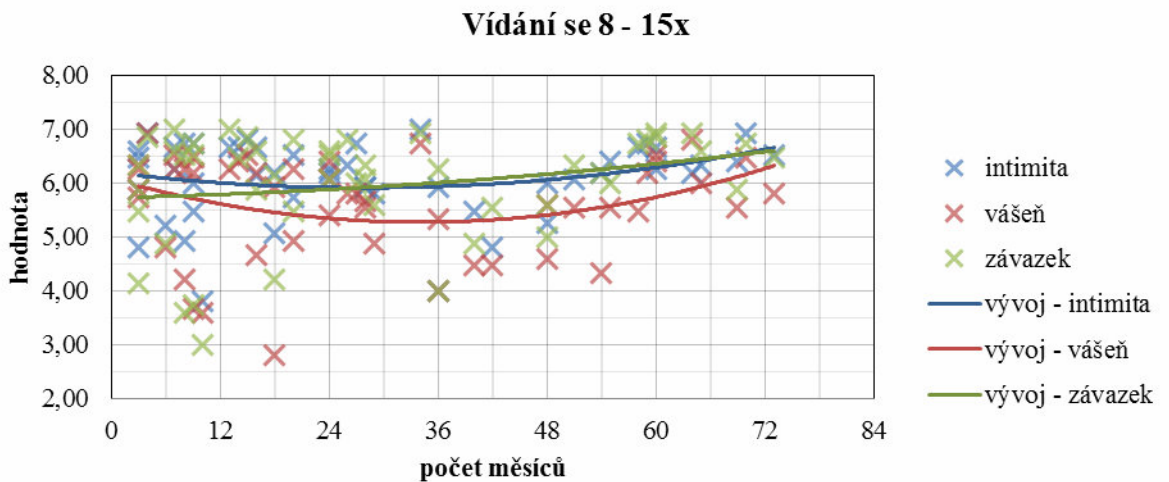
Intimita po 1,5 roce vztahu začíná klesat (*částečně souhlasí se Sternbergovou teorií*), vášeň pomalu klesá 6 let a 8 měsíců, ale po dalším 1,5 roce se mírně zvýší (*opačný průběh*), závazek nepatrně klesá a před dosažením 6. roku vztahu (5 let a 10 měsíců) začíná téměř nezatelně stoupat (*nesouhlasí*).

Graf č. 8: Vídání se 16 - 27x za měsíc (59 respondentů)



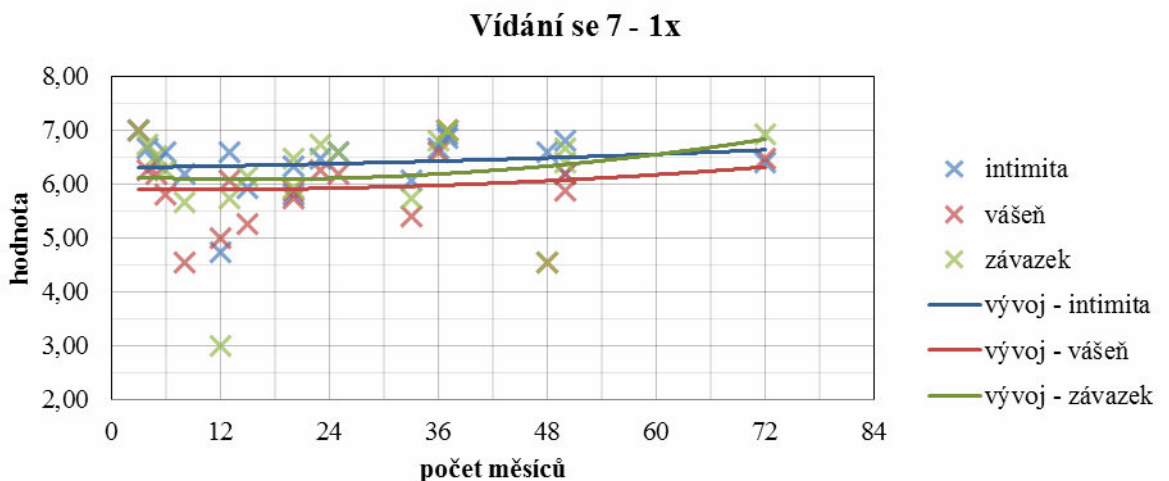
Intimita po 5 letech a 4 měsících vztahu začíná mírně stoupat (*nesouhlasí s teorií*), vášeň klesá a po 5 letech a 8 měsících začíná znovu stoupat (*opačný průběh*), závazek mírně stoupá (*částečně souhlasí*).

**Graf č. 9:** Vidání se 8 - 15x za měsíc (50 respondentů)



Intimita necelé 3 roky vztahu mírně klesá (2 roky a 10 měsíců) a následně začíná stoupat (*opačný průběh ve srovnání s teorií*), přičemž vášeň má podobný průběh, jen o něco prudší (*rovněž opačný průběh*), závazek stoupá (*částečně souhlasí*).

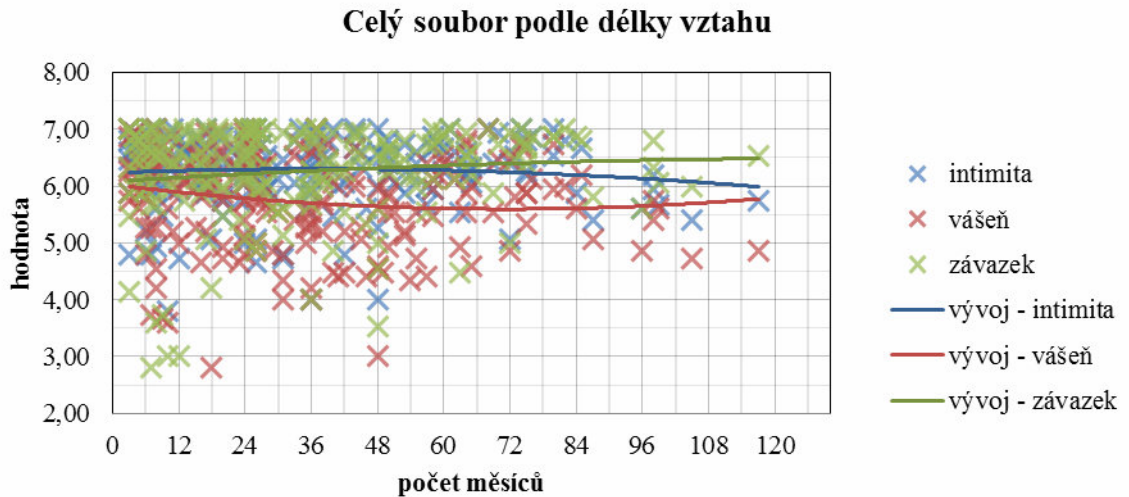
**Graf č. 10:** Vidání se 7 - 1x za měsíc (20 respondentů)



Intimita i vášeň ve vztahu mírně stoupá, závazek stoupá o něco více (*vývoj komponent souhlasí s teorií částečně*).

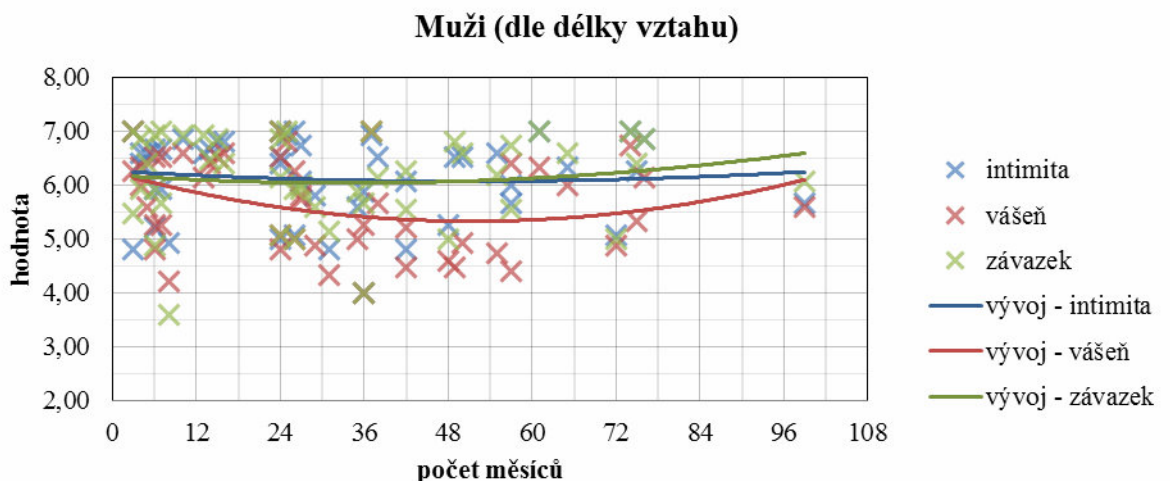
## 7.2.2 Podle délky partnerského vztahu

