

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**

**ASPEKTY SPOKOJENÉHO DLOUHODOBÉHO  
MANŽELSTVÍ Z POHLEDU MUŽŮ A ŽEN**

**ASPECTS OF SUCCESSFUL LONG-LASTING MARRIAGE FROM  
THE PERSPECTIVE OF MEN AND WOMAN**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Melánie Zaliberová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Olomouc

2015

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Aspekty spokojeného dlouhodobého manželství z pohledu mužů a žen“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 27.3.2014 podpis .....

## **Poděkování**

Touto cestou bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské diplomové práce, doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc. za její rady a vedení při této mé práci. Dále pak těm, kteří byli ochotni podílet se na výzkumu této bakalářské práce a poskytly mi tak zajímavý a podnětný materiál.

## Obsah

Úvod .....	5
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1 Determinanty manželské spokojenosti.....	6
1.1 Volba partnera pro manželství.....	6
1.2 Vliv primární rodiny.....	9
1.3 Očekávání žen a mužů v manželství .....	10
2 Manželství.....	14
2.1 Manželství jako instituce.....	14
2.2 Manželství v číslech statistiky.....	15
2.3 Manželství a čas.....	16
2.4 Láska a manželství.....	19
3 Manželská spokojenost.....	22
3.1 Aspekty spokojenosti a dlouhodobosti manželství z pohledu výzkumů .....	22
3.2 „9 psychologických úkolů“ ke spokojenému a trvalému manželství.....	28
3.3 Vztahová údržba a koncepce manželství .....	31
3.4 Resilience, nezdolnost či odolnost.....	32
II. VÝZKUMNÁ ČÁST .....	35
4 Výzkumný problém, cíl práce a výzkumné otázky.....	35
5 Výzkumný soubor.....	36
5.1 Popis zkoumaného souboru .....	37
6 Organizace, realizace studie a etika .....	38
7 Aplikovaná metodika .....	39
7.1 Metoda sběru dat.....	39
7.2 Analýza dat.....	40
8 Výsledky výzkumu.....	42
9 Diskuze .....	46
10 Závěr .....	50
Souhrn.....	51
Seznam použité literatury .....	54

# Úvod

*„Opravdu dobré manželství působí dojmem sladění muže a ženy v přirozený pohyb, kdy si oba jasně ponechávají svou individualitu, ale ta už není tím nejdůležitějším, asi jako když dlouholetí taneční partneři s vyzkoušenou lehkostí předem očekávají každý krok jeden druhého.“ Larry Crabb*

Spokojené, dlouhodobé, harmonické manželství, na základě rozvodových statistik, stesků známých, kolegů či přátel by člověk mohl nabít dojmu, že takové manželství snad již ani neexistuje. Většina lidí by však takového vztahu však chtěla dosáhnout. A právě proto jsem se rozhodla tuto oblast prozkoumat a získat tak odpověď na otázky, které jsou předmětem mnohých diskuzí: „Jak je možné, že některá manželství jsou šťastná a jiná ne? V čem tkví onen „recept“ na spokojené manželství? Tato práce se tedy zaměřuje na manželství, která i přes nejrůznější zkoušky, konflikty i všednost každodenního života stále trvají, a nejenom to, jsou také spokojená.

Teoretická část práce nabídne čtenáři informace o tom, jaké faktory vstupují do „hry“ o spokojenost v manželství, ještě před tím než jsou manželé sezdáni, jako jsou volba partnera, determinanty odvozené z primární rodiny či obecná očekávání mužů a žen. V další oddílu se budu věnovat instituci manželství jako takové a jednotlivým stádiím, kterými manželství prochází. Poslední z kapitol se věnují přímo aspektům, které se na spokojeném a dlouhodobém manželství podílí a to především z pohledu výzkumů na toto téma.

Výzkumná část je postavena na kvalitativním metodologickém přístupu. Hlavním cílem výzkumu je popsat na základě nestrukturovaných rozhovorů s respondenty aspekty spokojeného dlouhodobého manželství z pohledu mužů a žen. Zároveň mezi nimi nalézt podobnosti, ale také jistá specifika pro obě pohlaví.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Determinanty manželské spokojenosti

Svoji práci záměrně začínám kapitolou nazvanou „Determinanty manželské spokojenosti“, ve které se zabývám volbou partnera, determinanty, jež jsou odvozené z primární rodiny a očekáváním mužů a žen od manželství. Tedy tím, co může mít vliv na spokojenost v manželství ještě před tím, než jsou manželé sezdáni.

### 1.1 Volba partnera pro manželství

Jednou z cest jak dosáhnout spokojeného manželství je zcela jistě i vhodný výběr partnera. Tento výběr tvoří jistý základní stavební rámec budoucího vztahu a významně se podílí na jeho dalším vývoji.

Výběr životního partnera byl a stále je předmětem mnohých výzkumů, z nich vzešlo několik teorií či modelů, které se pokoušejí vysvětlit princip volby partnera pro manželství, patří mezi ně například Kerchoffův a Davisův model filtru, Winchova teorie komplementarity či Coombsova teorie monogamie hodnot, výše uvedené se pokusila sloučit komplexní teorie Mursteina uvedená v knize Plaňavy (2000). Tato teorie se nazývá S-V-R (Stimule- Value- Role) a vychází z toho, že při výběru partnera působí v návaznosti a ve třech fázích tři přitažlivé síly: podnět, hodnoty a role, přičemž se význam těchto sil v každé fázi mění. V první fázi vystupuje partner jako přitažlivý podnět a to jednak svým fyzickým vzhledem ale také chováním, což je ovlivněno nejenom situací a prostředím ale také tím, jak jsou tyto charakteristiky oceňovány našim okolím. Murstein zde dělí osoby na ty s vysokou podnětovou hodnotou a na ty s podnětovou hodnotou nižší. Existuje-li vzájemná podnětová přitažlivost, známost přechází do další fáze. V této fázi se zajímáme o podobnost našich zájmů, postojů a také hodnot, srovnáváme, zda jsou shodné naše názory na lidi, náboženství, politiku, sex a další. Pokud

dospějeme v tomto poznávání k tomu, že máme podobný náhled na svět, mohou se rozvinout intenzivnější city vůči druhému, v případě opačného zjištění, pak můžeme změnit názor na počáteční atraktivnost této osoby. V poslední fázi pak zkusíme zaujmout určité doplňující se role, fungovat v nich a uspokojovat tak své potřeby.

V literatuře zaměřené na oblast partnerství se objevují výsledky studií, z nich jedny prezentují výhodnost výběru partnera na základě podobnosti, druhá pak zdůrazňuje úspěšnost vztahu, jež je založen na principu komplementarity, tedy „doplňkovosti“ (Vágnerová, 2000).

Dle principu homogamie si lidé hledají partnera, který má stejně sociální postavení, je stejné rasy i národnosti, shoduje se věkem, úrovní inteligence, vzděláním, zájmy, je podobných názorů a vyznává podobné hodnoty (Šmolka 2005). Čím více někdo sdílí naše názory, tím je nám sympatičtější, snadněji se nám spolu komunikuje a společně strávený čas je nám příjemný. Dále je velmi pravděpodobné, že tito lidé mají podobný styl komunikace, uznávají stejné normy, také problémy řeší obdobným způsobem. Takové partnerství je obvykle i stabilnější, neboť podobné sociální zázemí zajišťuje partnerům podporu, což působí ve prospěch vztahu (Byrne, in Willerton, 2012).

Názory stoupců výhodnosti vzájemného doplňování se, jinak řečeno komplementarity, mají svůj význam již z důvodu, že vztah je tvořen dyádou muže a ženy, což jsou rozdílní jedinci jak oblasti fyzické tak i psychické. Taková rozdílnost může být obohacující a může také usnadňovat fungování v páru. Komplementarita je především výhodná u typických protipólových vlastností, kam patří například aktivita- pasivita, dominance-submise a další. (Vágnerová, 2000).

Co je tedy pro harmonický vztah výhodnější podobnost či protikladnost partnerů? Ač by se mohlo zdát, že více výhod představuje vztah homogenní, výzkumy ukazují, že křehkost komplementárních dvojic není o nic vyšší jak u homogamních dvojic. Ať už se tedy někteří více či méně přiklání na jednu ze stran homogamie či komplementarity, podobnost a „doplňkovost“ jsou často úzce propojeny. V některých životních situacích může být podobnost partnerů velkou výhodou, v jiných zase budeme těžit ze vzájemných kontrastů a tedy doplňovat se (Šmolka, 2005).

Na to jak je důležité umět si správně vybrat, upozorňuje Šmolka (2005), podle něj je právě chyba ve výběru partnera původce poloviny manželských kolapsů a rozvodů. Hlavní úskalí výběru partnera je období zamilovanosti, v němž nám emoční a hormonální bouře nejenom zatemňuje šedou kůru mozkovou, ale taktéž silně ovlivňuje naše rozhodovací procesy. V tomto období hraje velkou roli fyzická krása partnera, která odvádí naši pozornost od jeho charakteru a může také zakrývat mnoho povahových chyb. Přestože je krása a tedy i přitažlivost důležitá, je také neobyčejně křehká a nestálá, roky i nemoci se na ní podepíší, proto bychom na ní rozhodně neměli manželství stavět.

Vlastnosti, které udržují lásku trvalou, vychází z charakteru člověka, neboť, jak výstižně píše Rozinajová (1980) na charakterního člověka se dá vždy spolehnout zvláště ve chvílích, kdy nás život podrobuje těžkým zkouškám, tehdy nám krása stačit nebude. Při volbě partnera bychom se měli zaměřit spíše na vnitřní krásu člověka. Dříve než tedy vstoupíme do společného svazku, měli bychom již ve větší míře znát charakter partnera a představit si jeho jednání právě v těch nelehkých situacích, které život přináší. Zároveň bychom se měli vyhnout úvahám, že se partner v manželství změní či dokonce polepší. Jako další bychom měli vzít v potaz rodinné prostředí, ze kterého partner pochází, jak fungovala jeho primární rodina, jak se například otec choval k matce. To všechno jej formuje a bude mít vliv i na samotné manželství. Taktéž bychom měli vědět, jak partner nahlíží na otázky manželské věrnosti, výchovy dětí, společných financí či obecně na pomoc v rodině.

Rozinajová (1980) dále doporučuje, že velmi vhodné může být poradit se vlastními rodiči, neboť, kdo jiný než rodič nás natolik zná, aby nám byl dobrým a upřímným přítelem a rádcem v životě. Rodiče dobře znají své dítě a dokáží mnohdy zodpovědně posoudit, zda jeho výběr vhodný. Zároveň mají své vlastní životní zkušenosti, které nám mohou být k užitku. Tato rada může upozornit na důležité faktory, které bychom mohli v zamilovanosti přehlédnout.

Výzkumy často řešily, jaký by tedy měl být vhodný partner pro manželství. Výsledky ukázaly, že muži i ženy požadují, aby partner oplýval vlastnostmi, jako je: upřímnost, spolehlivost, věrnost, zodpovědnost, tolerantnost. Muži navíc uváděli požadavek na krásu své partnerky. Zaměřili se však taktéž na to, jak si lidé vysvětlují výše uvedené vlastnosti a zjistili, že například požadavek upřímnosti,



zcela postrádal hlavní význam. Pouhý výčet superlativních vlastností je tedy jen obrázkem obecného ideálu, který sám o sobě není zárukou spokojenosti v manželství (Novák, 2013).

Důležité je však zdůraznit, že ani výběr partnera s jistým rozmyslem nemusí být zárukou spokojenosti. Velmi pěkně to vysvětlují Keller a Kellerová (2014), kteří ve své knize píšou, že vlastně nikdy nevíme, koho si bereme, jenom si myslíme, že to víme. Manželství nás mění, děti nás mění, zaměstnání, věk a spoustu dalších faktorů. Postupem času začnou vyplouvat na povrch vlastnosti, o kterých jsme netušili ani mi ani náš partner. Dle těchto autorů se partneři na začátku manželství podobají zlaté rudě právě vytěžené z dolu, když se brali, viděli ve svém protějšku zlato, ale postupem času si začnou všimnout i různých nečistot a příměsí.“ Výběr partnera zkrátka není lehká věc a někdy až na samém konci můžeme zhodnotit, zda jsme vybrali dobře.

## 1.2 Vliv primární rodiny

Naše primární rodina se svým fungováním významně podílí na velké spoustě nejrůznějších aspektů našeho budoucího života. Jistým způsobem ovlivňuje i naše manželství. Významně nás formuje především model naší primární rodiny. Plaňava (2000) uvádí, čím kladněji hodnotí dotázaní manželství vlastních rodičů, tím má také model primární rodiny větší vliv na jejich vlastní manželství a to především v oblasti podobného uspořádání rolí.

Dle duplikačního teorému rodičovského má každý z nás tendence opakovat ve svém manželství podobný model fungování vlastní primární rodiny, ať už se nám líbil nebo ne, neboť mužské a ženské roli se člověk naučí především od svých rodičů. Výzkumy ukázaly, že dobrým prediktorem spokojenosti ve vlastním manželství, je spokojené manželství rodičů, šťastné dětství, dobrý vztah k otci i matce. Dále bylo zjištěno, že lidé mající spokojené manželství byli méně fyzicky trestáni, dostalo se jim laskavého přijetí od rodičů, také konverzace ohledně sexuality byla otevřenější (Kratochvíl, 2009).

Velmi silně na nás působí také to, kdo zaujímal v rodině dominantní pozici. Šípová (1978) ve své knize uvádí výsledky šetření u spokojených manželství z roku 1989, kdy zjistila obdobnou charakteristiku rodičů obou partnerů. Otec vystupoval jako dominantní, autoritativní, sebevědomí ale i vlídný, matka pak byla laskavá s přiměřenou sebedůvěrou a však méně dominantní než otec. Manželé se vzájemně hodnotili v oblasti dominance a laskavosti podobně, což znamená, že muži hodnotili svoji ženu v těchto oblastech jako vlastní matku, ženy pak manžela jako svého otce.