Graf č. 11: Celý soubor (198 respondentů)



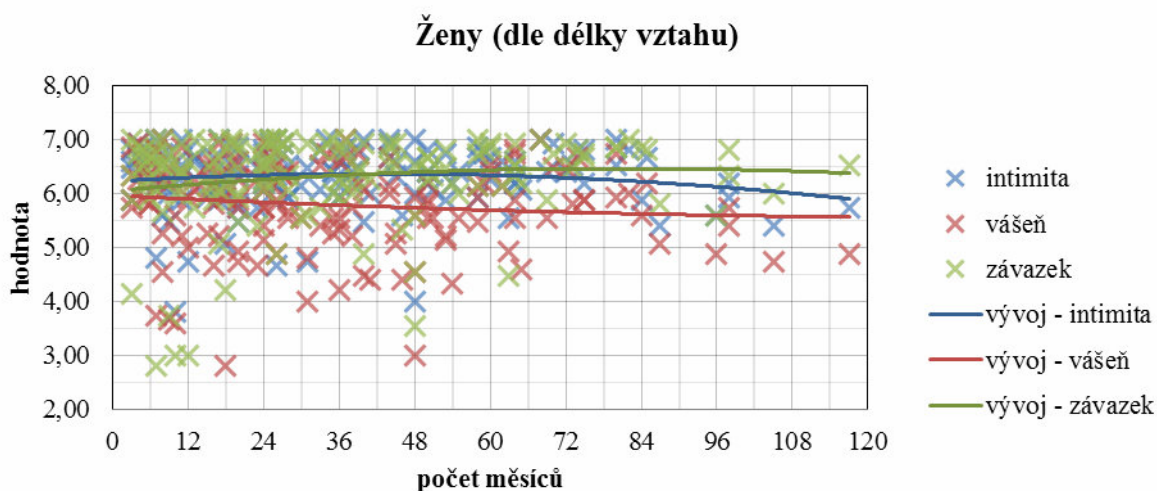
Intimita po 4 letech a 8 měsících vztahu začíná klesat (*nesouhlasí s teorií*), vášeň klesá první 4 roky a 4 měsíce vztahu a po dalších dvou letech začíná opět stoupat (*opačný průběh*), závazek mírně stoupá (*částečně souhlasí*).

Graf č. 12: Muži (47 respondentů)



Intimita nepatrně klesá první 3 roky vztahu, po dalších dvou letech ale začíná pomalu stoupat (*opačný průběh ve srovnání s teorií*), vášeň klesá 4 roky a 4 měsíce a následně rovněž stoupá (*taktéž opačný průběh*), závazek téměř nezatelně klesá první 2 roky vztahu, ale po dalším roce a 8 měsících začíná opět stoupat (*nesouhlasí*).

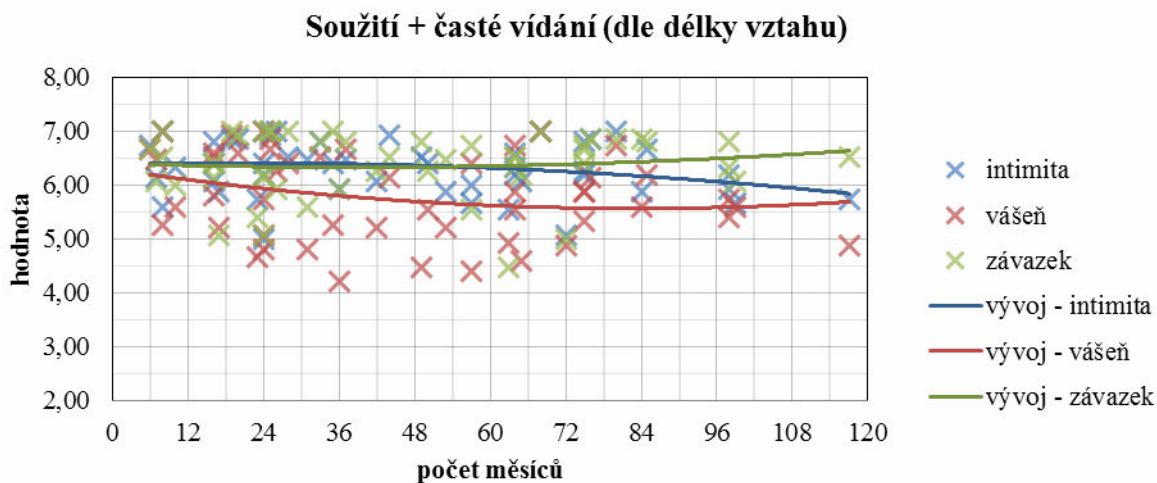
**Graf č. 13:** Ženy (151 respondentů)



Intimita mírně stoupá první 3 roky vztahu, ale po dalším roce začíná pomalu klesat (*souhlasí s teorií*), vášeň pomalu klesá od počátku vztahu (*částečně souhlasí*), závazek stoupá prvních 5,5 let a po dalších 2,5 letech začíná klesat (*nesouhlasí*).

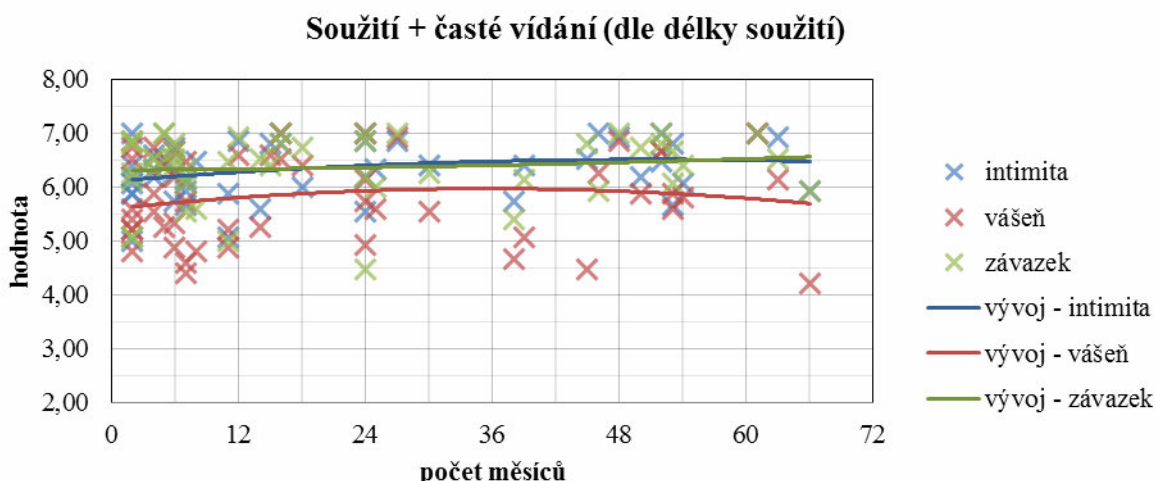
### 7.2.3 Podle soužití partnerů

**Graf č. 14:** Soužití a vidání se 28 - 31x za měsíc podle délky vztahu (50 respondentů)



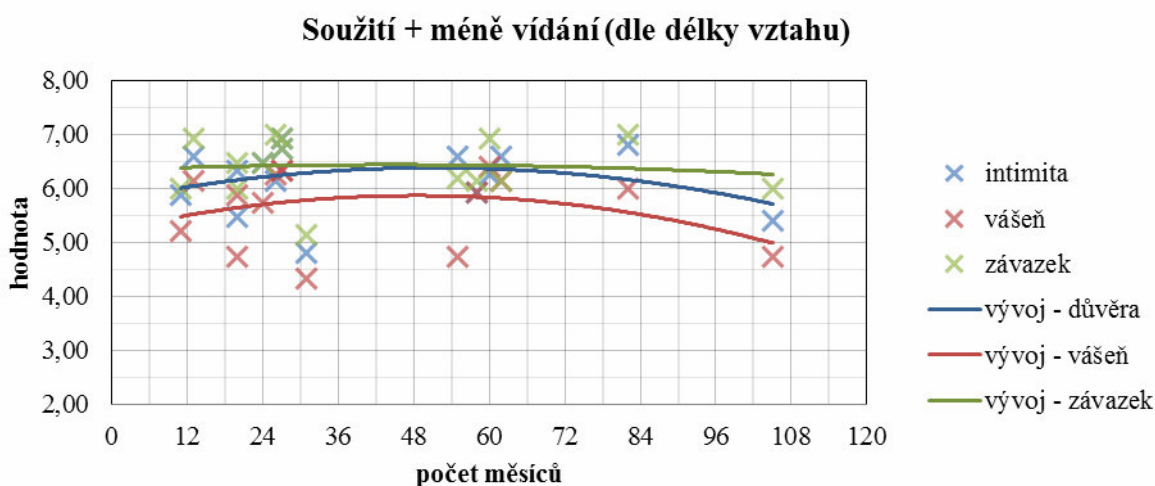
Intimita po 2,5 letech vztahu začíná klesat (*částečně souhlasí s teorií*), vášeň klesá a po 7,5 letech začíná stoupat (*opačný průběh*), závazek po 4,5 letech také začíná stoupat (*nesouhlasí*).

**Graf č. 15:** Soužití a vidání se 28 - 31x za měsíc podle délky soužití (50 respondentů)



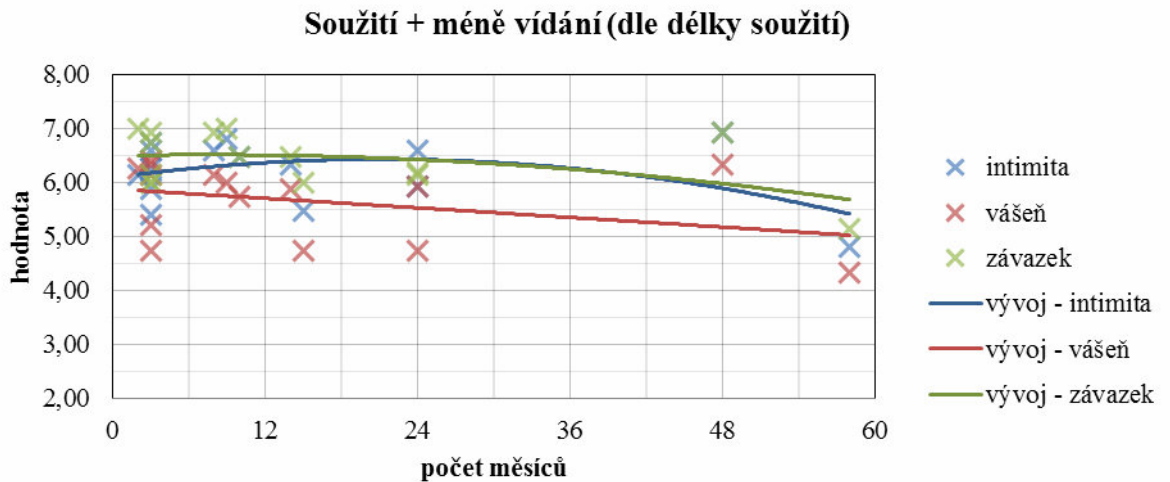
Intimita stoupá a před 3. rokem vztahu (2 roky a 10 měsíců) zůstává na vysoké úrovni (*částečně souhlasí s teorií*), vášeň 3,5 roku stoupá a následně klesá (*souhlasí*), závazek téměř nezatelně stoupá (*částečně souhlasí*).

**Graf č. 16:** Soužití a vidání se méně jak 28x za měsíc podle délky vztahu (15 respondentů)



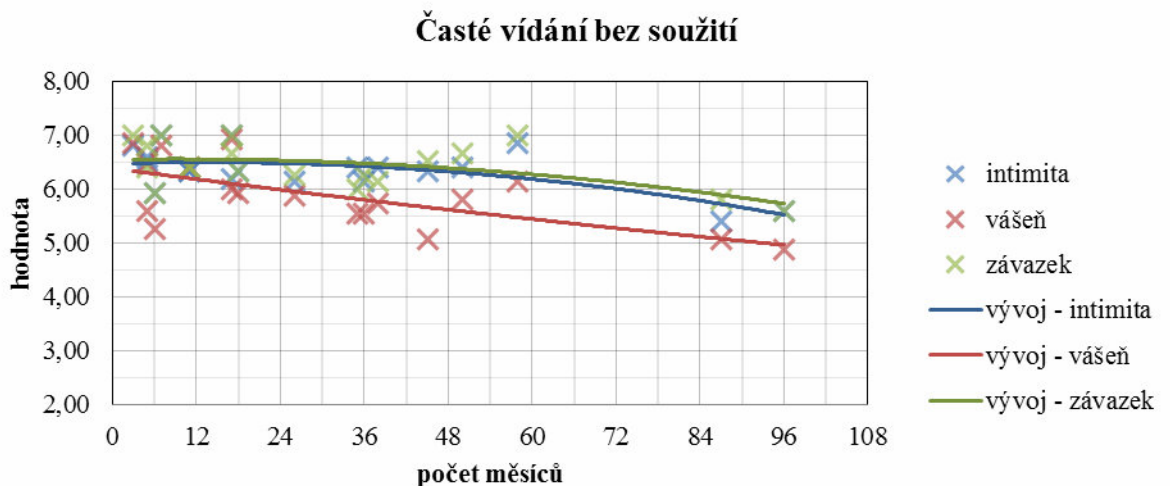
Intimita prvních 5 let vztahu stoupá a pak začíná klesat (*souhlasí s teorií*), stejně tak vášeň nejprve stoupá a začíná klesat po 4,5 letech (*rovněž souhlasí*), závazek po 5 letech a 8 měsících rovněž nepatrně klesá (*nesouhlasí*).

**Graf č. 17:** Soužití a vidání se 27x a méně za měsíc podle délky soužití (15 respondentů)



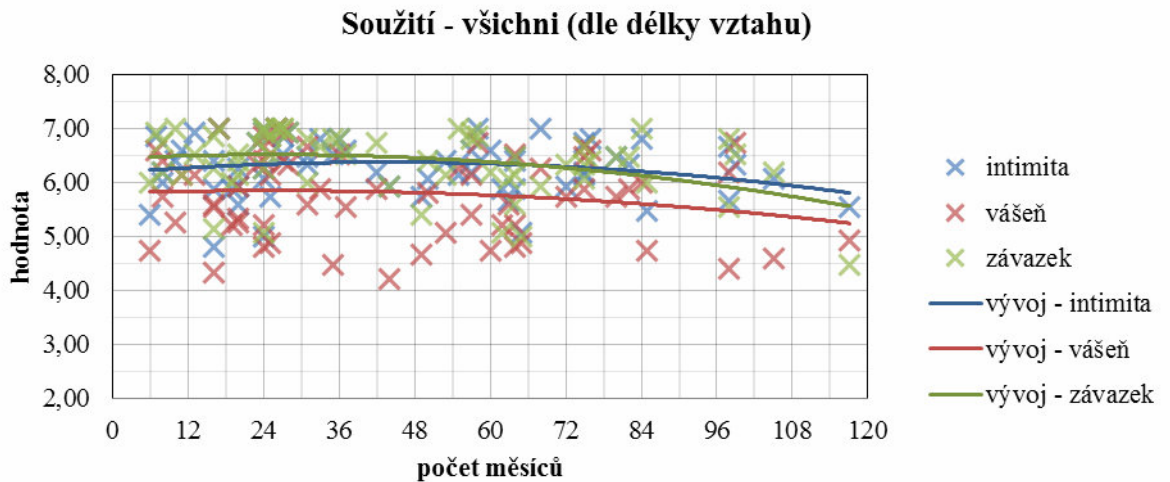
Intimita stoupá první 2 roky vztahu a pak klesá (*souhlasí s teorií*), vášeň postupně klesá od začátku vztahu (*částečně souhlasí*), závazek po dosažení jednoho roku a 2 měsíců rovněž klesá (*nesouhlasí*).

**Graf č. 18:** Soužití a vidání se 28 - 31x za měsíc bez soužití (19 respondentů)



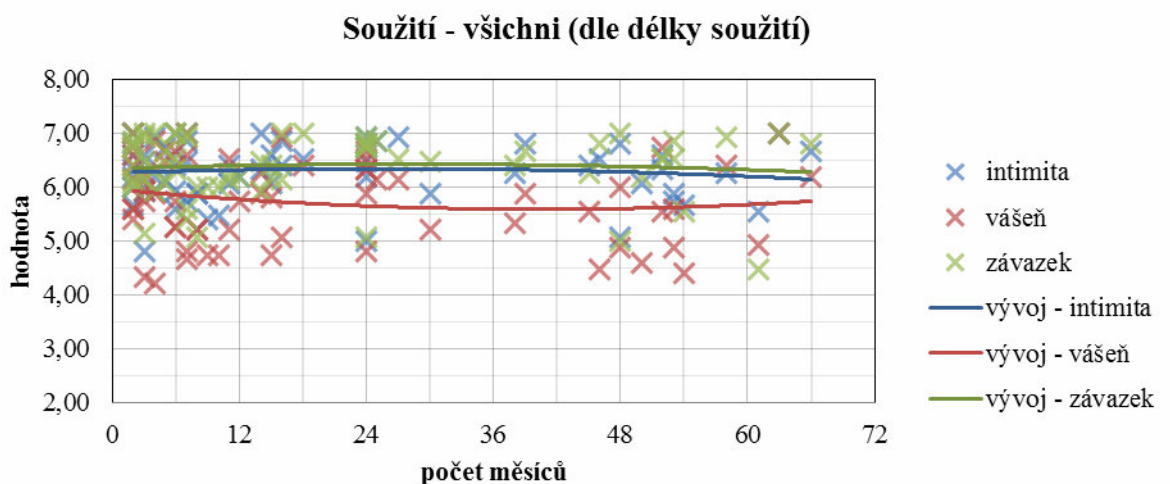
Intimita (*částečně souhlasí s teorií*) i závazek (*nesouhlasí*) po 1 roce a 8 měsících vztahu začíná klesat, zatímco vášeň klesá již od začátku vztahu (*částečně souhlasí*).