Podobně jako rodiče na nás také působí sourozenci, což vysvětluje duplikační teorém sourozenecký, podle něhož by měl být člověk nejúspěšnější právě ve vztazích s takovým partnerem, který zaujímal mezi sourozenci komplementární pozici k jeho vlastní. Například tedy manželství založené na kombinaci staršího bratra a mladší sestry. Jaký vliv mají sourozenecké konstelace na spokojenost v manželství, zkoumala Plháková a Osecká (1993, in Kratochvíl, 2009) na souboru neurotických pacientů. Předpokládané rozdíly však výsledky jejího výzkumu neprokázaly. Jediný rozdíl byl mezi manželstvími, tvořící kombinace staršího bratra a mladší sestry, které bylo spokojenější oproti manželství s kombinací starší sestra a nejmladší bratr, což autorka vysvětluje tím, že kombinace nejstaršího bratra a nejmladší sestry je obdobné tradičnímu dělení mužské a ženské role.

### 1.3 Očekávání žen a mužů v manželství

Oba manželé mají od manželství jakási očekávání, která mohou být vědomá i nevědomá, pozitivní, negativní ale i více či méně realistická. Vágnerová (2000) uvádí, že čím menší je rozdíl mezi skutečností a očekáváním, tím větší je spokojenost manželů. Obecně lze také říci, že očekávání dnešních mladých lidí od manželství oproti přechozí generaci vzrostlo.

Mimo individuální a specifická očekávání existují i jakási obecná či typická, genderem silně ovlivněná, která vztahují k určitým postojům, stereotypnímu chování či rozdílnému prožívání žen a mužů. Některá očekávání, přestože nebyla

vyslovena, jsou u partnerů podobná a doplňují se. Obvykle se však ve velké míře liší a musí uplynout jistá doba, aby je manželé pochopili (Celmerová, 1990).

Typická očekávání žen jsou charakteristické citovými požadavky, jejichž náročnost se stupňuje. Mužské očekávání jsou v tomto ohledu poněkud „přízemnější“ a týkají se spíše projevů ve vnějším chování, než očekávání, které by kladlo důraz na city a vnitřní svět (Špatenková, 2006).

Očekávání žen a mužů v manželství humorně shrnul Kratochvíl (2009):

## **Očekávání žen**

### **1. Posedět a popovídat (popo)**

Žena má potřebu sdělovat své pocity, zážitky, starosti, radosti i křivdy, jde o uspokojení potřeby vypovídat se. Od muže pak očekává, že se stane pozorným posluchačem. Tannenová (1995) v jedné ze svých knih píše: Pro muže je postěžování si ženy jakási výzva, aby hledali řešení, a udivuje je tedy, když žena na jejich návrh reaguje nevděkem. Důležité je uvědomit si, že žena nepotřebuje, aby jí manžel radil, ale vyslechl ji a pochopil. Žena očekává jednoduchou konverzaci, v níž si manžele vyměňují dojmy všedního dne, například jak bylo v práci, jaké je počasí, na něco si společně stěžují či něco společně chválí. Díky tomuto rozhovoru žena nabývá dojmu, že jí manžel rozumí.

### **2. Duševní porozumění (dupo)**

Manželka očekává od svého muže, že se mu může svěřit s niterními problémy a on jí bude ochoten naslouchat a zároveň i pochopí, jak to ona cítí a myslí. Nezlehčuje to, neargumentuje proti, ani jí nic nevymlouvá, ale pomáhá, aby svým pocitům porozuměla. Dále očekává, že s ním může občas vést tzv. „bylostný rozhovor“, kdy se hovoří o přáních, názorech na život, o důvěrných informacích. Duševní porozumění také znamená, že se manželka může svěřit svému manželovi se svými chybami a selháním, ten pak projeví své pochopení a nezahrne ji výčitkami. Součástí toho všeho také je, že se žena může na muže spolehnout, poskytuje jí tedy pocit bezpečí a jistoty.

### 3. Vyjadřovat lásku celým svým životem (vyce)

Tento požadavek v sobě vlastně zahrnuje všechny výše zmíněné očekávání a dává jim jakýsi emoční rámeček. Žena chce vědět, že je milovaná a touží po nejrůznějších, spontánních důkazech mužovi lásky, který spočívá v láskyplných slovech ocenění, obdivu, věrnosti, v zodpovědnosti a taktéž v porozumění pro potřeby ženy. Tyto projevy by neměly být situační ale stále. Vágnerová (2007) ve své knize upozorňuje na to, že muži tuto potřebu vzájemného a opakovaného vyjadřování citů nemají. Jako důkaz svých citů považují například výdělek, zajištění potřebných věcí, společně strávený čas a sex. Celkově tedy jakousi činnost pro rodinu.

### **Očekávání mužů**

#### 1. Uvařeno, uklizeno (uu)

Muž očekává, že mu manželství nabídne uspokojování základních potřeb, mezi které patří i jídlo, kdy čeká, že přijde domů a bude mít uvařeno. Další součástí je „uklizení“. Muži mají rádi věci na svém místě, utřený prach a jistý systém v domě. I když neradi přihlížejí této činnosti, zlehčují ji a mnohdy si dělají z manželky srandu, že neustále uklízí, výsledek považují za samozřejmost.

#### 2. Sex, kdykoliv se mu zachce (seza)

Druhé mužské očekávání se týká uspokojování sexuálních potřeb. Muž touží potom, aby si ženu nemusel předcházet pozornostmi, pokud ji chce získat pro sex. Zkrátka, aby byla žena vždy povolná a snadno dostupná k jeho sexuálním tužbám. Neznamená to však častý sex, ale přesně taková frekvence, kvalita a forma o jakou muž stojí. Žena by se pro naplnění tohoto přání do sexu aktivně zapojit, ale také muže náležitě ocenit jako sexuálního partnera.

#### 3. Obdiv stále (osta)

Muž vyžaduje, aby jej jeho manželka neustále chválila, obdivovala, aby mu říkala, jak je inteligentní, schopný, chytrý, pracovitý, významný, jak vypadá dobře, jaký je skvělý otec, manžel, dědeček, taktéž aby nezapomněla zdůraznit, co pro ni dělá a jak je pro ni důležitý. Plizák (1980) zdůrazňuje: „Vězte, že nic netáhne muže k ženě

více, než vědomí, že právě ona dokáže ocenit jeho schopnosti.“ Pokud svému manželovi řeknete, že je frajer, vydá vám všechno, peníze či srdce. Obdobně to však funguje i u žen a nabádá také muže chválit své manželky, neboť každý z nás potřebuje cítit, že jsme významní.

#### 4. Nezatěžovat starostmi (nesta)

Muž touží po obdivu, ale zároveň očekává, že jej žena nebude obtěžovat s běžnými starostmi jako je nákup, vyzvednutí dětí ze školky či drobné opravy v domě. Očekává zkrátka, že tyto „drobnosti“ žena zařídí.

Dovolím si, drobně se vymezit proti očekávání mužů, vystoupit v jejich prospěch a upozornit na to, že Kratochvílovo humorné pojetí očekávání je nutno brát s jistou nadsázkou, neboť dnešní doba, je typická rozvolněním rolí. V současnosti se již tak striktně neodděluje mužská a ženská činnost. Muži se, více než tomu bylo dříve, podílejí na chodu domácnosti, péči o děti a věnují také více pozornosti své ženě.

## 2 Manželství

V této kapitole vymezuji manželství jako instituci, zabývám se změnami, které v manželství nastávají v průběhu času, tedy vývojem manželství. Jednu z kapitol jsem také věnovala lásce v manželství, která má také svoji dynamiku a tedy i ona prochází jistými proměnami.

### 2.1 Manželství jako instituce

Manželství a rodina jsou řazeny mezi nejstarší a nejstabilnější instituce v dějinách lidstva (Možný, 1990). Pro většinu lidí představují jeden z nejdůležitějších životních naplnění. Striktně monogamní a trvalé soužití partnerů se vyvinulo z křesťansko-židovské tradice, kde je považováno manželství za instituci nezrušitelnou či doživotní. Pod záštitou slov Bible: „co Bůh spojit, člověk nerozlučuj“ (Vágnerová, 2000).

Uzavření manželství je spojeno s rituálem. Partneri mohou zvolit, sňatek civilní či církevní, kdy v obou případech vzniká manželství kladnou odpovědí snoubenců na otázku osoby pověřené zákonem, zda spolu chtějí vstoupit do manželství. Obřad se uskutečňuje v přítomnosti dvou svědků. V případě církevního obřadu se závažnost tohoto rozhodnutí umocňuje tím, že si snoubenci dávají vzájemně také slib (Vilímek, 2013).

Dle Cibulce (1984) se manželstvím rozumí soužití partnerů opačného pohlaví, kteří se na základě dobrovolného souhlasu rozhodli, že budou společně spravovat nabytý majetek, finance i obydlí, starat se o výchovu dětí, sexuálně se stýkat, komunikovat, společně trávit volný čas a vzájemně se starat o své fyzické i psychické zdraví.

V občanském zákoníku je manželství vymezeno jako „*trvalý svazek muže a ženy vzniklý zákonem stanoveným způsobem, přičemž hlavní účel manželství je spatřován v založení rodiny, řádné výchově dětí a vzájemné podpoře a pomoci*“ (Novotný, Ivičičová, Syrůčková & Vondráčková, 2014, 14). Dále tyto autorky dodávají, že manželství má být soužití nejbližších lidí, u kterých se předpokládá nejen vzájemné plnění zákonem stanovených povinností, ale i těch morálních,

spočívajících ve vyjádření maximální míry empatie, porozumění, lásky, úcty a respektu manželů k sobě navzájem.

I když by se mohlo zdát, že je manželství relativně volná instituce, neboť jí jako takové nejsou jasně vymezeny normy chování či přesně stanové role. Uzavřením manželství vznikají také jistá práva a povinnosti, která jsou vymezena v občanském zákoníku (zákon č. 89/2012 Sb.). Ten také vymezuje hlavní účel a funkci manželství: založení rodiny, řádnou výchovu dětí, vzájemnou podporu a pomoc.

A proč vlastně lidé vstupují do manželství. Důvody vymezuje Vágnerová (2000) a patří mezi ně především uspokojení rozmanitých psychických potřeb. Sem řadíme potřebu milovat a být milován, získat citovou jistotu, zázemí a bezpečí, potřebu získat společensky uznávaný status a potřebu reprodukce, tedy mít děti.

## 2.2 Manželství v číslech statistiky

Přestože statistika uvádí, že úspěšné manželství řadí 76 % mužů a 68% žen mezi nejdůležitější aspekty jejich života, manželství uzavírá stále méně lidí. A není tomu tak jen u nás. Podobně jsou na tom, co se týče počtu založených manželství, i další západoevropské země, kde proběhl největší pokles sňatečnosti v 80. letech a od té doby stagnuje. Možný (2006) hovoří o krizi rodiny.

Počet uzavřených manželství v České republice byl až do konce 80. let minulého poměrně vysoký. Mladí lidé zanedlouho po nabytí dospělosti uzavírali manželství. Manželství tehdy uzavíralo 90–95 % mužů a žen, přibližně ve věku 20–25. Ke změně došlo počátkem 90. let, kdy lidé začali odkládat sňatek do pozdějšího věku a to především v návaznosti na nově vzniklé možnosti té doby (např. cestování, studia, budování kariéry), ale také v důsledku zrušení speciální rodinné či sociální politiky, která mladé páry motivovala uzavírat sňatek. Přesto všechno bylo začátkem 90. let sezdaných dvě třetiny osob ve věku 25 let, zatímco dnes většina osob v tomto věku zůstává svobodných. Průměrný věk nevěst se v současné době pohybuje okolo 30 let, věk mužů pak někde mezi 32 roky (Český statistický úřad, 19. srpna 2013).

Roku 2011 se v České republice uskutečnilo nejméně sňatků od roku 1918 a to přesně 45 137. V dalším roce se počet uzavřených manželství mírně zvýšil a to na 45 206. V roce 2013 uzavřeli obyvatelé České republiky o 1 707 sňatků méně než v roce 2012, přesně 43 499 manželství. Doba kdy mladí lidé uzavírali manželství hned po nabití dospělosti a mnohdy i dříve, je pryč. Vstupu do manželství v dnešní době předchází ekonomická samostatnost, vlastní bydlení i získání jistého společenského statusu, i proto se věk kdy lidé vstupují do manželství, pohybuje ve vyšších číslech, než tomu bylo dříve. V návaznosti na výše zmíněné faktory, se do popředí stále více dostávají jiné formy společného žití, jako je například nesezdané soužití (Český statistický úřad, 19. srpna 2013).

Přestože se sňatečnost pohybuje v nízkých číslech a mezi sociálními výzkumníky panuje obava, že manželství jako takové je v ohrožení. Manželství je mladými lidmi stále ještě chápáno jako významné ve společném soužití partnerů

### 2.3 Manželství a čas

Manželský vztah se jako i jiné systémy vyvíjí a mění, tedy nezůstává stále stejný. Zcela jasně můžeme vidět rozdíl mezi novomanželky a manželky, kteří spolu oslavili zlatou svatbu. Přesto, že jsou změny nepředvídatelné a individuální, existuje i jakýsi zákonitý vývoj a změny, které jsou jaksi typické. Plaňava (2000) uvádí, že nejčastějším podnětem k těmto změnám jsou děti, ať už jejich příchod do rodiny, jejich vývoj, osamostatňování či odchod z rodiny.

Adamski (1982, in Kratochvíl, 2009) dělí běh manželského života podle situace a věku dětí v rodině na:

- manželství před narozením dětí
- manželství s malými dětmi
- manželství se školáky
- manželství s dětmi, které postupně odcházejí z domova
- manželství po osamostatnění dětí

Vzhledem k tématu této práce je však vhodnější užít rozdělení pro diferenciaci manželské terapie. Jednotlivá období nejsou tolik ohraničená věkem a



situací dětí. Dělicím mezníkem je věk manželů a celková doba trvání manželství. Kratochvíl (2009) rozdělil vývojová stádia na mladé manželství, manželství středního věku, manželství zralého věku a manželství ve stáří. Každé z těchto stádií má své charakteristické problémy a psychologickou atmosféru.

## Vývojová stádia

### 1. Mladé manželství

Mladým manželstvím můžeme označit takové, které trvá od 5 do 10 let. Věk manželů se pohybuje někde mezi osmnácti až třiceti lety. Manželé si zvykají nejenom na sebe ale také na svoji novou roli a nový způsob života s partnerem. Jde o období sžívání a velkých změn, proto bývá označováno jako nejkřehčí. Dochází taktéž k vymezování pravidel společného soužití. Někteří pomalu dokončují svoji kvalifikaci v karierní oblasti a postupně hledají vhodné uplatnění. Žena bývá obvykle na mateřské dovolené. Příjmy mladé rodiny tak bývají často nižší než výdaje, v takovém případě pomohou obvykle rodiče manželů. Toto období je tedy charakteristické péčí o děti, budováním si vlastní domácnosti a zvykáním si jak na nové prostředí, tak i na společný život. Manželé zjišťují, že společné soužití přináší také problémy a neshody. Všechny tyto nové zkušenosti vedou mnohdy ke vzniku různých stresových situací a deziluzi.

V tomto období, nejčastěji mezi druhým a osmým rokem trvání manželství, se také objevuje první manželská krize. Tu Plzák (2001) definuje jako jakousi „nezbytnou komplexní stresovou reakci manželů na neodstranitelné stresory“, mezi které řadí především řešení domácnosti, dítěte, finanční hospodaření rodiny, volný čas a dorozumívání se mezi sebou, které vede k soupeřivosti. Krize přichází také v návaznosti na oslabení nekritické zamilovanosti či opadnutí iluze, srovnávání chování partnera v období zamilovanosti se současným. Tato první krize trvá přibližně rok a doporučení Plzáka (2001) zní: odklonit se od řešení manželství k praktickému fungování rodiny. Zároveň se nedožadovat intimního kontaktu ani vyznání citů. Více se orientovat na výchovu dětí, vlastní záliby či přátele, než nutit druhého do společných aktivit. Při troše trpělivosti a nadhledu obvykle krize odezní sama. Jak tato krize může být silná, dokazují i čísla statistiky,

jež uvádí, že lidé se nejvíce rozvádí po 3-5 letech manželství, tedy právě v tomto období.

## **2. Manželství středního věku**

Jde o období mezi 6-14 lety od svatby. Manželé jsou ve věku okolo 30 či 40-45. Již nemají malé děti, spíše školáky či studenty. Ti dospívají a postupně se osamostatňují. Jeden druhého již dobře znají, což znamená, že vzájemně očekávají jakési typické reakce na určité známé situace. Mají společné zážitky, řešili množství vzájemných konfliktů a nejrůznějších situací. Dle Soneta (1995) sdílení společných radostí, starostí i bolestí vytvoří obvykle mezi manželi pevné pouto. Manželé jsou ekonomicky aktivní a tedy i soběstační. Mají taktéž jakési stabilní společenské postavení. Žena má více času věnovat se aktivitám i mimo domácnost a také vlastní kariéře.

## **3. Manželství zralého věku**

Takové manželství trvá mezi 15-25let od sňatku. Manželé jsou ve věku 45-60 let. Je to věk, kdy se celkově snižuje schopnost učit se, klesá pružnost, tvořivost a originalita. Dochází také k celkovému zpomalení psychického tempa. Tohle všechno je však dobře kompenzováno zkušenostmi, informacemi a znalostmi do té doby nahromaděnými. Kariéra je na vrcholu. Na konci tohoto období dochází k odchodu do důchodu, tedy i ke změně dosavadního fungování v jistém stereotypu. Děti odchází z domova a zakládají si vlastní rodinu. Je to tedy období, kdy jsou manželé v produktivním věku opět samy nebo naopak období, kdy si musí zvykat na nové soužití se zetěm/snachou. Je tedy zapotřebí velké tolerance, jak ze strany rodičů, tak dětí a jejich partnerů. Toto období je také charakteristické pro nástup klimakteria u žen, které se mimo jiné projevuje zvýšenou citlivostí a emoční labilitou. U mužů se někdy objevuje „panika zavíraných dveří“, kdy se vrhají se do boje s přírodními zákony a podnikají zoufalé martyrium k udržení mladistvé image.

Důležitým úkolem tohoto období dle Špatenkové (2006), je opětovně nalézt, to co manžele spojuje mimo výchovu dětí.

Všechny výše uvedené změny tedy: odchod dětí z domova, odchod manželů do důchodu, rutina, jednotvárnost, přibývajících somatické obtíže, zvýšená

citlivosti žen, u mužů pak častá tendence „rychle si ještě něco užít, než bude pozdě“, se tak mohou stát původcem druhé vývojové krize. Tu Plzák (2001) datuje někde mezi 17-25 lety trvání manželství. Krize je sice méně hluboká, než ta, které čelili partneři v období mladého manželství, její trvání je však obvykle delší, může trvat až několik let. Plzák obecně radí věnovat se společně v době druhé vývojové krize nejrůznějším zálibám například cestování, společně navštěvovat různé kulturní podniky či přátele. Pokud je původcem krize nevěra jednoho z manželů doporučuje se jí příliš nedramatizovat a vyčkat až toto okouzlení odezní.

#### **4. Manželství ve stáří**

V tomto stádiu dochází k celkovému snížení výkonnosti. Manželství ovlivňují projevy stárnutí tedy i zdravotní obtíže. Jak velmi hezky píše Sonet (1995) manželé sice zestárli, což ale neznamená, že zestárla také láska. Manželství je obvykle velmi stabilní, jsou si jeden druhému oporou. Vztah je mezi nimi takový, k jakému se během let dopracovali. Význam role partnera roste, manželé se již naučili jeden druhého akceptovat i s jistými nedokonalostmi. Dochází k posílení vazby k dospělým dětem a k jejich vlastním rodinám, zvláště pak k vnoučatům. Při společném bydlení však mohou vznikat konflikty. Problémy mohou mezi manžely vznikat také v důsledku nedostatečného pochopení pro potřeby manžela, či v závislosti na zvýraznění anormálních rysů osobnosti. Obvykle se však objevuje moudrost stáří, kdy jsou k sobě manželé více shovívaví a spíše se obávají ztráty svého protějšku.

Důležitým vývojovým úkolem v tomto období je naučit se akceptovat tuto etapu života i svá omezení, což může vést k upevnění partnerského svazku, při nezvládnutí tohoto úkolu pak manželé dožívají tzv. „spolu ale každý sám“ a tedy izolovaně (Špatenková, 2006).

## **2.4 Láska a manželství**

Láska mezi mladými manžely je zcela jistě jiná než citový vztah manželů po dvaceti letech společného života. Jinak řečeno také láska se časem mění. Mnoho psychologů a nejenom ti se pokoušeli lásku definovat, klasifikovat a podrobněji

zkoumat, kdy na lásku jakou takovou většina z nich pohlíží jako hluboký cit. Pávek (1974, in Kratochvíl, 2009) zdůrazňuje, že hloubka tohoto citu je jedním z pilířů, na kterém stojí dlouhodobé manželství. Dále tento autor uvádí, že ji není možno vůli ovlivnit, z čehož vyplývá, že se nemůžeme donutit někoho milovat více či méně.

Fromm (1966) ve své knize Umění milovat vymezuje lásku jako umění a silný cit. Dle tohoto autora je láska je také aktem vůle, je to rozhodnutí, soud a především slib. Zralá láska je charakteristická péčí od druhého, odpovědností či úctou vůči milované osobě.

Dle psychologa Libermana a jeho spolupracovníků (1980, in Kratochvíl, 2009) je láska charakteristická vyměňováním si příjemných slov a činů, což netrvá jenom v období zamilovanosti ale kontinuálně po dlouhou dobu. Úspěšné manželství by mělo být, podle těchto autorů, postaveno na jednání, které ve druhém vzbuzuje ocenění a pocit toho, že je milován. Dále lásku vymezují schopností činit kompromisy a tolerancí k nedokonalostem druhého.

Jak již bylo řečeno výše, lidé žijící v dlouholetém svazku, většinou neprožívají lásku podobající se romantickému vzplanutí, kdy je vášeň hlavní komponentou vztahu. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) je „romantické“ manželství iluzí a spíše než manželství romantické bude úspěšnější manželství „pracovní“, v němž se partneři vzájemně přizpůsobují měnícím se rolím, změněnému zdravotnímu stavu, přáním v oblasti sexuality i situacím, které na manželství působí, ať už zevnitř či z vnějšku. Takové manželství je založeno na věrné, klidné a „partnerské“ lásce (companionate love). Anglické slovo companionate v překladu znamená společník, spouštěč. Partner je tedy jakýmsi společníkem na cestě v životě. Partnerská láska je typická hlubokými city k druhému, zodpovědností za jeho spokojenost a oboustrannou snahou udržet vztah. Hlavní komponentou klidné lásky je intimita. Přestože vášnivá láska mezi manžely během let ochladla, partneři se navzájem dobře znají, od partnera se stále očekává, že alespoň čas od času vyjádří vůči svému protějšku obdiv a něžnost. Plzák (1998) ve své knize tento „druh“ lásky nazývá láskou „manželskou“. Autor uvádí také pojem „velká manželská“ láska, to je taková, která nejenom, že snese rány, jež dlouhodobý svazek přináší, ale dokáže je také zahojit.

Pro dokreslení dynamiky lásky v manželství považuji za vhodné zmínit triangulární teorii lásky dle Sternberga, která prezentuje nejenom několik

komponent tvořící lásku ale také jejich důležitost, mění se v závislosti na trvání svazku (1988, in Kratochvíl, 2009):

Podle této teorie jsou součástí lásky složky jako důvěrnost, vášeň a oddanost. Dle Wojciskeho (1998, in Kratochvíl, 2009) každá z těchto složek nabývá v průběhu vztahu různého významu. Důvěrnost obsahuje vzájemné porozumění, sdílení, odkrývání svých pocitů, výměnu důvěrných informací, vzájemnou emoční podporu a pocity spojení s partnerem. Tato složka lásky mezi partnery narůstá pomalu a časem také pomalu klesá. Druhá ze složek- vášeň zahrnuje velmi intenzivní emoce, ať už kladné tak i záporné například žárlivost. Vášeň vyvolává fyziologické změny, ale také touhu po tělesném kontaktu a často vede k sexuálnímu uspokojení. Vzniká a stupňuje se velmi rychle, stejně tak i klesá a postupem času dochází tedy k tomu, že partner není již tak vzrušující jako na začátku vztahu. Poslední z komponent- oddanost je rozhodnutí zůstat partnerovy oddán a udržet lásku. Vzniká opatrně a pomalu. Ve spokojeném manželství se udržuje kontinuálně a zároveň mu dodává na stabilitě.

### 3 Manželská spokojenost

*„Podařené manželství je div světa“ Jan Werich*

V současné době se stále častěji dostává do popředí psychologických výzkumů otázka životní spokojenosti (life satisfaction). Manželství a rodina je ve všech takových výzkumech na jednom z nejpřednějších míst (Křivohlavý, 2006). Šťastné manželství a dobře fungující rodina z velké části přispívají k pocitu osobního štěstí, k pocitu spokojené přítomnosti, smysluplné minulosti i budoucích perspektiv.

Dle výzkumu veřejného mínění v České republice v roce 2012 má míra prožitku spokojenosti charakter U-křivky, kdy se v rané dospělosti, tedy zhruba okolo 25 let, cítí být spokojený každý druhý. Poté křivka klesá k nepříliš šťastnému období ve věku 44-45 let. Tento stav několik let přetrvává a pak se kolem šedesátky začne pozvolna zvedat (Novák, 2013).

#### 3.1 Aspekty spokojenosti a dlouhodobosti manželství z pohledu výzkumů

Tato kapitola je poněkud obsáhlejší, neboť podrobně prezentuje výsledky výzkumů Mackeyho a O'Briena, Klagsbruna a také Alford-Coopera, kteří se zaměřili na aspekty spokojeného a dlouhodobého manželství.

Současné výzkumy týkající se oblasti manželství jsou zaměřeny především na identifikování faktorů, které přispívají k nespokojenému manželství. Jen málo z nich zkoumá důvody, proč je manželství dlouhodobě spokojené, nebo také jakými způsoby je možno takového manželství dosáhnout. Manželská spokojenosti, jinak řečeno štěstí či kvalita, se staly předmětem intenzivního výzkumu až v letech 1980 a 1990. Na základě těchto studií je možno definovat několik faktorů, které jsou spojeny se spokojeností a stabilitou v manželství. Tyto faktory vykazují jen velmi malý rozdíl v závislosti na pohlaví (Parker, 2002).

Mackey and O'Brien (1995) prozkoumaly 60 amerických manželských párů, sezdaných v letech 1940-1960. Výsledky ukázaly, že na spokojenost v manželství

neměl vliv počet dětí, věk manželů, či společné roky strávené v manželství. Muži hovořili o manželství více pozitivně než ženy. Výsledky dále ukázali, že spokojenější v manželství byli respondenti s nižším vzděláním a ti, jejichž příjem byl vyšší nebo nižší oproti respondentům s příjmem středním.

Na základě tohoto výzkumu Mackey a O'Brien identifikovali pět faktorů, které se zdají být významné pro manželskou spokojenost a tedy i jeho stabilitu:

- **Omezování konfliktů:** Páry uváděly, že nejvíce konfliktů mezi nimi vznikalo v období, které bylo spojeno s výchovou dětí. Neschopnost adekvátně řešit závažné problémy spojené s výchovou dětí narušují spokojenost a to zvláště tehdy, pokud negativní interakce mezi manželi přetrvávají ještě v období třetí fáze manželství (odchod do důchodu, „prázdné hnízdo“). Po odchodu dětí z domu nebo v období důchodu manželé opět zůstávají sami a najednou přestanou mít proč se hádat ale také, co si říct. Páry uváděly, že změny ve směru k otevřenému a přímému řešení konfliktů přispěly k větší spokojenosti v manželství.
- **Vzájemnost rozhodování:** Dalším důležitým kritériem je, aby se míra vzájemného rozhodování v průběhu manželství stále zvyšovala. V průběhu prvních let manželství je většinou rozhodovací pravomoc rozdělena dle genderových rolí. Výjimku tvoří děti, o kterých manželé většinou rozhodují společně. Po odchodu dětí z domova je však důležité, aby i nadále docházelo k vzájemnosti v rozhodování a to především, co se týče finančních záležitostí, společných přátel a volnočasových aktivit. Manželské páry, které udávaly větší míru společného rozhodování, vykazovaly také vyšší míru spokojenosti.
- **Kvalita komunikace:** Manželé, kteří vykazovali větší spokojenost, k sobě byli otevřenější ale i taktní, jejich komunikace byla přátelská a spíše expresivní, či jistou kombinací expresivní a instrumentální komunikace. Taktéž neexistovala „zakázaná“ témata, o kterých se nemluví.