**Graf č. 19:** Soužití dle délky vztahu (65 respondentů)



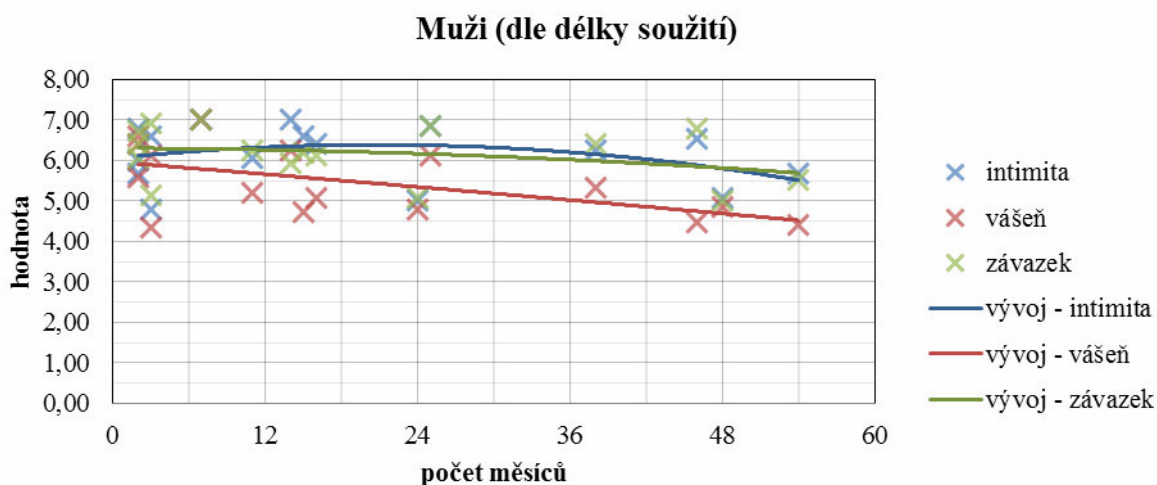
Intimita mírně stoupá první 3 roky vztahu, pak 1,5 roku stagnuje a následně klesá (*souhlasí s teorií*), vášeň po 4 letech pomalu začíná klesat (*částečně souhlasí*), zatímco závazek začíná klesat o 8 měsíců dříve (*nesouhlasí*).

**Graf č. 20:** Soužití dle délky soužití (65 respondentů)



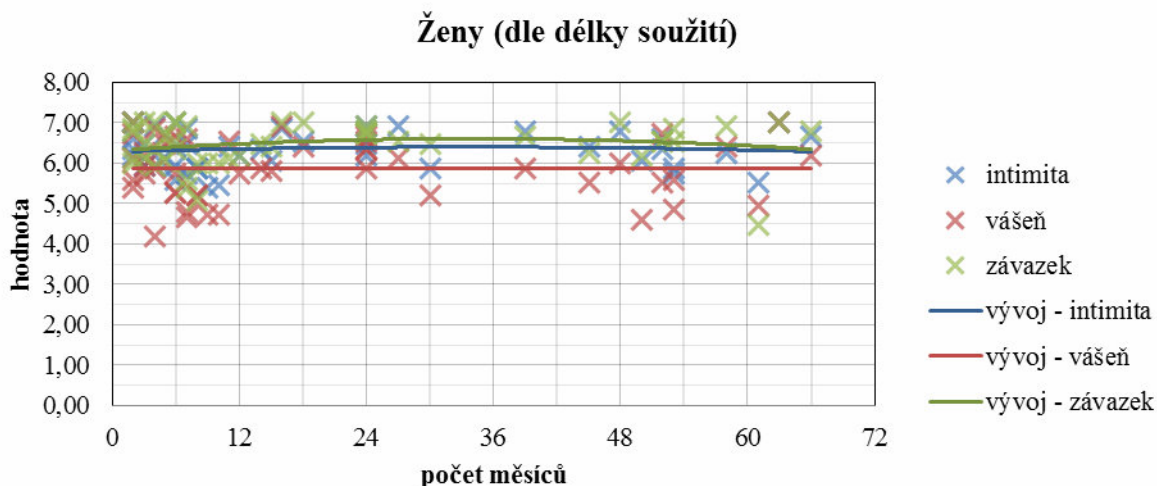
Intimita po 2 letech a 8 měsících vztahu začíná nepatrně klesat (*částečně souhlasí s teorií*), vášeň zpočátku klesá, ale po 4. roce vztahu začíná stoupat (*opačný průběh*), závazek po 3 letech začíná téměř nezatelně klesat (*nesouhlasí*).

**Graf č. 21:** Muži (16 respondentů)



Intimita stoupá první 2 roky, pak začíná klesat (*souhlasí s teorií*), vášeň klesá od začátku vztahu (*částečně souhlasí*), závazek začíná pomalu klesat po 10 měsících vztahu (*nesouhlasí*).

**Graf č. 22:** Ženy (49 respondentů)



Intimita nepatrně stoupá necelé 2 roky (rok a 10 měsíců) vztahu, po následujících 2,5 letech začíná mírně klesat (*souhlasí s teorií*), vášeň téměř nezatelně poklesla po 3 letech (*nesouhlasí*), závazek mírně stoupá prvních 2,5 let a po dalších 6 měsících začíná mírně klesat (*taktéž nesouhlasí*).



## 8. Diskuze

Tento výzkum měl ukázat, jak se vyvíjejí partnerské vztahy ve vynořující se dospělosti, respektive jednotlivé komponenty lásky. Po prohlédnutí grafů je ale zřejmé, že v každé skupině na základě různých podmínek je vývoj komponent rozdílný. Přesto lze říci, že vývoj intimity se v 11 grafech z 16 (69 %) shoduje s triangulární teorií lásky (Sternberg, 1986) a v 5 případech (31 %) se nějak svým průběhem odlišuje. S vášní je to podobné, její vývoj se v 10 grafech (62,5 %) blíží uvedené teorii oproti zbylým 6 případům (37,5 %). Odlišnosti převážně spočívají v tom, že se v grafu neprojevil prvotní nárůst či naopak následný pokles komponenty, nebo byl průběh dokonce opačný ve srovnání s danou teorií - tyto odlišnosti se týkaly většinou intimity či vášně. Vývoj závazku se však s danou teorií rozchází v 11 grafech (69 %), kdy často po čase začíná klesat místo toho, aby se ustálil na vyšší úrovni ve srovnání s 5 případy (31 %), kdy je vývoj podobný triangulární teorii (Sternberg, tamtéž). Vypadá to, jako kdyby dnes lidé vstupovali do partnerského vztahu s vysokým závazkem, který pak zůstává na stejné úrovni, případně se o něco málo časem zvýší, ale častěji začne klesat. Nebo se možná pozměnilo vnímání závazku a tato část škály nedokáže tuto proměnu postihnout.

Dále jsem se pokusila zjistit, jestli vývoj komponent lásky ovlivňují nějaké faktory. Předpokládala jsem, že na vývoj intimity má vliv četnost vídání se partnerů, což se potvrdilo. Zřejmě tak opravdu platí, že častější kontakt partnerů umožňuje hlubší vzájemné poznání (Výrost, Slaměník, 1997). Stejně tak se prokázal i vliv délky partnerského vztahu na vášně, což pravděpodobně souvisí s vývojem partnerského vztahu (Matějková, 2007). Naopak se neprojevil vliv soužití partnerů na vývoj závazku, který souvisí s četností vídání se. Tento výsledek může být ovlivněn nerovnoměrným rozložením souboru, kde největší část tvoří skupina respondentů vídajících se denně (35 %). V tomto případě by bylo zajímavé provést výzkum srovnávající hodnoty závazku u lidí v soužití a lidí v distančním vztahu.

S četností vídání se partnerů také souvisí, zda spolu tráví i prázdniny, svátky apod. Odpověď „vždy“ se nejčastěji vyskytovala u skupiny těch respondentů (48 %), co se vídají denně (28 - 31x) a podíl této odpovědi se úměrně snižuje právě s četností vídání se. Tato tendence je zřejmě daná tím, že pokud se pár vídá denně, tak období prázdnin nebo svátků přirozeně také tráví spolu, zejména pokud spolu žijí. Odpověď „spíše ano“ se vyskytovala naopak nejčastěji u skupiny respondentů, kteří se vídají 1 - 7 x za měsíc (73 %). Tady se dá

předpokládat, že páry, které se vídají méně často, spolu pak budou chtít trávit právě tato období volného času. Tito respondenti také zřejmě vzali v potaz výjimky typu „Vánoce trávím s rodinou, část prázdnin s přáteli“ apod., takže volili raději odpověď „spíše ano“ než „vždy“. „Spíše ne“ se objevilo u skupiny s četností vídání se 8 - 15x za měsíc (10 %) a odpověď „vůbec“ se vyskytla pouze v jednom případě (ve skupině vídání se 1 - 7x za měsíc).

Otázka „Které dny se obvykle vídáte s partnerem/partnerkou?“ nebyla vyhodnocena, sloužila pouze respondentům k zorientování se v tom, jak často se vídají. Případně při zpracovávání dat bylo možné zkontrolovat, zda četnost vídání se koresponduje s uvedenými dny.

Možné chyby mohou pramenit ze zkreslených hodnot uvedených samotnými respondenty například z důvodu idealizace svého partnerského vztahu. Ale také mohou pocházet z nerovnoměrného rozložení souboru podle věku, kde největší skupinu tvoří 21letí respondenti (25 %), i podle pohlaví, kde zřetelně převažují ženy (76 %). Příčinou bude nejspíše metoda sněhové koule, kdy jsem přes sociální síť Facebook šířila odkaz na svůj dotazník, který se tak dostal nejčastěji právě mezi mé vrstevníky. Co se týče méně početné mužské části souboru, tak muže mohla odradit délka dotazníku nebo se v opačném případě jednoduše nevešli do požadované věkové kategorie.

Dále tím, že formy tvrzení se často opakují, může ke konci dotazníku klesat motivace respondentů k pečlivému zvážení posledních položek. Také některé formulace tvrzení nemusely být respondenty správně pochopeny jako třeba tvrzení č. 38 „Často sním o svém partnerovi/své partnerce.“ - několik respondentů uvádělo, že si nejsou jistí, zda je snění myšleno ve spánku či v bdělém stavu. Další problematickou položkou bylo tvrzení č. 39 „I když se s partnerem/partnerkou těžko vychází, zůstávám našemu vztahu věrný/věrná.“, se kterou si nevěděli rady ti respondenti, kteří se svým partnerem či partnerkou vychází dobře.

Přesnější údaje ohledně vývoje komponent lásky by pravděpodobně poskytla longitudinální studie, kdy by se u vybraných jedinců či párů od začátku jejich partnerského vztahu měřily hodnoty daných komponent po určitých časových úsecích. Také jsem možná měla do dotazníku zařadit otázku, zda respondent není již v manželském svazku či zda nemá dítě, protože oba faktory by mohly mít vliv na hodnoty komponent lásky. Ohledně četnosti vídání se též mohlo být vhodné přidat otázku, zda respondent vnímá svůj

partnerský vztah jako distanční (tedy že z důvodu geografické dálky nevidá partnera tak často, jak by si přál).

Z mého výzkumu také vyplynuly délky partnerských vztahů i to, po jak dlouhé době se vztah mění v soužití. Soužití se nejčastěji vyskytovalo u mužů ve 24 letech a u žen v 21 a 22 letech, celkově nejčastěji u 22letých respondentů. To zhruba odpovídá zjištěním Vymětalové (2000), která uvádí věkovou skupinu 21 - 26 let u mužů a 21 - 23 let u žen.

Co se týče průměrné doby partnerského vztahu, po které spolu respondenti začnou žít, tak do půl roku vztahu se to týká 18 respondentů (28 %) a do jednoho roku dalších 11 (17 %). Do 1,5 roku vztahu se tak rozhodne 7 respondentů (11 %) a do 2 let dalších 8 (12 %). Do 3 let vztahu spolu začne žít 7 respondentů (11 %) a po 3. roce dalších 14 (21 %). Ve srovnání s výsledky Vymětalové (2000), že k soužití dochází u více jak 60 % mladých lidí po partnerském vztahu kratším než jeden rok, tak z mých výsledků vyplývá 45 %. Rovněž průměrná doba této proměny vztahu v soužití je podle Vymětalové (2000) po 1,3 roku partnerského vztahu, kdežto mé výsledky ukazují v průměru po 2 letech vztahu.

Naopak výsledky trvání partnerských vztahů Vymětalové (2000) jsou mým výsledkům velmi podobné. Ve věkové skupině 18 - 20 let byla průměrná délka vztahu 1 rok a 11 měsíců u mužů (dle Vymětalové 1,7 roku) a u žen 2 roky a 1 měsíc (dle Vymětalové 2,2 roku.) Ve věku 21 - 23 let se délka partnerského vztahu prodlužuje na 2 roky a 6 měsíců u mužů (dle Vymětalové věku 2,4 roku), u žen na 3 roky a 1 měsíc (dle Vymětalové 2,9). Ve věkovém rozmezí 24 - 25 let jsou to již 3 roky a 2 měsíce u mužů (dle Vymětalové 3,2 roku ve věku 24 - 26 let) a 3 roky a 3 měsíce u žen (dle Vymětalové 3,5 roku). Vidíme tedy, že partnerské vztahy trvají v podstatě podobně jako před 14 lety.

Vedle zmíněné longitudinální studie měřící hodnoty komponent lásky v průběhu partnerského vztahu, může být dalším námětem budoucích výzkumů například upravení a přeformulování Sternbergovy škály pro dnešní společnost, deskripce partnerských vztahů na dálku v českém prostředí, srovnání vývoje a prožívání vztahů na dálku se soužitím či srovnání manželství se soužitím.

Výsledky mého výzkumu mohou být užitečné právě mladým lidem ve vynořující se dospělosti k uvědomění si, že každý partnerský vztah prochází určitým vývojem. A také že tento vztah mohou ovlivňovat skutečnosti jako je četnost vídání partnerů nebo délka partnerského vztahu.

## 9. Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jak se vyvíjejí partnerské vztahy mladých lidí ve věku 18 - 25 let a jaké faktory ovlivňují vývoj těchto vztahů. Inspirovala jsem se Sternbergovou triangulární teorií lásky (Sternberg, 1986) a jeho koncepcí vývoje tří komponent lásky v čase. Z výzkumu vyplynulo, že na základě různých podmínek (četnost vidání se partnerů, délka partnerského vztahu, soužití partnerů) je vývoj komponent rozdílný mezi jednotlivými skupinami. Po srovnání s touto teorií vyšlo najevo, že vývoj intimity se v 69 % grafů s danou teorií shoduje, vývoj vášně v 62,5 % případů, ale závazek jen v 31 % grafů. Zbylá část případů se nějak svým průběhem odlišuje, například se v grafu neprojevil prvotní nárůst či následný pokles určité komponenty nebo byl průběh dokonce opačný ve srovnání s danou teorií.

Potvrdilo se, že na vývoj komponent lásky mají vliv různé faktory - intimitu a závazek ovlivňuje četnost vidání se, na vášně zase působí délka partnerského vztahu, přestože jsem se domnívala, že na tuto komponentu bude mít vliv soužití partnerů. Vliv věku nebo pohlaví respondentů na vývoj komponent lásky se neprokázal.

Co se týče četnosti vidání se partnerů, tak 35 % respondentů se spolu vidá každý den (tedy 28 - 31x za měsíc), 30 % respondentů každý druhý den či častěji (16 - 27x), 25 % respondentů každý druhý den nebo méně (8 - 15x) a 10 % respondentů jednou za 4 dny a méně (1 - 7x). Ovšem není pravidlem, že čím méně se respondenti vidají, tím častěji spolu tráví prázdniny, svátky, apod. Podíl těch respondentů, co spolu tráví volný čas vždy (48 %), se úměrně snižuje s četností vidání se. Naopak ti, co se vidají nejméně (1 - 7x za měsíc) spolu tento čas tráví spíše (73 %).

Průměrná délka partnerského vztahu v tomto věkovém období je 2 roky a 10 měsíců - u mužů 2 roky a 8 měsíců, u žen 2 roky a 11 měsíců. I přes několik odchylek v řádu měsíců se dá říci, že délka partnerského vztahu stoupá úměrně s věkem - nejkratší vztahy mají 18letí (1 rok a 8 měsíců) a nejdelší 25letí respondenti (3 roky). V tomto ohledu se jedná o podobné výsledky jako uvádí Vymětalová (2000).

Průměrná délka soužití je 1 rok a 8 měsíců - u mužů 1 rok a 7 měsíců, u žen 1 rok a 9 měsíců. Soužití se nejčastěji vyskytuje ve 24 letech u mužů a v 21 a 22 letech u žen, celkově nejčastěji však u 22letých respondentů. Neplatí zde ale přímá úměra s věkem respondentů, nejkratší soužití je u 20letých (půl roku) a nejdelší u 24letých respondentů (2 roky a 3 měsíce). Mladí lidé spolu začínají žít v průměru po dvou letech partnerského

vztahu, avšak také tady nelze najít přímou úměru s věkem respondentů. Nejdříve spolu začínají žít 19 letí (po 3 měsících), nejdéle čekají 23letí respondenti (3 roky a 3 měsíce). V tomto případě se mé výsledky ukázaly do jisté míry jako odlišné od výsledků Vymětalové (2000).