- **Důvěra, respekt, porozumění a rovnoprávnost:** Právě vzájemnost těchto faktorů, se ve studii ukázala jako klíčová pro spokojenost v manželském soužití.
- **Psychická a sexuální intimita:** Dle Mackey a O'Brien (1995) je intimita postavena na vzájemném porozumění, přijetí, důvěře a respektu. Intimita je jakási otevřenost a upřímnost v pocitech fyzických tak i psychických. Přestože i fyzická intimita je velmi důležitá, pro manželskou spokojenost se zdá být důležitější spíše intimita psychická. Taková intimita roste v průběhu času a to především v závislosti na překonávání nejrůznějších obtížných situací, které život přináší. Spokojená manželství bývají obvykle popisována jako psychicky intimní, naopak u těch nespokojených intimita chybí.

Tato studie také prokázala, že velmi významnou schopností spokojených párů je mimo jiné i adaptabilita, tedy schopnost přizpůsobit se změnám a zároveň z nich čerpat pro manželství. Jako další významný faktor byl u těchto páru objeven pocit závazku obou manželů, jež fungoval jako jakési pojídlo mezi partnery (Mackey a O'Brien, 1995).

Další výzkum, který se zabýval aspekty spokojeného a dlouhodobého svazku uveřejnil Klagsbrun, který se počátkem roku 1980 dotazoval 87 manželských párů, žijících ve společném manželství 15 a více let. Dle Klagsbruna (1985, in Parker, 2002). Na základě rozhovorů s těmito páry pak popsal osm charakteristik dlouhodobých manželských párů:

- **Schopnost měnit se a přizpůsobit se změnám:** Dlouhodobá a úspěšná manželství nevnímají změny jako něco destruktivního, co narušuje homogenitu jejich svazku, ale spíše jako jistou výzvu, něco, co je zapotřebí vyřešit společně a nevzdávat se.
- **Schopnost žít zároveň i neměnně:** Výzkum ukázal, že harmonické páry jsou jaksi pragmatické. Neočekávají, že jejich manželství bude dokonalé, ve kterém by musela být každá neshoda vyřešena. Orientují se spíše na



pozitivní stránku jejich manželství, na to jak se přizpůsobit jeden druhému. Snaží se přijmout rozdíly a užívat si vztah, než aby energii vkládali do řešení konfliktů.

- **Předpoklad trvání svazku:** Přestože tyto páry uváděly, že jejich manželství prošlo různými obdobími, kdy na něm byla spáchána také spousta chyb, vždy věřili ve vysokou hodnotu manželství jako instituce. Vnímali jej jako jistý závazek, jež zůstane pevný i přes tyto chyby, obtíže a otřesy, kterými společně prošli. Manželství jako takové se stalo jistým útočištěm v těchto těžkých dobách. Důležitým předpokladem toho všeho byla snaha dělat kompromisy, ne pro církev či rodinu, ale pro vztah.
- **Důvěra:** Také důvěra jednoho k druhému i přes šrámy času zůstala silná. Poskytovala oporu, jistotu, bezpečí a zároveň jakousi kotvu jejich věrnosti.
- **Rovnováha ve vzájemné závislosti:** I když by se mohlo zdát, že slovo závislost s sebou nese především negativní konotaci, jistá emocionální závislost je nejenom prospěšná, ale také žádoucí. Tato závislost nebyla vnímána jako slabost, ale jako silná stránka vztahu. Vzájemná závislost mezi manžely nebyla vždy konstantní, ale v průběhu společně strávených let se měnila a to v závislosti na situacích, které přicházely. To znamená, že v jistých časech byl jeden z nich více závislý na druhém a naopak.
- **Potěšení jeden z druhého:** Šťastná dlouhodobá manželství vykazují i tuto charakteristiku, tedy užívání si vzájemné přítomnosti, což podle autora bylo možno pozorovat i z pouhé interakce mezi partnery během rozhovoru. To však neznamena, že by spolu partneři museli trávit veškerý volný čas a mít pouze zájmy společné. Jde o nalezení rovnováhy mezi společně stráveným časem a časem bez sebe. Právě nalezení této rovnováhy přispívá k pocitu vzájemné intimity a spokojenosti v manželství.

- **Cenění si společné historie:** Manželské páry si cenily společných zkušeností, jimiž prošli, ať už to byly události, které mohly potenciálně poškodit manželství a byly překonány, nebo také zkušenosti s pozitivním nábojem. Všechny tyto zkušenosti jim pomáhaly zvládat těžkosti v současnosti a zároveň jim poskytovaly pozitivní pohled na budoucnost jejich vztahu.
- **Štěstí:** Manželé byli přesvědčeni, že na harmonii v jejich manželství se podílí i jistá dávka štěstí. Podle nich bylo štěstím, že jejich manželství nebylo tak často podrobováno těžkým zkouškám a zároveň, že měli štěstí a tyto problémy překonali. Autor však uvedl, že štěstí těchto párů nespočívalo ani tak v nižší konfrontaci s obtížemi, ale spíše v jejich pozitivním náhledu a děláním toho nejlepšího, co v tu chvíli mohly, jakoby to byla pouhá náhoda.

Klagsbrun (1985, in Parker, 2002) také dodává, že významnou roli u párů hrálo také uvědomění si odpovědnosti za výsledek manželství, tedy že je do jisté míry v jejich rukou.

Podobný výzkum jako Klagsbrun uskutečnil Lauer (1986), v jehož výzkumu byl však počet respondentů daleko vyšší a to 351 párů, jež spolu byly sezdány minimálně 15 let. Na základě dotazníků a rozhovorů identifikoval tzv. **sedm předpokladů manželské úspěchu:**

- **manžel jako nejlepší přítel**
- **mít rád/a manžela či manželku jako člověka**
- **manželství jako dlouhodobý závazek**
- **manželství jako posvátná instituce**
- **manželé mají společné hodnoty a cíle**
- **manželé se zajímají jeden o druhého**
- **manželé opravdu chtějí mít úspěšný vztah**

Ve výzkumu se tedy jako klíčové ke spokojenosti ukázalo udržování hlubokého přátelství mezi manželi. Dalším byl pak závazek vůči partnerovi, jež spokojení

partneři vnímali jako jisté „pouto“ a především pozitivně. Nespokojení partneři závazek vnímali spíše jako povinnost udržet manželství, ať už pro děti, církve či okolí. Harmonické páry také vnímaly jako důležité, sdílení důležitých cílů a hodnot, což ale neznamená, že musí mít na vše stejný názor, někdy je naopak důležité vzájemné obohacování se jiným pohledem na věc. Z výzkumu dále vyplynulo, že se na spokojenosti ve vztahu podílí také vzájemná starostlivost, zájem, integrita, humor, uspokojivý sexuální život a vyjadřování si lásky. Významné je také vzájemné oceňování svých úspěchů.

Další a ještě daleko rozsáhlejší studii na toto téma uskutečnil Alford-Cooper (1998), který prozkoumal 576 párů žijících spolu více než 50 let. Také on se zaměřil na faktory, jež podle těchto párů působí ve prospěch spokojeného a dlouhodobého manželství, mezi kterými se nejčastěji objevily: důvěra, respekt, láska, ochota ke kompromisům, kompatibilita, vhodná komunikace, děti, smysl pro humor, pocit závazku, oddanost a věrnost.

Autor vyzval také manžele o poskytnutí rady mladým párům, tak aby i ony mohly vytvořit spokojené a dlouhodobé manželství. Tyto rady byly shrnuty do **5 klíčových doporučení:**

- 1) Dříve než uzavřete manželství, poznejte alespoň z velké části povahu partnera.
- 2) Nesnažte se najít či utvářet ze svého partnera dokonalého.
- 3) Měli byste sdílet podobné hodnoty, cíle a zájmy.
- 4) Komunikujte upřímně, otevřeně, ale i taktně.
- 5) Prokazujte si vzájemný respekt, ohleduplnost a lásku.

Výše uvedené studie odhalují řadu vlastností či atributů jako tzv. "recept" na šťastné manželství. Mohlo by se tedy zdát, že pokud chybí jeden nebo více z klíčových komponent, je manželství odsouzeno buď k průměrnosti, nebo dokonce k rozpadu. Důležité je však upozornit, že manželství má také šanci uspět, i pokud nejsou přítomny některé z výše uvedených aspektů, neboť není možno nabídnout univerzální recept ke šťastnému manželství pro každé manželství. Lidé jsou jedineční, stejně jako jejich vztahy.

### 3.2 „9 psychologických úkolů“ ke spokojenému a trvalému manželství

Wallerstein a Blakeslee (1996) nepohlíží na manželství jako na soubor charakteristik, které jej definují, ale jako na jistý proces, ve kterém jsou tyto vlastnosti rozvinuty. Definovali tedy sadu 9 „psychologických úkolů“, které vznikají průběhu manželství a je zapotřebí je řešit. Úspěšné zvládnutí těchto úkolů, je jistou perspektivou k trvalému a spokojenému manželství.

#### **1) Oddělení se od své primární rodiny**

Je nutno, aby se manželé vydělili z původní rodiny a vytvořili si vlastní nezávislé fungování. Důležité je, aby jejich primární identitou byl manžel či manželka, ne syn či dcera. Přetvoření staré identity a vytvoření nové je složitý proces a to především na počátku manželství. K přetváření identity však nedochází jen v počáteční fázi společného soužití, ale i při narození prvního dítěte a dalších velkých změnách.

#### **2) Budování jednoty ale i zachování si vlastní autonomie**

Aspektem silného manželství je smysl partnerů pro tzv. „my“, kdy bývají potřeby manželství nadřazovány těm individuálním, což zahrnuje ochotu vytvářet kompromisy a podstupovat i jisté oběti pro vztah. Důležité je však zachovat si zároveň i vlastní autonomii a samostatnost. Úkolem je tedy nalézt a udržet rovnováhu mezi vlastní individualitou a jednotností v páru.

#### **3) Být rodiči**

S narozením potomka se zcela jistě změní dosavadní celkem pohodlný způsob života manželů, kdy oba partneři mají nové povinnosti, úkoly a starosti spojené s rolí otce a matky, které již nedovolují věnovat většinu času vlastním zájmům. Dítě však přináší do manželství také spoustu nových pozitivních prožitků působících ve prospěch osobního rozvoje. Dítě také dává manželství nový smysl. Nicméně v manželské spokojenost po narození dítěte dochází vzhledem k povinnostem, které péče o dítě přináší k významnému poklesu. Ta se však po osvojení si nových rolí, úkolů a fungování, velmi rychle vrací na původní úroveň.

Manželská spokojenost také koreluje s individuálními charakteristikami dítěte, což znamená, že péče o dítě výchovně náročnější se samozřejmě projeví větším poklesem ve spokojenosti partnerů. Na míře spokojenosti v manželství všeobecně závisí i rodičovská kompetence. Pokud je žena spokojená v manželství, pak také citlivěji reaguje na potřeby dítěte. Podobně je tomu i u mužů, úspěšné otcovství je ještě o něco více závislé na pozitivním vztahu s manželkou (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dle Wallersteina a Blakesleeho (1996) je jedním z významných úkolů partnerů sladit potřeby dítěte ale i potřeby páru, což je v současné době stále obtížnější vzhledem k osobní kariéře každého z partnerů. Je zapotřebí uvědomit si, že jedna dobře fungující role posiluje tu druhou a je tedy žádoucí udělat si čas na partnerství, což poté působí ve prospěch vztahu rodič- dítě.

Langmeier, Krejčířová (2006) podotýkají, že manželství nemusí být nutně odkázáno k záhubě, pokud je bezdětné. Předpoklad, že manželství nemůže být šťastné i bez dětí je neodůvodněný.

#### **4) Vyrovnávání se s krizemi**

Každá krize, kterou pár ve společném svazku zažije, má dvě schopnosti a to buď jej narušit, či dokonce zničit nebo naopak posílit. Důležitým aspektem zvládání krizí, je nedopustit aby hněv, obavy či strach zasáhly všechny oblasti manželství, zkrátka udržet krizi v perspektivě události. Důležité je také jisté předcházení krizím, které by mohly nastat. Podniknout nejrůznější kroky v jejich zabránění, a pokud krize již nastala, alespoň minimalizovat její vlivy. Jak už bylo popsáno výše v kapitole 2, při první vývojové krizi Plzák (2001) doporučuje, zaměřit se na praktické fungování rodiny a nedožadovat se trávení společného času či intimního kontaktu. Při druhé krizi je pak doporučení opačné- věnovat se společným zálibám a příliš nedramatizovat „přešlap“ nevěrného partnera. Novák (2013, 43) ve své knize výstižně píše: *„Tajemství úspěchu v manželství spočívá v umění považovat maléry za epizody a z epizod nedělat maléry.“*

#### **5) Vytvořit bezpečné místo pro konflikt**

Představa manželství bez konfliktů je naprostou iluzí. Spory a konflikty jsou v manželství v jisté míře nezbytné a neznamenají zkázu pro manželství. Rozdíl

mezi šťastnými a méně šťastnými páry spočívá v tom, že šťastná manželství dokáží konflikty řešit bez přetrvávajících trpkostí. Pro spokojenost v manželství je důležité naučit se rozeznávat, kdy je nutno bojovat za svůj názor, a kdy je naopak lepší přijmout partnerův. V konfliktu bychom měli komunikovat upřímně ale i taktně.