## Souhrn

Tato práce vychází ze dvou teorií. Jedná se o Arnettovu teorii vynořující se dospělosti (2000) a Sternbergovu triangulární teorii lásky (1986).

Zatímco čeští autoři nazývají vývojové období následující po dospívání pojmy „mladá dospělost“ pro věk 20 - 40 let jako Vágnerová (2007) či „časná dospělost“ pro věk od 20 do 25 - 30 let jako Langmeier a Krejčířová (2006), Arnett (2000) používá pojem „vynořující se dospělost“ pro věk 18 - 25 let. Podle něj lépe zachycuje životní etapu, kdy mladý člověk již není dospívající, ale ještě ani ne zcela dospělý. Tímto konceptem se u nás v posledních letech začal zabývat Macek, v současné době probíhá longitudinální projekt „Cesty do dospělosti“ (Wiesnerová, E., 18. března 2013).

Nejčastěji se láska dělí na vášnivou a kamarádskou (přátelskou) lásku. Vášnivá láska je citový stav charakteristický pro počáteční stav zamilovanosti, který obvykle trvá několik týdnů až měsíců, výjimečně déle než rok. Po odeznění zamilovanosti se mění v kamarádskou (přátelskou) lásku, což je stav hlubokého, zralého a stálého vztahu přátelství (Slaměnik, 2008). S tímto přerodem lásky souvisí i fáze partnerského vztahu, které lze dělit na prvotní fázi zamilovanosti (trvající obvykle první dva nebo tři roky partnerského vztahu, kdy se po třech měsících trvání vztah stává vážným a po půl roce dlouhodobým) a fázi lásky, která nastává po odeznění zamilovanosti (Matějková, 2007). Samotnou zamilovanost nakonec můžeme také rozdělit podle působících hormonů na fázi touhy (hlavní roli hraje testosteron a estrogen), fázi přitažlivosti (vyplavuje se dopamin, adrenalin a serotonin) a fázi oddanosti (vylučuje se oxytocin a vasopressin) (Science: Human Body and Mind: The Science of Love).

Jednou z nevlivnějších teorií lásky je Sternbergova triangulární teorie postihující základní aspekty lásky. Podle ní se láska skládá ze tří komponent a to intimity, vášně a rozhodnutí/závazku. Intimita se týká pocitů blízkosti, propojenosti a pouta. Vášně souvisí s romantikou, fyzickou přitažlivostí a sexuální konzumací. Rozhodnutí/závazek se v krátkodobém pojetí vztahuje k rozhodnutí milovat někoho a v dlouhodobém pojetí k závazku udržovat tuto lásku. Tyto komponenty mají různý vývoj v čase - intimita z počátku vztahu postupně narůstá, později klesá, vášně stoupá o něco rychleji, ale také následně klesá, zatímco závazek pomalu narůstá a v úspěšných vztazích zůstává na relativně vysoké úrovni. Kombinací těchto komponent pak vznikají různé druhy lásky - neláska (chybí všechny tři komponenty), mít rád (pouze intimita), bláznivá láska (pouze

vášeň), prázdná láska (pouze závazek), romantická láska (chybí závazek), přátelská láska (chybí vášeň), pošetilá láska (chybí intimita) a úplná láska (přítomny všechny komponenty) (Sternberg, 1986).

V období vynořující se dospělosti se často vyskytují dvě formy partnerského vztahu - nesezdané soužití a vztah na dálku neboli distanční vztah. Nesezdané soužití souvisí se stále postupujícím odkládáním vstupu do manželství a navazováním dlouhodobých partnerských vztahů v nižším věku (Langmeier, Krejčířová, 2006). Se stoupající tolerancí společnosti stoupá atraktivita tohoto způsobu života, který je méně závazný než manželství. Mladými lidmi není chápáno jako náhražka manželského svazku, ale spíše jako předstupeň manželství neboli „manželství na zkoušku“ (Vymětalová, 2000).

Vztah na dálku (distanční vztah) souvisí se zvyšujícím se počtem vysokoškolských studentů (Sčítání lidu, domů a bytů 2011, 15. prosince 2011). Jedná se o vztah, ve kterém je páru zabráněno vidět se často z důvodu geografické dálky (Hill, Redalen, Davison, Mondloh, 2009). Tato forma vztahu je často spojena s předpokladem brzkého rozchodu, ale výzkumy dokazují, že se mírou rozchodů nijak neliší od nedistančního vztahu (Van Horn a kolektiv, 1997). Přestože komunikace na dálku je dnes díky různým programům (například Skype) snadnější než dříve, i tak provází tyto vztahy v době odloučení pocitu smutku a stesku (Hill a kol., 2009; Janečková, 2011). Důležitými prvky distančního vztahu je závazek a důvěra (Lydon, Pierce, O'Regan, 1997; Arditti, Kauffman, 2004), nejlepším prediktorem stability vztahu je vztahová spokojenost, která ale může být ovlivněna idealizací vztahu (Van Horn a kolektiv, 1997).

Můj výzkum stojí na dotazníkovém šetření, jedná se tedy o kvantitativní přístup. Anonymní online dotazník obsahoval vlastní úvodní otázky (na věk, pohlaví, četnost vídání se, soužití respondenta atd.) a Sternbergovu škálu o 45 položkách po 15 tvrzeních pro každou komponentu (Trestrová, 2011). Odkaz na dotazník byl rozšířen přes sociální síť Facebook, tudíž výběr respondentů byl příležitostný a metodou sněhové koule.

Vybraný soubor se skládá ze 198 respondentů - 151 žen (76 %) a 47 mužů (24 %) ve věku 18 - 25 let, kteří v době vyplňování dotazníku měli alespoň 3 měsíce trvající partnerský vztah. Průměrný věk respondentů je 21,7 let a průměrný partnerský vztah trvá 2 roky a 10 měsíců. Mladí lidé spolu začínají žít v průměru po dvou letech partnerského vztahu, průměrná délka soužití partnerů je 1 rok a 8 měsíců. Téměř polovina respondentů (48 %), kteří se s partnerem vídají denně, pak spolu vždy tráví i prázdniny, svátky apod.

Ne vždy, ale spíše ano, tyto chvíle spolu také tráví 73 % respondentů, kteří se vídají 1 - 7 x za měsíc.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak se vyvíjejí partnerské vztahy mladých lidí v období vynořující se dospělosti, respektive jak se vyvíjejí jednotlivé komponenty lásky a jaké faktory jejich vývoj ovlivňují. Data byla zpracována pomocí programu Excel do grafů a analýza dat provedena pomocí programu Statistica. Z grafů vyplynulo, že vývoje komponent na základě různých podmínek (soužití partnerů, délka vztahu, četnost vídání se) se liší mezi jednotlivými skupinami. Se Sternbergovou teorií (Sternberg, 1986) se shoduje 69 % grafů v případě vývoje intimity, 62,5 % grafů v případě vývoje vášně a jen 31 % grafů v případě vývoje závazku. Ve zbylých případech se vývoje nějakým způsobem lišily, například se neprojevil nárůst či pokles určité komponenty nebo byl průběh dokonce opačný ve srovnání s danou teorií. Analýza dat pak ukázala, že vývoj komponent ovlivňují tyto faktory - četnost vídání se partnerů ovlivňuje intimitu a závazek, délka partnerského vztahu má zase vliv na vášně.

Výsledky této práce mohou být užitečné právě pro mladé lidi ve věku 18 - 25 let, kteří si mohou uvědomit skutečnost, že i jejich vztah projde či prochází určitým vývojem, případně že některé jeho aspekty (respektive jeho komponenty) mohou být ovlivněny určitými faktory jako je četnost vídání se nebo délka partnerského vztahu.



## Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Arditti, J. A., Kauffman, M. (2004). Staying Close When Apart: Intimacy and Meaning in Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 3 (1), 27-52.
- 2) Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- 3) Cameron, J. J.; Ross, M. (2007). In Times of Uncertainty: Predicting the Survival of Long-Distance Relationships. *Journal of Social Psychology*. 147 (6), 581-606.
- 4) Český statistický úřad (19. srpna 2013). *Sňatečnost*. Získáno z <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost>
- 5) Český statistický úřad (30. dubna 2013). *Věkové složení obyvatelstva 2012*. Získáno z [http://www.scitani.cz/csu/2013edicniplan.nsf/publ/4003-13-r\\_2013](http://www.scitani.cz/csu/2013edicniplan.nsf/publ/4003-13-r_2013)
- 6) Čunátová, B. (18. března 2013). *Projekt Cesty do dospělosti zkoumá novou generaci mladých lidí*. Získáno z <http://www.casopishalas.cz/clanek/zobrazit/1482>
- 7) Dufková, K. (17. května 2013). *Mladí lidé se nechtějí usadit, zjistil výzkum Cesty do dospělosti*. Získáno z <http://www.munimedia.cz/prispevek/mladi-lide-se-nechteji-usadit-zjistil-vyzkum-cesty-do-dospelosti-5598/>
- 8) Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada Publishing.
- 9) Fialová, L., Hamplová, D., Kučera, M., Pikálková, S. (2000). *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- 10) Helgeson, V. S. (1994). The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor. *Personal Relationships*, Vol. 1 Issue 3, p241-258.
- 11) Hill, S., Redalen, K., Davison, S., Mondloh, C. (2009). Comparing Intimacy Levels in Long Distance and Geographically Close Dating Relationships. *Conference Papers -- American Sociological Association, Annual Meeting*.
- 12) Chaloupková, J. (29. prosince 2010). *Vstup do dospělosti – co znamená být dospělý podle Evropského sociálního výzkumu 2006*. Získáno z <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=366&lst=113>
- 13) Informační systém Masarykovy univerzity. *Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing Up in the Period of Social Changes*. Získáno 26. února 2014 z <https://is.muni.cz/publication/722068>

- 14) Janečková, P. (2011). *Daleko a přece spolu: prožívání, významy a vztahová údržba v distančních vztazích*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně. Získáno z Informační systém Masarykovy univerzity.
- 15) Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- 16) Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- 17) Lee, Ji-yeon; Pistole, M. C. (2012). Predictors of Satisfaction in Geographically Close and Long-Distance Relationships. *Journal of Counseling Psychology*. 59 (2), 303-313.
- 18) Lydon, J., Pierce, T., O'Regan, S. (1997). Coping with moral commitment to long-distance dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1), 104-113.
- 19) Matějková, E. (2007). *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha: Grada Publishing.
- 20) Science: Human Body and Mind: *The Science of Love*. Získáno 15. března 2014 z <http://www.bbc.co.uk/science/hottopics/love/>
- 21) Sčítání lidu, domů a bytů 2011 (15. prosince 2011). *Předběžné výsledky Sčítání lidu, domů a bytů 2011*. Získáno z [http://www.czso.cz/sldb2011/redakce.nsf/i/predbezne\\_vysledky\\_scitani\\_lidu\\_domu\\_a\\_bytu\\_2011](http://www.czso.cz/sldb2011/redakce.nsf/i/predbezne_vysledky_scitani_lidu_domu_a_bytu_2011)
- 22) Stafford, L., Reske, J. R. (1990). Idealization and Communication in Long-Distance Premarital Relationships. *Family Relations*. 39 (3), 274-279.
- 23) Sternberg, R. J., Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329.
- 24) Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, Vol. 93, No. 2, 119-135.
- 25) Trestrová, O. (2011). *Intimita a závazek v partnerských vztazích v mladém věku*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně. Získáno z Informační systém Masarykovy univerzity.
- 26) Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie. II, Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- 27) Van Horn, K. R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desilets, L., Sears, T., Giffin, M., Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*. 4(1), 25-34.
- 28) Výrost, J., Slaměník, I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: ISV.
- 29) Výrost, J., Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.

30) Wiesnerová, E. (18. března 2013). *Fenomén dneška: Nedospělí dospělí*. Získáno z <http://www.veda.muni.cz/veda-a-vyzkum/3502-fenomen-dneska-nedospeli-dospeli#>.Uw-ZE\_15P11

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce**

**Příloha č. 2: Abstrakt**

**Příloha č. 3: Dotazník**

**Příloha č. 4: Ukázka dat**

# Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2012/2013

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

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
KŘÍŽOVÁ Helena	Na Výhledu 1455, Hostovice	F110044

### TÉMA ČESKY:

Vývoj partnerských vztahů v období vynořující se dospělosti z hlediska triangulární teorie lásky

### NÁZEV ANGLICKY:

The development of partnerships during emerging adulthood in terms of triangular theory of love

### VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D. - PCH

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cílem této bakalářské práce bude zjistit, zda souvisí vývoj jednotlivých komponent lásky (intimita, vášeň, závazek) dle triangulární teorie v partnerském vztahu s věkem, pohlavím, společným soužitím a četností vidání se. Teoretická část se bude věnovat problematice počátku dospělosti s důrazem na koncepci "vynořující se dospělosti", dále lásce v partnerském vztahu a triangulární teorii lásky dle Sternberga a nakonec vybraným formám partnerských vztahů v tomto životním období jako je nesezdané soužití a vztah na dálku. Praktickou část bude tvořit vlastní krátký úvodní dotazník (věk, pohlaví, délka vztahu, četnost setkávání se, apod.) a Sternbergova škála. Obojí bude možné vyplnit online na internetu, výběr tedy bude příležitostný (informace o výzkumu bude rozšířena přes sociální sítě) a metodou sněhové koule. Cílovou skupinou budou lidé ve věku 18-25 let (období "vynořující se dospělosti"), kteří budou mít v době dotazování partnerský vztah delší než 3 měsíce. Velikost výzkumného souboru se bude pohybovat kolem 80 respondentů.

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Arditti, J. A., Kauffman, M. (2004). Staying Close When Apart: Intimacy and Meaning in Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3 (1), 27-52.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Cameron, J. J.; Ross, M. (2007). In Times of Uncertainty: Predicting the Survival of Long-Distance Relationships. *Journal of Social Psychology*, 147 (6), 581-606.
- Hill, S., Redalen, K., Davison, S., Mondloh, C. (2009). Comparing Intimacy Levels in Long Distance and Geographically Close Dating Relationships. *Conference Papers -- American Sociological Association, Annual Meeting*.
- Lee, Ji-yeon; Pistole, M. C. (2012). Predictors of Satisfaction in Geographically Close and Long-Distance Relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 59 (2), 303-313.
- Lydon, J., Pierce, T., O'Regan, S. (1997). Coping with moral commitment to long- distance dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 104-113.
- Stafford, L., Reske, J. R. (1990). Idealization and Communication in Long-Distance Premarital Relationships. *Family Relations*, 39 (3), 274-279.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-135.
- Sternberg, R. J., Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology: Interpersonal Processes*, 47 (2), 312-329.
- Van Horn, K.R., Amone, A., Nesbitt, K., Desilets, L., Sears, T., Giffin, M., Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4 (1), 25-34.

## **Příloha č. 2: Abstrakt**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Vývoj partnerských vztahů v období vynořující se dospělosti z hlediska triangulární teorie lásky

**Autor práce:** Helena Křížová

**Vedoucí práce:** PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 59 / 77 334

**Počet příloh:** 4

**Počet titulů použité literatury:** 30

**Abstrakt:** Tato práce se zabývá vývojem komponent lásky podle triangulární teorie v partnerských vztazích v období vynořující se dospělosti. Dále ověřuje, zda tyto komponenty ovlivňují určité faktory, proto byly stanoveny tři hypotézy: 1) Existuje pozitivní korelace mezi intimitou a četností vídání se partnerů. 2) Existuje pozitivní korelace mezi vášní a délkou partnerského vztahu. 3) Existuje pozitivní korelace mezi závazkem a soužitím partnerů. Výzkum byl založen na anonymním online dotazníkovém šetření. Výběr souboru byl příležitostný a metodou sněhové koule na základě kritérií věku (18 - 25 let) a minimální délky současného partnerského vztahu (3 měsíce). Výsledky naznačují, že vývoj komponent se liší podle podmínek či jejich kombinací. Zatímco vývoj intimity a vášně se ve většině případů blíží uvedené teorii, vývoj závazku je spíše rozdílný. Také byly přijaty hypotézy 1 a 2, hypotéza 3 byla zamítnuta, protože se ukázalo, že na závazek má vliv četnost vídání se. Z analýzy dat dále vyplynuly průměrné délky partnerských vztahů, soužití i doby, po které se vztah mění v soužití, i jak často se partneři vídají a zda spolu tráví prázdniny, svátky apod.

**Klíčová slova:** partnerský vztah, vynořující se dospělost, láska, vývoj, vliv

## ABSTRACT OF THESIS

**Title:** The development of partnerships during emerging adulthood in terms of triangular theory of love

**Author:** Helena Křížová

**Supervisor:** PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 59 / 77 334

**Number of appendices:** 4

**Number of references:** 30

**Abstract:** This thesis deals with the development of components according to the triangular theory of love in partnerships during emerging adulthood. It also verifies, whether these components are influenced by certain factors, so three hypotheses were established: 1) There is a positive correlation between intimacy and the frequency of meetings. 2) There is a positive correlation between passion and the duration of a partnership. 3) There is a positive correlation between commitment and cohabitation partners. The research was based on an anonymous online questionnaire. Participants were chosen occasionally and by using the snowball method according to the criteria of age (18 - 25 years) and minimum duration of current partnership (3 months). The results suggest that the development of components varies depending on conditions or their combinations. While the development of intimacy and passion are in most cases close to that theory, development of commitment is rather different. They were also accepted hypotheses 1 and 2, but hypothesis 3 was rejected, because it turned out, that the commitment is influenced by the frequency of meetings. The data analysis further showed the average duration of partnerships, cohabitation and the time after which partnership changes to cohabitation, the frequency of meetings and if partners spend vacation, holidays, etc. together.