## **6) Udržování sexuality a intimity**

Přestože je sexuální aktivita důležitou součástí manželství, není úplně primárním předpokladem spokojenosti v manželství. Spíše by se dalo říct, že je důsledkem spokojeného soužití. Mnoho párů se v průběhu společně strávených let potýká s problémy v oblasti sexuality, kdy je podstatné, aby o nich manželé hovořili otevřeně, snažili si vzájemně pomáhat a nacházeli pro sebe pochopení, tak, aby se tato oblast nestávala zdrojem konfliktu, ale došlo k vzájemnému plnému uspokojení těchto potřeb. Jak již bylo zmíněno výše dle Mackey a O'Brien (1995) je více než fyzická intimita pro dlouhodobost a spokojenost v manželství podstatná ta psychická, která roste v průběhu společných let na základě sdílených zkušeností a společně překonaných překážek.

## **7) Udržování humoru a sdílení společných zájmů**

Humor vytváří emocionální spojení mezi partnery a posiluje mezi nimi pouto. Šťastné páry užívají humor jako tzv. „zabiják“ konfliktů, pro odstranění napětí mezi nimi, či jako balzám na zraněné ego. Podobně působí volnočasové aktivity a koníčky partnerů, které by měli být jak společné tak i takové, které si manželé užívají každý zvlášť. Tyto koníčky pak pomáhají udržovat zájem o sebe navzájem a přispívají k vzájemnému porozumění manželů.

## **8) Poskytování emoční podpory**

Manželství by mělo poskytovat oběma s partnerův jakési emocionální útočiště, které dává možnost vyjádřit velkou spoustu emocí. Manželé by se navzájem měli naučit číst v náladě partnera a patřičně na ni reagovat například podporou, povzbuzením či soucitem.

### 9) Udržování „dvojitého vidění“

Pojem dvojité vidění zahrnuje náhled obou partnerů do minulosti. Vzpomínky na určité události slouží jako pomocníci a zdroj optimismu v těžkých časech, které manželství zrovna prožívá.

## 3.3 Vztahová údržba a koncepce manželství

Lidské vztahy jsou velmi křehké a bez pravidelných dávek údržby se jako i jiné neopečovávané věci okolo nás rozpadnou. Na počátku manželství nebývá nutnost práce na vztahu tolik uvědomovaná. Později však mizí vášeň, okouzlení a nadšení z partnera a manželé musí činit cílené kroky v péči o vta h.

Pojem vztahová údržba v anglickém překladu „relational maintenance“ je možno vyložit jako dynamický proces péče o vztah. Je jistou prevencí udržet vztah v takovém stavu, aby byl ke spokojenosti oběma partnerů. Údržbářské jednání je neefektivnější, pokud se na něm podílí oba partneři (Novák, 2013).

Péče o vztah neboli jeho údržba může být cílená, vědomá či záměrná, takové chování je pak popsáno jako strategické. Pokud je naopak jednání ve prospěch vztahu spontánní, neuvědomované či uvědomované jen částečně, ale přesto působí na vztah pozitivně, označujeme jej jako rutinní, kam bychom řadili například rodinné večere či společnou péči o domácnost a další rodinné rituály, na základě kterých je udržováno jisté pouto mezi partnery (Staffordová, 2011).

Staffordová (2011) také definovala 5 základních strategií používaných ke vztahové údržbě. První z nich jsou nejrůznější formy pozitivního chování k partnerovi. Dále je to otevřenost v komunikaci o vztahu a niterných pocitech manželů. Další ze strategií je ujištění, kam autorka řadí projevy citů vůči partnerovi a další nejrůznější pozitivní sdělení zdůrazňující vztah a závazek k partnerovi. Čtvrtou strategií je sdílení úkolů a odpovědnosti v péči o domácnost a děti. Poslední ze strategií je podpůrná sociální síť, která umožňuje spolehnout se na přátele a příbuzné pro oba partnery.

Koncept údržby je ovlivněn mnohými teoriemi partnerských vztahů, z nichž jsem pro účely této práce vybrala teorii sociální směny, optimální rovnováhy a behaviorální přístup. Níže uvádím stručný popis těchto teorií.

Teorie sociální směny, vychází z toho, že se partneři v manželství snaží maximalizovat svoje zisky a minimalizovat náklady do něj vložené. Jde tedy o neustálé srovnávání zisků a nákladů, kdy je ke spokojenosti zapotřebí, aby zisky, tedy to, co považujeme za příjemnou složku vztahu (např. pohoda, sex, společný čas, atd.) pokryly náklady tedy to, co prožíváme ve vztahu negativně, což mohou být hádky nebo ztráta volnosti (Willertonová, 2012).

Další teorií, je teorie optimální rovnováhy, která zdůrazňuje rovnováhu mezi tím, co do vztahu vkládám já a tím, jak vnímám vklady do vztahu ze strany partnera. Dle této teorie je pro optimálně fungující vztah důležité, aby ani jeden z partnerů neměl pocit, že do vztahu investuje příliš mnoho nebo málo.

Aplikace myšlenek vztahové údržby se objevuje i v dalším- behaviorálním přístupu, který dává důraz na vyhodnocení, očekávání vývoje a důsledků partnerova chování. Významná je zde naše atribuce, tedy jaký význam připisujeme chování partnera. Naše atribuce je ovlivněna mírou partnerské spokojenosti a také ji zpětně ovlivňuje. V soužití, kde jsou manželé nespokojení, obvykle vnímají i kladné chování jednoho z partnerů jako přetvářku. Z čehož vyplývá, že s údržbou ve vztahu je nutno začít ještě než se utvoří negativní atribuce (Novák, 2013).

### 3.4 Resilience, nezdolnost či odolnost

Mnoho lidí si pokládá otázku, jak je možné, že některá manželství při zvýšené zátěži a stresu „vydrží“ a dokonce se jich to významněji nedotkne a naopak u jiných je vlivem nepříznivých událostí silně narušeno jejich fungování, nebo se dokonce rozpadnou?

Odověď by mohla znít jako nezlomnost, odolnost, to všechno bychom mohli zařadit pod pojem resilience. Tu bychom mohli definovat tedy jako odolnost, pružnost a schopnost rychle se vzpamatovávat v souvislosti se zvládnutím nepříznivé stresové situace či krize ale také každodenních problémů (Sobotková,



2007). Novák (2013) píše: nejde jen o to vyrovnat se s tím, co se stalo, ale zvládnout to tak, aby nedošlo k nenávratnému poznamenání naší osobnosti.

Sobotková (2007) však uvádí, že pojem resilience není jen nezdolnost či odolnost vůči stresu, je to širší pojem, který znamená také potenciál pro růst a rozvoj osobnosti obou manželů, potenciál pro změnu vztahů v rodině, pro změnu priorit svých hodnot. To znamená, že rodina může v tomto těžkém období objevit své nové schopnosti, nebo jiný pohled na život. Mnohé rodiny také popisují, že v těžkých dobách se více semkly, vzájemně si vyjadřovaly více lásky i podpory než dříve, jejich vztahy začaly být daleko intenzivnější. Tato zjištění vycházejí z výzkumů rodin s chronicky nebo letálně nemocnými dětmi. Zde je důležité upozornit, že rodiny, jejichž hlavním stresorem je nemoc dítěte, mají schopnost polarizace fungování. To znamená, že se buď semknou, jak bylo poznamenáno výše, nebo naopak jejich manželství utrpí a začne se rozpadat.

Na naši nezdolnost má vliv spousta faktorů jako například osobnostní rysy, věk, životní zkušenosti, intelekt, sociální dědičnost, model chování od rodičů, aktuální psychická i fyzická kondice a taktéž subjektivní vyhodnocení situace (Novák, 2013). Resilience je také diferencovaná, což znamená, že úspěšné překonání jedné nepříznivé události či krize, neznamená úspěšnost v dalším zvládnutí jiné krize.

Pozornost výzkumů v 90. letech 20. století se počala obracet k otázkám, co činný rodinný systém a tedy i manželství resilientní. Často se objevuje otázka: Jaká musí být zátěž, krize či riziko, aby byla rodina označena za resilientní? Existují dva názory, z nich jeden tvrdí, že je to taková rodina, jež byla vystavena působení dlouhodobých nepříznivých a stresujících podmínek, což je válečný konflikt či bída. Tento názor zastávají především výzkumníci, zaměřeni právě na populaci vystavenou takové zátěži. Druhý názor, který je mezi rodinnými psychology v současnosti daleko populárnější je, ten, že za resilientní můžeme označit rodinu či jedince, který kompetentně zvládá každodenní běžný život (Walsh, 1998, in Sobotková, 2007).

Zdroje odolnosti rodiny je možné rozdělit na vnější, vnitřní a strategie zvládnání zátěže. Mezi vnější zdroje bývá řazena podpůrná sociální síť, která poskytuje emocionální, praktickou a informační pomoc, ale také pomoc při hodnocení situace. Vnitřní zdroje se dělí na rodinné a individuální. Do vnitřních

zdrojů rodinných patří například soudržnost, flexibilita, jasná komunikace, rodinné tradice a pravidla. Ty individuální tvoří fyzické i psychické zdraví manželů, jejich sebedůvěra a pozitivní pohled na svět se smyslem pro humor, pocit smysluplnosti života, odvaha ale také jejich inteligence a schopnosti.

Do kategorie strategií zvládání zátěže (coping strategies) patří vše to, co rodina dělá pro to, aby zvládla obtížnou životní situaci. Jde o aktivní či pasivní chování ve prospěch emocionální stability a udržení pohody i v těžké době, kam patří využívání pomoci sociální sítě, hledání opory v duchovní sféře, pozitivní předefinování situace, vyhledání pomoci občanských sdružení či poradenství.

Důležité také je, jak rodina pohlíží na závažnost stresoru, což ovlivňuje především aktuální situace ale i rodinou zastávané pravidla a hodnoty. Mimořádně pozitivní je pokud rodina bere nepříznivou událost jako výzvu či úkol v jejich společném žití, poté je i vyrovnání se s takovou situací snadnější. Naopak pokud je problém brán jako „neštěstí osudu“ či „nespravedlnost života“ je překonání takové situace značně ztíženo (Sobotková, 2007).

Zda důležité považují taktéž zmínit opak resilience tzv. vulnerabilitu, jež Sobotková (2009, 84) definuje jako *„zranitelnost, náchylnost ke zhoršení rodinného fungování v důsledku nedostatku sil, zdrojů nebo společného zaměření na řešení problémů“*. Zranitelnost je dána interpersonálními vztahy a organizační strukturou rodiny. Mění se společně se změnami, které do rodiny přichází. Pokud se problémy nakupí, stanou se zdrojem stresu. Vulnerabilitu však může pozitivní ovlivnit i úspěšné zvládání každodenních problémů.

## II. VÝZKUMNÁ ČÁST

### 4 Výzkumný problém, cíl práce a výzkumné otázky

Vzhledem k tomu, že aspekty spokojeného dlouhodobého manželství v České republice z hlediska výzkumu prakticky nejsou popsány a taktéž literatura z této oblasti se orientuje spíše populárně-naučným směrem, ráda bych tuto práci pojala jako takovou „sondu“ do oblasti spokojeného manželství a poskytla tak možnost, utvořit si jakousi představu o tom, jaké aspekty se podílí na spokojených dlouhodobých manželstvích u nás.

Hlavním výzkumným cílem této práce bude popsat na základě nestrukturovaných rozhovorů s respondenty aspekty spokojeného dlouhodobého manželství a to z pohledu žen a mužů. Nalézt mezi nimi podobnosti ale také rozdíly. Výzkumná otázka tedy zní: „Jaké jsou podle účastníků výzkumu aspekty spokojeného manželství“?

V závislosti na výzkumných cílech, jsem se rozhodla užít kvalitativního přístupu a ponechat respondentům možnost volně tedy nestrukturovaně odpovědět na moji otázku: „Jaký je podle Vás recept na šťastné manželství?“. Možnost vytvořit vlastní dotazník, jsem zavrhla z důvodů možného ovlivnění respondentů mými otázkami, na základě čehož by poté jejich odpovědi ztratily osobitou výpovědní hodnotu.

Naplnění cílů práce, by mohlo být dobrým příspěvkem nejen pro diskusi, ale především pro praxi manželského poradenství.

## 5 Výzkumný soubor

Zkoumanou populací v mé práci jsou spokojená manželství trávající déle než 25 let. Výzkumný soubor byl tvořen ženami a muži, vždy však pouze jednoho z páru, jejichž manželství trvá nejméně 25 let, zároveň je to jejich první sňatek a posledním velmi důležitým kritériem byla kladná odpověď na otázku: zda se cítí v manželství spokojeni. Věkově nebyl výzkumný soubor nikterak ohraničen.

Nyní uvedu důvody, proč jsem zvolila právě tato výzkumná kritéria. První z kritérií bylo, že do svého výzkumu zahrnu vždy pouze jednoho z manželů (tzn. pouze manželku, nebo manžela), abych se tak vyhnula možnému opakování výpovědí. Dále jsem stála před otázkou, jak nejlépe časově ohraničit manželství tak, aby se dalo považovat za dostatečně stabilní, kde je velký předpoklad, že bude i nadále trvat. Minimální hranici 25 let společného žití, jsem zvolila z několika důvodů, první z nich vycházel z předpokladu, že manželé patrně již společně zvládli zatěžkávací období, kdy děti odchází z domova a zvládli tedy i nalézt, to, co je spojuje mimo výchovu dětí. Dalším důvodem bylo, že po 25 letech již patrně bude zažehnána i druhá vývojová krize, nebo také krize středního věku, pokud k ní došlo. Manželství má tedy velkou šanci, že bude i nadále trvat. Požadavek prvního manželství pro respondenta byl zvolen především proto, že jsem se ani ve své teoretické práci nezabývala druhým manželstvím a taktéž z osobního přesvědčení, že ve výzkumu aspektů spokojenosti a dlouhodobosti v manželství by se měli primárně vyjádřit ti, kteří setrvávají stále v tom prvním. Zároveň, se také v názvu mé práce objevu slovo „dlouhodobost“, jejíž součástí je dle mého názoru taktéž překonávání překážek bez rozvodu. Poslední z kritérií, tedy kladná odpověď respondenta na otázku spokojenosti v manželství, snad již ani není potřeba vysvětlovat, šlo o zjištění, zda se subjektivně cítí šťastni v manželství a jsou tedy vhodnými kandidáty pro popis aspektů, které v manželství spokojenost utváří.

Při získávání účastníků výzkumu byly použity nepravděpodobnostní metody výběru- metoda záměrného výběru, metoda sněhové koule. Při aplikaci metody záměrného výběru, jsem zcela přímo oslovila respondenty, o kterých jsem věděla, že jsou minimálně 25 let ženatí/vdané. Na základě splnění výše zmíněných kritérií

a dobrovolné účasti, je zahrnula do výzkumu. Jako další byla použita metoda sněhové koule na základě doporučení známých či příbuzných. Tyto metody výběru mi sice neposkytly zcela reprezentativní vzorek, ale získala jsem tak pro svůj výzkum lidi, kteří byli ochotni udělat se mnou rozhovor o tak osobním tématu jako je jejich manželství a zároveň nabídnout odpovědi, které by měly jistou vypovídající hodnotu.

## 5.1 Popis zkoumaného souboru

Vlastní výzkumný soubor tvořilo dohromady 20 respondentů a to přesně 10 mužů a 10 žen. K mortalitě dat nedošlo, všichni z oslovených mi ochotně poskytli plnohodnotný rozhovor. Průměrný věk respondentek tedy žen byl 55,7, o něco nižší byl průměrný věk dotázaných mužů a to 54,9. Nejmladší respondentce bylo 43 nejstarší pak 63. V mužské části respondentů byl nejvyšší věk respondenta 79 a nejnižší 44. Co se týče délky trvání manželství. Ženy byly průměrně vdané 32,2 a muži byli ženatí 33,9 let. Nejdéle trávající manželství respondentů trvá 57 let, to nejméně let trávající, přesto do kritérií tohoto výzkumu spadající, je 25 let. Nutno podotknout, že všichni respondenti byli z Jihomoravského kraje, nemyslím si však, že by toto geografické hledisko mělo jakýkoliv vliv na odpovědi respondentů.

## 6 Organizace, realizace studie a etika

Respondenty jsem požádala o účast v mém výzkumu většinou osobní formou nebo telefonicky. Vždy seznámila s podmínkami a cílem výzkumu. Všechny rozhovory pak proběhly osobně. Po domluvě na určitém termínu jsem ve většině případů docházela v podvečerních hodinách do domu oslovených respondentů, což mi sami nabídli. Pouze se třemi z nich a to muži jsem se setkala v místě jejich práce, v klidném prostředí jejich kanceláře.

Na začátku našeho rozhovoru byli respondenti obeznámeni o anonymní účasti na mém výzkumu, dále také o zaznamenávání rozhovorů na diktafon pro účely dalšího zpracování. Důležitou informací bylo také to, že získaná data budou pečlivě uložena, chráněna a použita pouze v rámci mé bakalářské diplomové práce.

Poté byla respondentů položena výzkumná otázka: „Jaký je podle Vás recept na šťastné manželství?“. Ženy byly v průběhu rozhovoru vždy velmi hovorné, sdílné a otevřené. Mužům jsem na počátku musela dát jistý čas pro zamyšlení a v průběhu jsem se také musela obvykle doptávat. Muži zkrátka nebyli natolik sdílní jako ženy. Občas se objevila také nervozita a to, jak z mé strany, tak ze strany respondenta, to však trvalo jen několik úvodních minut a pokud jsem cítila, že je respondent nervózní i v průběhu, snažila jsem jej uklidnit a navodit atmosféru běžného rozhovoru. Myslím však, že mohu říci, že obvykle panovala příjemná a důvěrná atmosféra, respondenti velmi často vtipkovali a povšechně bylo milé hovořit o ideálu, jako je spokojené manželství.

Na konci rozhovoru projeví účastníci, obvykle tedy ženy, zájem o výsledky mé práce, proto jim byla nabídnuta možnost zaslání její finální podoby.

Se samotným sběrem dat jsem začala počátkem prosince 2014 a ukončila jej v průběhu měsíce února 2015.

## 7 Aplikovaná metodika

Pro účely mé práce jsem zvolila kvalitativní přístup, který Miovský (2006, 18) charakterizuje jako „*přístup využívající principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky, v jeho rámci se cíleně pracuje s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání*“. Jako metodu sběru dat jsem užila nestrukturovaného interview. Samotná analýza dat poté proběhla pomocí metody obsahové analýzy přeepsaného rozhovoru.

### 7.1 Metoda sběru dat

Pro svoji práci jsem zvolila metodu sběru dat pomocí nestrukturovaného interview, kdy respondenti zcela volně odpovídali na otázku: „Jaký je podle Vás recept na šťastné manželství?“

Jak píše Miovský (2006) interview obecně patří mezi neobtížnější, ale i nejoblíbenější metody pro získávání kvalitativních dat. Termínem interview označujeme rozhovor, který je moderovaný, prováděný za určitým cílem a účelem výzkumu. Důležitou součástí interview je pozorování. Bez kvalitního pozorování není možno učinit kvalitní interview. Při provádění interview, hraje významnou roli také atmosféra, čím je otevřenější a důvěrnější, tím bohatší a validnější data můžeme získat. Důležitými faktory, které obecně ovlivňují průběh interview, jsou například prostředí, chování tazatele, jeho oblečení ale také denní doba, u nichž je důležité, aby především respektovaly zvyklosti cílových skupin.

Dle míry strukturování můžeme interview rozdělit do tří základních skupin a to na nestrukturované, polostrukturované a strukturované. Strukturované interview má pevně dané schéma, kdy pořadí i znění otázek je pro tazatele závazné. Obvykle je účastníkovi i vymezen časový prostor pro odpověď. Tato metoda je na rozhraní dotazníku a interview. Polostrukturované interview, je založeno na určitém schématu, které specifikuje okruhy tazatelových otázek. Máme tedy jakési „jádro“ otázek, což je minimum, které tazatel musí probrat. Může však většinou zaměřovat jejich pořadí.

Ve svém výzkumu jsem použila nestrukturované interview, proto se budu nadále podrobněji zabývat pouze jím. Nestrukturované interview se podobá běžnému rozhovoru, což znamená, že je charakteristické svojí přirozeností. Při jeho provádění nemáme dopředu danou strukturu ani definovány ani okruhy. Držíme se pouze našeho hlavního tématu a sledujeme jeho rozvíjení v rámci výzkumných otázek. Dalo by se říct, že na začátku takového interview nemáme zcela jasnou představu, jak bude vůbec probíhat, víme však, zcela přesně na jakou otázku hledáme odpověď. Tento typ interview je především vhodné pro výzkumníky, kteří se nebrání improvizaci a jsou schopni kreativně rozvíjet interview.

Nestrukturované interview jsem zvolila na základě několika výhod, které přináší. Jednou z nich je již výše zmíněná flexibilita. Nemusíme se všech osob ptát zcela stejně a také můžeme strategii vedení interview zcela přizpůsobit danému člověku. Velkou výhodou je minimální strukturace, která nenutí dotazovaného, aby se sám strukturoval, čímž získáme tvořivou a autentickou odpověď, aniž bychom dotazovanému nabízeli jistý směr odpovědi.

Má však i své nevýhody a to především ve fázi zpracování a analýzy dat neboť je materiál často nesourodý a obtížně se v něm tedy nalézají obecné kategorie (Miovský, 2006).

## 7.2 Analýza dat

Za účelem zpracování výsledků nestrukturovaných interview tedy analýzy dat jsem poté využila metody obsahové analýzy přepsaných rozhovorů a metodou vytváření trsů, pomocí níž je možno seskupovat výroky do skupin na základě vzájemné podobnosti (Miovský, 2006)

Na základě obsahové analýzy je možno analyzovat jakýkoliv textový dokument, identifikovat jeho stylistické a syntaktické zvláštnosti, určit jeho strukturu a dojít tak k objasnění významu. Samotnou obsahovou analýzu je možné v psychologii kombinovat s kteroukoliv metodou získávání a analýzy dat, například tedy i s interview (Plichtová, 1996, in Miovský, 2006).



V rámci obsahové analýzy prošla data kategorizací, kdy jsem na základě proměnných a cílů výzkumu utvořila jednotlivé analytické kategorie. Tyto kategorie jsou vyčerpávající, každá jednotka byla zařazena pouze do jedné kategorie a jednotlivé kategorie se vzájemně vylučují (Kerlinger, 1972, in Miovský, 2006).

Za významné považuji zmínit, že pro obsahovou analýzu a nejenom pro ni, je charakteristický vliv výzkumníka na proces zpracování a analýzy dat. Každý složitější text je totiž možno chápat a interpretovat z mnoha různých úhlů pohledu, neboť kolik je lidí, tolik je názorů a tolik je i možných interpretací. V souhrnu to tedy znamená, že není možno určit, zda je jeden nebo druhý způsob interpretace právě ten správný nebo naopak chybný (Plichtová, 1996, in Miovský, 2006).

Plichtová (1996, in Miovský, 2006) uvádí možné dva přístupy k obsahové analýze teoretický a deskriptivní. Při deskriptivním přístupu se výzkumník maximálně opírá o samotný text či materiál. Kategorie mu pomáhají identifikovat části v textu a jsou spíše jistými poznámkami. Jde tedy o analytickou indukci. Pokud využíváme teoretického přístupu, pak se samotného textu příliš nedržíme. Kategorie vytváříme na základě teoretických konceptů. V tomto případě jde tedy o analytickou dedukci. Autorka uvádí, že první- deskriptivní přístup by se dal pojmout jako vhodný pro vytváření teorií, druhý- teoretický pak pro ověření již těch existujících. V mém výzkumu jsem využila deskriptivního přístupu.

## 8 Výsledky výzkumu

Výsledky přináší souhrn aspektů, jež utváří spokojené dlouhodobé manželství na základě subjektivního hodnocení lidí žijících v takovém manželství. I když je vzorek malý a není tedy možno výsledky příliš zobecňovat na celou populaci, myslím, že i přesto nabídnou solidní náhled této do oblasti.

Po provedení analýzy dat bylo zjištěno, že aspekty spokojenosti manželství, které byly uvedeny ženami a muži se významně neliší, tudíž bych se při jejich dělení na základě pohlaví značně opakovala. Lepším, přesto stále přehledným řešením, se mi jevílo shrnout výsledky do kapitoly, která popisuje **aspekty spokojeného manželství společné pro muže a ženy**. Dále uvádím také

výsledky **specifických aspektů spokojenosti v manželství podle mužů a specifických aspektů spokojenosti v manželství podle žen.**

### **ASPEKTY SPOKOJENÉHO MANŽELSTVÍ SPOLEČNÉ PRO MUŽE A ŽENY**

Ženy byly obecně více výmluvné oproti mužům, což se projevilo nejenom v délce rozhovoru, ale také v počtu uvedených aspektů. Muži neuvedli aspektů tolik a většinou se k nim ani podrobněji nedokázali vyjádřit, což však může plynout z jejich přirozeně menší schopnosti a ochotě sdělovat vlastní pocity.

Nejčastěji uváděný aspekt ze strany mužů i žen byla **tolerance** (12 respondentů, 6 mužů a 6 žen), kdy jedna z žen popisovala manželství jako velkou dávku tolerance („...*manželství je především jedna velká tolerance a to z obou stran...*“). Další respondentka uvedla, že tolerance je také založena na respektování osobnosti partnera, což zahrnuje toleranci vůči vlastnostem partnera, jež nám úplně nevyhovují („...*dřív jsem chtěla partnera změnit, ale nevyvíjelo se to dobře, dnes už vím, že to byla hloupost...*“). Většina mužů uvádějících toleranci, se k ní nedokázali blíže vyjádřit. Jeden respondent však poskytl zajímavou odpověď, podle něj není tolerance až tak významná („...*vztahy nedrží tolerance, ta totiž může přejít v lhostejnost...*“).

Další hojně se vyskytujícím faktorem byla **láska** (10 respondentů, 5 mužů a 5 žen). Většina respondentek uvedla lásku jako cit, který se sice po letech manželství změnil, přesto však zůstává velmi silný („...*máme se pořád rádi...*“). Podobně by se dala vysvětlit i tvrzení jedné z dotázaných žen, která poukazovala na fakt, že intenzita citu již není přítomna v takové míře, jako na počátku vztahu přesto je možné ji vnímat v každodenním fungování („...*asi to není tak silné jako na začátku vztahu, ale pořád spěchám z práce domů a myslím, že i můj muž, až spěchat nebudu tak to bude blbý...*“). Jedna respondentka uvedla neměnnost citu („...*myslím, že se pořád milujeme...*“), taková odpověď se objevila i mezi muži („...*pořád manželku miluju a myslím, že ani roky na tom nic nezměnily...*“). Většina mužů neuvedla přímo, že manželku milují, přesto bylo z výpovědi jasné, že nedošlo k pozměnění jejich citů („...*pořád se máme stejně rádi...*“).

Významným aspektem podílející se na spokojenosti v manželství dotázaných bylo také **společné řešení problémů** (5 respondentů, 3 ženy a 2 muži). Kdy jedna z respondentek popisovala, že jejich manželství je z velké části založeno právě na tomto aspektu („...řešíme všechno společně, nic si nenecháváme pro sebe...“) tento fakt uvedl i jeden z mužů („...pokud je nějaký problém, sedneme si a společně ho vyřešíme...“). Další z respondentek uváděla něco podobného („...manželství je především společná práce...někdy je to dřina...“). Jak uvedla jedna z dotázaných, ve společném řešení problémů je vhodné činit kompromisy („...někdy je důležité prosadit svůj názor, jindy zase přijmout partnerův...“), podobně se vyjádřil i respondent z mužské části („...manželství je věčný kompromis...“).

Aspekt, který jsem nazvala „**individualita ale i my**“ (4 respondenti, 2 muži a 2 ženy), velmi pěkně popsal jeden z respondentů („...je důležité žít, ale i nechat žít...“). Další z respondentů považuje za důležité trávení společného času, ale taktéž ponechání si času pro sebe a své koníčky („...snažíme se trávit čas hodně spolu, ale taky každý sám...“), což popisuje i jedna z dotázaných žen („...máme společné koníčky, ale i ostrůvek kam můžeme „utéct“ jeden před druhým...“). Jak je důležité trávit čas společně, ale mít také vlastní prostor uvádí i další respondentka („...chodím třikrát týdně cvičit, on má zase své záliby...vzájemně to respektujeme ...“).