**Key words:** partnership, emerging adulthood, love, development, influence

### **Příloha č. 3: Dotazník**

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku zaměřeného na partnerské vztahy. Podmínkou pro jeho vyplnění je věkové rozmezí **18 - 25 let** a fakt, že máte v současné době partnerský vztah trvajícím **alespoň 3 měsíce**.

Vaše odpovědi zůstanou zcela anonymní a budou použity pouze v rámci mé bakalářské práce.

Též Vás prosím o přeposlání odkazu na tento dotazník Vašemu partnerovi/Vaší partnerce a několika Vaším známým.

Pokud máte jakýkoliv dotaz nebo by Vás zajímaly výsledky výzkumu, kontaktujte mě prosím na emailové adrese *h.krizova@centrum.cz*.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

Helena Křížová (Univerzita Palackého v Olomouci, FF, obor Psychologie)

1, Pohlaví: Muž/Žena

2, Věk: ...

3, Jak dlouho trvá Váš současný partnerský vztah?: ... (roky) ... (měsíce)

4, Které dny se obvykle vídáte s partnerem/partnerkou?:  
Pondělí  
Úterý  
Středa  
Čtvrtek  
Pátek  
Sobota  
Neděle

5, Kolikrát za měsíc se obvykle vídáte s partnerem/partnerkou?: ...

6, Bydlíte společně s partnerem/partnerkou?: Ano/Ne

6a, Jestliže ano, jak dlouho spolu bydlíte?: ... (roky) ... (měsíce)

7, Trávíte s partnerem/partnerkou prázdniny, svátky atd.?: vždy - spíše ano - spíše ne - vůbec



Následující tvrzení se budou týkat Vašeho partnerského vztahu. U každého tvrzení prosím vyjádřete svůj souhlas či nesouhlas pomocí škály od 1 do 7 (1 = silně nesouhlasím, 7 = silně souhlasím).

silně nesouhlasím    1    2    3    4    5    6    7    silně souhlasím

1. Aktivně pečuji o partnerovo/partnerčino blaho.
2. Už samotný pohled na partnera/partnerku je pro mne vzrušující.
3. Vím, že mi na partnerovi/partnerce záleží.
4. S partnerem/partnerkou mám vřelý vztah.
5. Můj vztah s partnerem/partnerkou je velmi romantický.
6. Jsem odhodlaný/odhodlaná udržet svůj vztah s partnerem/partnerkou.
7. V případě potřeby se mohu na partnera/partnerku spolehnout.
8. Můj partner/partnerka je pro mě velmi přitažlivý/á.
9. Předpokládám, že partnera/partnerku budu milovat po celý život.
10. Můj partner/má partnerka mě hodně emočně podporuje.
11. Jsem si jistý/á, že můj vztah k partnerovi/partnerce je stabilní.
12. Vždy budu za partnera/partnerku cítit silnou zodpovědnost.
13. S partnerem/ partnerkou se mi dobře komunikuje.
14. Myslím, že mám ideálního partnera/ideální partnerku.
15. Vnímám svůj vztah s partnerem/partnerkou jako stálý.
16. Mám pocit, že partnerovi/partnerce opravdu rozumím.
17. Na mém vztahu s partnerem/partnerkou je něco „magického“.
18. Vidím svůj vztah s partnerem/partnerkou jako dobré rozhodnutí.
19. Mám pocit, že mi partner/partnerka opravdu rozumí.
20. Přes den na partnera/partnerku často myslím.
21. Nedovolil/a bych, aby nás lidé rozdělili, kvůli závazku, který pociťuji ke svému partnerovi/partnerce.
22. Můj partner/partnerka pro mne v životě znamená hodně.
23. Nikdo jiný by mě nedokázal udělat tak šťastným/šťastnou, jako to dokáže můj partner/má partnerka.
24. Nedovolil/a bych, aby cokoliv stálo v cestě mému závazku k partnerovi/partnerce.
25. Mám pocit, že partnerovi/partnerce mohu skutečně věřit.

26. Chci být raději s partnerem/partnerkou než s někým jiným.
27. Neumím si představit svůj život bez partnera/partnerky.
28. Můj partner/ Má partnerka se na mě může v případě potřeby spolehnout.
29. Můj vztah s partnerem/partnerkou je vášnivý.
30. Vnímám svůj vztah k partnerovi/partnerce jako pevný.
31. S partnerem/partnerkou jsem si blízký/á.
32. Nic pro mě není důležitější než vztah s partnerem/partnerkou.
33. Jsem si jistý/á svou láskou k partnerovi/partnerce.
34. Jsem připravený/á s partnerem/ partnerkou sdílet svůj život i majetek.
35. Fyzický kontakt s partnerem/partnerkou je mi velmi příjemný.
36. Neumím si představit rozpad svého vztahu s partnerem/partnerkou.
37. Svého partnera/svou partnerku hodně emočně podporuji.
38. Často sním o svém partnerovi/své partnerce.
39. I když se s partnerem/partnerkou těžko vychází, zůstávám našemu vztahu věrný/věrná.
40. Svěřuji se partnerovi/ partnerce se svými osobními záležitostmi, které jsou hodně důvěrné.
41. Svého partnera/partnerku zbožňuji.
42. Cítím zodpovědnost k partnerovi/partnerce.
43. Ve vztahu s partnerem/ partnerkou je mi příjemně.
44. Když se dívám na romantické filmy nebo čtu romantické knihy, myslím na partnera/partnerku.
45. Ve svém vztahu s partnerem/partnerkou plánuji pokračovat.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi chtěl/a sdělit a nezeptala jsem se na to?

## Příloha č. 4: Ukázka dat

	1 Pohlaví	2 Věk	3 Délka vztahu	4 Četnost vidání	5 Soužití	6 Délka soužití	7 Intimita	8 Vášeň	9 Závazek
1	1	21	55	12	2		6,40	5,53	6,00
2	1	19	8	30	1	6	5,60	5,27	6,53
3	1	24	31	30	1	7	6,47	4,80	5,60
4	1	22	40	16	2		7,00	6,07	6,93
5	1	22	7	18	2		4,80	3,73	2,80
6	1	20	11	24	1	8	5,87	5,20	6,00
7	2	24	26	28	1	14	7,00	6,27	5,93
8	2	19	4	25	2		6,40	6,33	5,93
9	1	23	96	29	2		5,60	4,87	5,60
10	1	21	39	20	2		6,47	6,73	6,47
11	1	25	63	30	1	61	5,53	4,93	4,47
12	2	24	36	20	2		5,87	5,27	5,67
13	2	22	29	8	2		5,80	4,87	5,60
14	2	25	76	31	1	25	6,87	6,13	6,87
15	1	23	36	10	2		5,93	5,33	6,27
16	2	23	38	16	2		6,53	5,67	6,13
17	1	25	12	5	2		4,73	5,00	3,00
18	1	22	50	30	2		6,40	5,80	6,67
19	1	21	41	17	2		6,00	4,40	6,27
20	1	20	5	5	2		6,40	6,20	6,53
21	1	22	45	25	2		6,60	5,27	6,93
22	2	25	57	31	1	54	5,67	4,40	5,53
23	2	25	3	8	2		4,80	6,27	5,47
24	1	22	20	7	1	14	6,33	5,87	6,47
25	1	24	80	25	2		6,53	5,93	6,87
26	1	24	3	31	2		6,80	6,87	7,00
27	1	21	80	28	1	2	7,00	6,73	6,87
28	1	25	16	30	1	15	6,07	5,80	6,40
29	1	21	11	30	2		6,33	6,40	6,40
30	1	21	11	30	2		6,33	6,40	6,40
31	2	22	57	30	1	2	6,00	6,40	6,73
32	2	20	48	10	2		5,27	4,60	5,00
33	2	22	55	26	1	15	6,60	4,73	6,20
34	1	21	23	7	2		6,47	6,27	6,73
35	1	21	44	30	1	27	6,93	6,13	6,53
36	1	19	16	12	2		6,67	6,20	6,60
37	1	21	16	15	2		6,13	4,67	5,87
38	1	25	24	30	1	12	6,20	5,73	6,20
39	1	21	53	20	2		6,73	5,13	6,80
40	2	24	75	30	1	38	6,27	5,33	6,40
41	1	22	24	15	2		6,20	6,40	6,53
42	1	22	75	31	1	24	6,20	5,87	6,73
43	1	19	40	10	2		5,47	4,47	4,87
44	1	23	75	30	1	39	6,80	5,87	6,67
45	2	23	5	28	2		6,60	5,60	6,40
46	1	22	4	3	2		6,67	6,27	6,73
47	1	25	20	20	1	10	5,47	4,73	6,00
48	1	23	10	30	1	2	6,33	5,60	6,00
49	2	24	24	30	1	16	6,40	5,07	6,13
50	1	22	17	30	2		7,00	6,93	7,00