Mužská i ženská část respondentů poukazovala také na důležitost **porozumění** (3 respondenti, 1 muž a 2 ženy) Kdy jeden z mužů svojí odpovědí poněkud předčil respondentky ženského pohlaví („...myslím, že je důležité porozumět tomu druhému a vcítit se do jeho role...“). Ženy, které uvedly tento aspekt, se k němu nedokázaly už podrobněji vyjádřit.

Stejný počet respondentů tedy 3 (1 muž a 2 ženy) považovalo za významný faktor **podobnosti názorů, hodnot**. Do této kategorie jsem zařadila odpovědi dvou respondentek, přičemž jedna z nich uvedla důležitost sdílení podobného náhledu na svět („...nejdůležitější asi je, shodnout na výchově dětí a celkově, aby i pohled na způsob života byl podobný...“). Další z dotázaných považuje za významné, aby si partneři vyhovovali i povahově. („...důležité je aby si partneři sedli i povahově...neříkám, že je to u nás ideální, ale myslím, že se nám to docela

*povedlo...“). Tento faktor se objevil také v odpovědi jednoho muže („...s manželkou máme většinou podobné názory...“)*

Posledním z méně zastoupených aspektů je „**respekt k druhému**“, jež měl sice zastoupení jen dvou respondentů, tedy jedné ženy a jednoho muže, kteří se k tomuto aspektu již podrobněji nevyjádřili, přesto však považují za důležité zmínit jej.

### **SPECIFICKÉ ASPEKTY SPOKOJENOSTI V MANŽELSTVÍ PODLE ŽEN**

Jak již bylo řečeno výše, ženy byly obecně schopny více hovořit o svých zkušenostech z manželství než muži, což potvrzuje také fakt, že uvedly o 6 aspektů navíc oproti mužům.

Jedním z těchto aspektů byly **děti** (3 ženy), kdy jedna z respondentek v rozhovoru řekla, že děti působí jako pozitivní element v manželství („...šťastné manželství dělají i děti...“). Další dotázaná žena popsala děti jako silné pojídlo vztahu („...děti nás hodně spojují...“). Podobnou odpověď uvedla i další („...děti byly často to, co nás drželo spolu v těžkých chvílích...“).

Aspekt, který byl popsán dvěma ženami jsem nazvala **rituál** obě z respondentek jej popisovaly jako něco zautomatizovaného, co se děje prakticky denně, přesto se to však podílí na harmonii v jejich manželství („...přijdeme domů z práce, dáme si spolu kávu a chvílku pokecáme, co bylo, nebylo, bude a nebude...“).

Další z aspektů se již objevovaly s malou četností (vždy 1 respondentka), přesto je považují za důležité zmínit. Jedním z nich byl **závazek**, kdy jedna respondentka, popisovala manželství jako osobně vysokou hodnotu („...jednou jsme se vzali, takže v dobrém i zlém...“).

Také faktor **důvěra** se objevil jen v jednom případě („...věřit si, to je podle mě základ...“).

Jiná z dotázaných žen popsala, že v jejich manželství velmi pozitivně působí společný **humor** („...s manželem hodně vtipkujeme a společně se smějeme...“).

Jedna z žen v rozhovoru zmínila význam **společného překonávání překážek** jako něco, co vztah posiluje („...zažili jsme spolu těžké zkoušky...člověk to nějak překoná a musím říct, že nás to spíše utužilo...”)

### **SPECIFICKÉ ASPEKTY SPOKOJENOSTI V MANŽELSTVÍ PODLE MUŽŮ**

Přestože muži hovořili méně, také u nich se objevily specifické odpovědi, jež nevedla žádná z žen.

U mužské části respondentů byl jedním z těchto specifických aspektů **sex**, zde jeden z respondentů uvedl, že je pro spokojenost v manželství, je mimo jiné důležité, aby harmonizovalo i sexuální soužití manželů (“...pokud to nefunguje po této stránce, pak se podle mě objeví i jinde...”), tento aspekt byl však uveden pouze jedním mužem ve stejné četnosti se v odpovědích respondentů objevila i **věrnost**, kdy ji jeden z mužů popsal jako něco, co je jistým ukazatelem spokojenosti ve vztahu („...jsem spokojený pak jsem i věrný a naopak...”)

Jak již jsem řekla, výsledky ukazují, že aspekty spokojeného dlouhodobého manželství nejsou rozdílné v závislosti na pohlaví. Muži i ženy se na nich prakticky shodli a byly to následující: tolerance, láska, společné řešení problémů, individualita ale i „my“, porozumění, podobnost názorů a hodnot, respekt k druhému. Podle žen se na spokojenosti v manželství podílí i další faktory, které muži nevedly a to děti, společné rituály, závazek, důvěra, humor a společné překonávání překážek. Muži navíc uvedly sex a věrnost.

## 9 Diskuze

Za hlavní výsledek dosažený ve výzkumu, považuji fakt, že aspekty spokojeného dlouhodobého manželství, nejsou rozdílné v závislosti na pohlaví. Muži a ženy se na nich prakticky shodli a to i co se týče počtu zastoupení těchto aspektů spokojenosti u jednotlivých pohlaví. Pro příklad můžeme uvést toleranci, na níž se shodlo 6 žen a 6 mužů, stejně tomu bylo i u lásky (5 žen a 5 mužů) a dalších, jež byly uvedeny ve společných aspektech. Také výzkumy Mackeyho a O'Briena, Klagsbruna nebo Alforda-Coopera, jež uvádím v teoretické části (kapitola 3. 1) ukázaly, že faktory na kterých stojí spokojené a dlouhodobé manželství se v závislosti na pohlaví příliš neliší, respektive, že existuje jen velmi malý rozdíl. Osobně si myslím, že důvodem této shody je fakt, že spokojenost manželství je postavena na jistých obecně důležitých aspektech, které vnímají stejně muži i ženy.

Aspekt, který byl muži i ženami uváděn nejvíce, byla tolerance. Pouze 8 respondentů tento aspekt vůbec nevedlo. Navíc to byl ve většině případů faktor, který respondenti uváděli úplně první. Jakoby automaticky reagovali na moji otázku, tedy „Jaký je podle Vás recept na šťastné manželství?“. Čím více se slovo „tolerance“ stávalo prvotní reakcí na moji otázku, tím více jsem přemýšlela nad tím, zda to spíše není jedna z těch naučených „frází“. To by potvrzoval i fakt, že někteří z těchto respondentů se již k samotné toleranci nedokázali vyjádřit blíže, čímž samozřejmě nechci snižovat význam tohoto aspektu pro spokojenost v manželství, neboť už jenom samotná četnost tohoto faktoru, je vypovídající. Zajímavé bylo také zjištěním, že faktor „tolerance“ se ve výzkumech uvedených v teoretické části vůbec neobjevuje.

Aspekt lásky, uvedlo přesně 5 mužů a 5 žen a byl tedy druhým nejčastěji uváděným aspektem. Osobně se pro mě stal velmi zajímavou kategorií, neboť jsem čekala, že muži nebudou tak sdílní, co se týče jejich citů k manželkám. Tento aspekt byl taktéž uváděn mezi těmi prvními. Objevovala se tři tvrzení a to přímo, že manžela či manželku pořád stejně milují (1 muž a 1 žena), nebo velmi podobná odpověď, že se mají pořád stejně rádi (4 muži). Třetí odpověď zněla, že manžela mají pořád rády s tím, že se cit v průběhu let jistou měrou pozměnil, přesto je

stále silný (4 ženy). Jak je viditelné z odpovědí, vždy jsem se doptávala, jestli láska k manželovi nebo manželce během let zůstala neměnná, abych se ujistila v rozdílnosti tvrzení. Zde ženy většinou uváděly, že se cit během let společného žití změnil, přesto je ale stále silný. Muži pak svoje tvrzení vysvětlovali vždy tak, že se na jejich citu k manželce nic nezměnilo, i když pouze jeden uvedl přímo, že manželku miluje. Při tomto mém dotazu bylo obvykle vidět na mužích zvláštní překvapení, které působilo dojmem naprosté jistoty v neměnnost jejich citu.

Další z aspektů, který se dle výsledků mého výzkumu hojně podílí na spokojenosti v manželství, je společné řešení problémů (5 respondentů z 20), jež zahrnuje činění kompromisů a vzájemné rozhodování. Tento faktor například popsali ve svém výzkumu také Mackey a O'Brien (str. 23 v teoretické části), kteří uvedli, že vzájemnost v rozhodování se velmi významně podílí na spokojenosti v manželství.

Aspekt individualita ale i „my“, uvedli 4 respondenti. Zde především zdůrazňovali společně strávený čas, ale také možnost být chvíli sám a užívat si i vlastní aktivity. Tento faktor byl také popsán ve výzkumu Wallersteina a Blakesleeho (str. 28 v teoretické části), kteří definovali „9 psychologických úkolů“, jež musí manželé zvládnout, aby jejich manželství bylo harmonické. Jak je tedy vidět většina z mnou zjištěných aspektů koresponduje s těmi, které byly nalezeny jako důležité pro manželskou spokojenost ve výzkumech uvedených v teoretické části, stejně je tomu také u aspektu porozumění (3 respondenti), sdílení společných názorů a hodnot (3 respondenti) či respektu k druhému (2 respondenti).

Ráda bych se zde vyjádřila také k faktorům, které uvedli pouze muži, nebo naopak pouze ženy. Přestože těchto aspektů bylo velmi málo, také ony mají svoji vypovídající hodnotu a mohou nám mnohé osvětlit. Jedním z nich byly děti, tento faktor se v mužské části respondentů vůbec neobjevil, což bychom si mohli vyložit tak, že děti a tedy i rodičovství je svou přirozeností obvykle bližší ženám a považují jej taky za důležitý faktor spokojenosti v manželství. Přestože dotázaní muži mohou být ve své roli otce plně kompetentní, nepovažují tento faktor za tolik významný pro harmonii v manželství. Stejně jako aspekt nazvaný „rituál“ který za důležitý považují ženy, muži nevedly. Tento aspekt by mohl vycházet z obecného očekávání žen, jež jsem uvedla na straně 10 v teoretické části, kdy Kratochvíl

s jistou nadsázkou popisuje očekávání žen „popo“ tedy posedět a popovídat. To, že se tato odpověď objevila pouze na straně dotázaných žen, by mohlo souviset právě s tímto očekáváním, které muži nemají.

Aspekt sexu, který uvedl ze všech respondentů pouze jeden muž, myslím velmi pěkně ilustruje, že na manželskou spokojenost působí i fyzická intimita. To, že se však tento faktor objevil pouze v jednom případě, může být způsobeno tím, že se dotázaní ostýchali faktor sexu uvést. Myslím však, že je to spíše jistý důkaz toho, že důležitější než fyzická intimita, je ta psychická, což uvedl výzkum Mackeyho a O'Briena (str. 23 v teoretické části), výzkum Wallersteina a Blakesleeho (str. 28 v teoretické části), ale také výsledky mého výzkumu, kde porozumění a respekt k druhému, jež vytváří psychickou intimitu, byly uváděny s větší četností.

Z výsledků je patrné, že spokojené manželství není založeno pouze na citové stránce tedy lásce, ale také na dobře fungující praktické stránce společného žití, kdy partneři společně řeší problémy, snaží se trávit čas spolu, ale také každý sám a jejich vztah je naplněn jak tolerancí, tak i porozuměním. Neopomenutelnou součástí jsou také společné názory a hodnoty, tedy podobný pohled na život, což ilustruje, jak je důležité uvážlivě zvolit partnera.

I když by se mohlo zdát, že zastoupení respondentů u jednotlivých kategorií není nikterak velké, domnívám se, že je dostatečně vypovídající. Větší soubor by však patrně odhalil také větší počet aspektů, což bych viděla jako možnost pro budoucí výzkumy. V tomto směru by se dalo uvažovat třeba o internetovém dotazníku, který by se pomocí diskusních fór na internetu a oslovení vybraných skupin přes sociální sítě dostal k většímu množství respondentů. Tím by se jistě i zvýšila možnost nalezení většího počtu aspektů, ale i jejich hlubšího poznání.

Výsledky této práce mají samozřejmě svá omezení. Ta vidím především v tom, že je není možno zobecňovat na celou populaci. A to nejenom z důvodu malého vzorku, ale také pro velkou specifičnost celkové populace, všech manželství. Není tedy možno určit jednotný seznam faktorů, pomocí kterých stoprocentně dosáhne harmonického manželství každý jedinec. Stejně jako jsme jedineční my, je jedinečné i naše manželství.

Ráda bych se vyjádřila také k metodě sběru dat, kdy jsem použila nestrukturované interview. Tato metoda byla zvolena záměrně, s cílem ponechat



respondentům možnost tvořivé, autentické odpovědi, aniž by byli předem nasměrováni mými otázkami. Přestože jsem se občas doptávala, respondenti často uvedly dva, maximálně tři aspekty a jejich odpovědi tak nebyly nikterak rozsáhlé, což se také odrazilo na celkovém rozsahu výzkumné části. Přesto si myslím, že jsem z rozhovorů vytěžila maximum.

Obecně tyto výsledky poskytly jistou sondu do oblasti spokojeného manželství, která je bohužel daleko méně prozkoumanou částí než ta, která se zabývá důvody nezdaru a manželského krachu. Domnívám se, že by mohly být podkladem nebo alespoň inspirací v dalším bádání na toto téma, které by bylo dobrým příspěvkem nejenom pro diskusi, ale především pro praxi manželského poradenství. Za hlavní přínos této práce považuji důkaz o tom, že i přes hrozivá čísla rozvodových statistik spokojená manželství existují a snad k němu existují i jisté cesty, které jsem se svou prací pokusila nastínit.

## 10 Závěr

Práce poskytla náhled do dlouhodobých manželství, která jsou i po letech spokojená. Zároveň se zaměřila na aspekty, jež se podílejí na takovém vztahu.

Teoretická část práce nabídla souhrn poznatků z oblasti matrimoniologie. Velká část teorie byla věnována faktorům, které se dle výzkumů významně podílí na spokojenosti a stabilitě manželství.

Výsledky výzkumu přinesly jistý výčet aspektů, které jsou nedílnou součástí spokojeného manželství. Významným zjištěním bylo, že tyto aspekty se v závislosti na pohlaví neodlišují, muži i ženy se v jejich výčtu prakticky shodovali. Je možné říci, že ve spokojeném manželství se dle výsledků vyskytují faktory, jako je tolerance, láska, společné řešení problémů, individualita ale i „my“, kdy manželé tráví čas společně, ale zároveň si dokáží poskytnout i vlastní prostor, dalšími vyzkoumanými aspekty byly vzájemné porozumění, sdílení podobných názorů a hodnot, ale také respekt k druhému.

Samozřejmě se objevily i jisté specifické aspekty, které uvedly jen ženy nebo naopak jen muži, i když jejich četnost byla velmi malá. Podle žen se na spokojenosti v manželství podílí i děti, společné rituály, závazek, vzájemné důvěra, humor a společné překonávání překážek. Muži tyto aspekty vůbec neuváděly, popsali však další, na spokojenosti ve společném životě se dle mužů podílí také dobře fungující sexuální život manželů ale také věrnost.

Z výsledků je patrné, že spokojené manželství není založenou pouze na vzájemné lásce manželů, ale také na dobře fungující praktické stránce společného života.

## Souhrn

Práce se zaměřila na spokojená dlouhodobá manželství. Jejím hlavním cílem bylo popsat aspekty, které se spokojeným a tedy i dlouhodobým manželstvím souvisejí a to z pohledu mužů a žen, nalézt podobnosti ale také jistá specifika pro obě pohlaví.

Teoretické část práce poskytla informace o tom, jaké faktory vstupují do „hry“ o spokojenost v manželství, ještě před tím než jsou manželé sezdáni, jako jsou volba partnera, determinanty odvozené z primární rodiny či obecná očekávání mužů a žen. Zároveň byla zaměřena i na obecné poznatky z oblasti matrimoniologie, zabývá se institucí manželství jako takovou a jednotlivými stádii, kterými manželství prochází. Poslední z kapitol byla věnována přímo aspektům, které se na spokojeném a dlouhodobém manželství podílí a to především z pohledu výzkumů.

. Hlavní výzkumná otázka zněla: „Jaké jsou podle účastníků výzkumu aspekty spokojeného manželství“? Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní metodologický přístup, ke sběru dat byl užit nestrukturovaný interview, kdy respondenti zcela volně (nestrukturovaně) odpovídali na otázku: „Jaký je podle Vás recept na šťastné manželství?“. Výzkumný soubor byl vybírán metodou záměrného výběru a snowballu. Zahrnoval 10 mužů a 10 žen, vždy však pouze jeden z páru, kteří byli vybíráni dle následujících kritérií: manželství trvá nejméně 25 let, je to jejich první sňatek a odpověděli kladně na otázku, zda se cítí v manželství spokojeni. Za účelem zpracování výsledků nestrukturovaných interview tedy jsem poté využila metody obsahové analýzy přepsaných rozhovorů a metodu vytváření trsů.

Za hlavní výsledek dosažený ve výzkumu, považuji fakt, že pohled na aspekty spokojeného dlouhodobého manželství se neliší v závislosti na pohlaví. Muži a ženy se na nich prakticky shodli a to i co se týče počtu zastoupení těchto aspektů spokojenosti u jednotlivých pohlaví. Zároveň také většina z mnou zjištěných aspektů koresponduje s těmi, které byly nalezeny jako důležité pro manželskou spokojenost ve výzkumech uvedených v teoretické části.

Aspekt, který byl muži i ženami uváděn nejvíce, byla tolerance (12 respondentů). Často to byl faktor, který respondenti uvedli jako první. Ženy se vyjadřovaly tak, že v podstatě celé manželství je jedna velká tolerance. Většina mužů uvádějících toleranci, se k ní nedokázali blíže vyjádřit, až na jednoho, který podotkl, že dle něj není tolerance až tak významná.

Aspekt lásky, uvedlo přesně 5 mužů a 5 žen a byl tedy druhým nejčastěji uváděným aspektem. Respondentky nejčastěji popisovaly, že jejich cit pozměnil, přesto zůstává pořád dost silný. Muži se vyjadřovali vždy tak, že na jejich citu se nic nezměnilo.

Další z aspektů, který se dle výsledků mého výzkumu hojně podílí na spokojenosti v manželství, je společné řešení problémů (5 respondentů), jež zahrnuje především činění kompromisů a vzájemné rozhodování. Dále se také muži a ženy shodovali na tom, že je důležité nejenom trávit čas společně ale občas i každý sám a užívat si i vlastní aktivity. Tento aspekt jsem nazvala individualita ale i „my“ (4 respondenti). Mezi aspekty, na kterých se shodli muži i ženy bylo také porozumění (3 respondenti), sdílení společných názorů a hodnot (3 respondenti) či respekt k druhému (2 respondenti).

Zaměřila jsem se také na specifické aspekty, které uvedly jen ženy nebo naopak jen muži. Jejich zastoupení bylo však velmi malé. Podle žen se na spokojenosti v manželství podílí i děti, společné rituály, závazek, vzájemné důvěra, humor a společné překonávání překážek. Muži tyto aspekty vůbec neuváděli. Popsali však další, dle mužů se podílí na spokojenosti ve společném životě také dobře fungující sexuální život manželů a věrnost.

Výsledky této práce mají samozřejmě svá omezení. Ta vidím především v tom, že je není možno zobecňovat na celou populaci. A to nejenom kvůli malému vzorku, ale také z důvodu jedinečnosti každého manželství.

Myslím, že tyto výsledky poskytly jistou sondu do oblasti spokojeného manželství, která je bohužel daleko méně prozkoumanou částí než ta, která se zabývá důvody nezdaru a manželského krachu. Domnívám se, že by také mohly být jistým podkladem nebo alespoň dobrou inspirací v dalším bádání na toto téma, jež by mohlo přispět ke zkvalitnění života v páru, dobrým příspěvkem nejenom pro diskusi, ale především pro praxi manželského poradenství. Myslím, že hlavní přínos této práce je důkaz o tom, že i přes hrozivá čísla rozvodových statistik

spokojená manželství existují. Dokonce k němu vedou i jisté cesty, které jsem se svou prací pokusila nastínit.

## Seznam použité literatury

- 1) Alford-Cooper, F. (1998). *For Keeps: Marriages that Last a Lifetime*. New York: M.E. Sharpe
- 2) Celmerová, Z. (1990). *Člověk na cel život*. Praha: Avicenum.
- 3) Cibulec, J. (1984). *Manželské praktikum*. Praha: Avicenum
- 4) Český statistický úřad. (28. května 2013). *Sňatečnost*.  
Získáno z <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost>
- 5) Fromm, E. (1966). *Umění milovat*. Praha : Orbis
- 6) Jihlavský, M. (2013). *Nový Občanský zákoník: Zákon č. 89/2012 Sb.* Praha: Nakladatelství MVJ.
- 7) Keller, T., Kellerová, K. (2014). *Smysl manželství*. Praha : Biblion
- 8) Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha : Portál
- 9) Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smyslu existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 10) Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 11) Lauer, J. C., and Lauer, R. H. (1986). *Til Death Do Us Part*. New York: Haworth Press.
- 12) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní výzkum a metodyv psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing
- 13) Mackey, R. A., and O'Brien, B. A. (1995). *Lasting Marriages: Men and Women Growing Together*. Westport, Connecticut: Praeger.

- 14) Možný, I. (1990). *Moderní rodina*. Brno: Blok.
- 15) Novák, T. (2013). *Pozitivně na manželství*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 16) Novotný, P., Ivičičová, J., Syrůčková, I., & Vondráčková, P. (2014). *Nový občanský zákoník: Rodinné právo*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 17) Parker, R. (2002). Why marriage last: discussion of the literature. *Australian Institute of Family Studies*, 28(9). Získáno 9. března 2015 z <http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/RP28.html>
- 18) Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk.
- 19) Plizák, M., Frýbová, Z. (1980). *K manželství připraven*. Praha: Naše Vojsko.
- 20) Plizák, M. (1998). *Klíč k výběru partnera pro manželství*. Praha: Motto.
- 21) Plizák, M. (2001). *Žena a muž*. Praha: Motto.
- 22) Rozinajová, H. (1980). *Sex, manželství, rodičovstvo*. Slovensky Martin: Osveta.
- 23) Sonet, D. (1995). *Dobrý partnerský vztah*. Praha: Portál.
- 24) Sobotková, I., (2007). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál.
- 25) Staffordová, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14 (8), 278-303. doi:10.1177/0265407510378125
- 26) Šípková, I., Mellan, J., Hynie, J. (1978). *Mladé manželství*. Praha: Avicenum.
- 27) Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing a.s.

- 28) Šmolka, P. (2005). *Výběr partnera pro nezadané i zadané*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 29) Špatenková, N. (2006). *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 30) Tannen, D. (1995). *Ty mi prostě nerozumíš: Jak spolu mluví muži a ženy*. Praha: Mladá fronta.
- 31) Vágnerová, M. (2000) *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- 32) Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum
- 33) Wallerstein, J., Blakeslee, S. (1996). *The Good Marriage*. New York: Warner Books.
- 34) Willerton, J. (2012). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada Publishing



# Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2013/2014

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

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
ZALIBEROVÁ Melánie		F130896

### TÉMA ČESKY:

Aspekty spokojeného dlouhodobého manželství z pohledu mužů a žen

### NÁZEV ANGLICKY:

Aspects of successful longlasting marriage from the perspective of men and woman

### VEDOUCÍ PRÁCE:

doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. - PCH

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury z oblasti matrimologie. Jednotlivé kapitoly teoretické části budou zaměřeny například na vývojová stádia manželství, očekávání mužů a žen, dynamika manželství, klasifikace manželských vztahů, vývojové krize, vnitřní manželské situace, aspekty spojené se spokojeným manželstvím.

Dále bude zrealizován kvalitativní výzkum, za využití techniky obsahové analýzy předepsaného textu. Cílem bude zachytit osobní zkušenosti žen a mužů s dlouhodobým manželstvím a popsat aspekty, které podle nich s dlouhodobým spokojeným manželstvím souvisejí. Výzkumný soubor bude tvořit přibližně 20 mužů a žen. Hlavním kritériem jejich výběru bude subjektivní spokojenost v manželství a délka trvání manželství nejméně 25 let. Tomuto souboru bude položena otázka: "Jaký je podle vás recept na spokojené dlouhodobé manželství?" Na tuto otázku budou respondenti volně odpovídat. Výsledky budou zpracovány, shrnuty a prezentovány s doporučením pro praxi.

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

COOPER, F., For Keeps: Marriages that Last a Lifetime, M.E. Sharpe, 1998

KRATOCHVÍL, S., Manželská terapie, Praha: Portál, 2002

LLUCH, A., Simple Principles for happy and healthy marriage, WS Publish Group, 2008

NOVÁK, T., Manželské a rodinné poradenství, Praha : Grada, 2006

PLAŇAVA, I., Manželsství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace, Brno: Doplněk, 2000

PLZÁK, M., Manželské judo, Praha : Motto, 1997

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## **Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Název práce: Aspekty spokojeného dlouhodobého manželství z pohledu mužů a žen

Autor práce: Melánie Zaliberová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Počet stran a znaků: 56, 93 914

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 34

#### **Abstrakt:**

Práce se primárně zaměřuje na aspekty spokojeného dlouhodobého manželství. Teoretická část nabízí pohled na faktory, které mohou spokojenost v manželství ovlivnit ještě před samotným vstupem, dále se zaměřuji na definování instituce manželství, vývoj manželského vztahu, a především na aspekty spokojenosti v manželství. Dále byl proveden kvalitativní výzkum, jehož cílem bylo popsat aspekty spokojeného dlouhodobého manželství z pohledu mužů a žen, jaké jsou mezi podobnosti a rozdíly. Výzkumná otázka tedy zněla: „Jaké jsou podle účastníků výzkumu aspekty spokojeného manželství“? Sběr dat byl uskutečněn na základě nestrukturovaných rozhovorů s 20 respondenty, přesněji 10 muži a 10 ženami, kteří jsou ženatí či vdané minimálně 25 let, je to jejich první manželství a cítí se v něm subjektivně šťastní. Respondentům byla položena otázka: „Jaký je podle Vás recept na šťastné manželství?“, kdy dotázaní nestrukturovaně tedy volně odpovídali. Analýza dat byla provedena pomocí obsahové analýzy přepsaných rozhovorů a metodou vytváření trsů. Výzkum přináší informace o aspektech či faktorech, které činní manželství spokojené a tedy i dlouhodobé a taktéž nabízí přehled o tom, jaké aspekty uvádí muži a ženy.

Klíčová slova: manželství, spokojenost, spokojenost v manželství, dlouhodobá manželství

## ABSTRACT OF THESIS

Title: Aspects of successful long-lasting marriage from the perspective of men and woman

Author: Melánie Zaliberová

Supervisor: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Numberofpages and characters: 56, 93 914

Numberofappendices: 2

Numberofreferences:34

### **Abstract:**

The thesis is primarily focused on the aspects of happy long-term marriages. The first part of theoretical thesis tries to reveal the factors which can affect the marriage before entering it. The second part deals with a definition of the institution of marriage, progression of relationship in marriage and love. The last part depicts satisfaction in marriage and factors which act in favour of marriage, i.e., resilience alongside with the aspects of satisfied marriage according to researches. A qualitative research followed, its main goal was to describe the aspects of satisfied marriage from the perspective of women and men and what differences and particulars are between them. The research question is following: what are the key aspects of happy marriage according to participants of the research? Data collecting was based on the interview with 20 respondents, 10 men and 10 women, those respondents have been married for more than 25 years. The respondents were asked about the key of happy marriage. They were answered unstructured. Data analysis was carried out with the usage of the content analysis of rewritten interviews and the method of formation of clumps. The research brings information about the aspects or factors what make the marriage happy and long-term. The thesis shows what aspects are preferred by women and what aspects by men.

Key words: marriage, satisfaction, satisfaction in marriage, long-term marriage