

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jiří Lacka

**Charakteristické odlišnosti v očekávané, přijímané a poskytované
sociální opoře u mužů a žen v partnerských vztazích**

**Characteristic differences in expected, accepted and offered social
support between men and women in romantic relationships**

V Praze 2013

Vedoucí práce: PhDr. Iva Štětovská, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 13.12.2013

.....

Jiří Lacka

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí práce PhDr. Ivě Štětovské, Ph.D. za cenné nápady při hledání zdrojů i za konstruktivní komentáře a užitečná doporučení během psaní práce v lepších, a obzvláště v horších časech. Velmi děkuji své manželce Mgr. Lucii Lackové, která během celého období stála při mně a neustále mi dokazuje, že téma sociální opory není pouze teoretickým konstruktem, nýbrž že ho dokáže každodenně naplňovat reálným obsahem. Za pomoc při náročné transkripci rozhovorů jsem velmi vděčný nejen manželce Lucii, ale i Bc. Lence Svatoňové a Bc. Petře Mířkové. Děkuji všem zúčastněným respondentům za jejich čas a ochotu podělit se o své osobní zkušenosti a pocity. Nemalé díky patří všem příbuzným, přátelům a známým, kteří mi pomohli získat respondenty a podporovali mě během celého mého studia.

Abstrakt:

Cílem práce bylo zjistit charakteristické odlišnosti v očekávané a získané sociální opoře u mužů a žen v dlouhodobých heterosexuálních vztazích. Autor nejprve vytvořil teoretický podklad pro následnou empirickou část. Byly uskutečněny polostrukturované rozhovory s dvanácti dospělými respondenty a na jejich podkladě byla provedena kvalitativní analýza získaných dat. Interpretace dat naznačuje, že ženy a muži si jsou v očekávané a získané sociální opoře velmi podobní. Výsledky byly diskutovány ve světle studií zabývajících se sociální oporou v partnerských vztazích a genderovými odlišnostmi.

Klíčová slova:

Gender, heterosexuální vztahy, kvalitativní výzkum, partnerské vztahy, psychologie zdraví, rodové odlišnosti, sociální opora.

Abstract:

The aim of the study was to determine the characteristics of gender differences in the anticipated and received social support in long-term heterosexual relationships. The author first created the theoretical basis for the issue of social support for subsequent empirical part. Semi-structured interviews were conducted with twelve adult respondents and on their basis was performed a qualitative analysis of the data. Interpretation of the data suggests that women and men were very similar in anticipated and received social support. The results were discussed in the light of studies on social support in relationships and gender differences.

Keywords:

Gender, gender differences, health psychology, heterosexual relationships, qualitative research, romantic relationships, social support.

OBSAH

Úvod	8
I. Teoretická část	9
1. Koncept sociální opory	10
1.1 Terminologie sociální opory	12
1.2 Teoretické přístupy ke zkoumání sociální opory	14
1.3 Definování sociální opory	25
2. Typologie sociální opory a její negativa	31
2.1 Typologie sociální opory	31
2.1.1 Očekávaná a získaná sociální opora	36
2.2 Negativa sociální opory	38
2.2.1 Nadměrná sociální opora	38
2.2.2 Nedostatečná sociální opora	39
2.2.3 Nevhodná sociální opora	40
3. Diagnostika a prediktory sociální opory	42
3.1 Diagnostika sociální opory	42
3.1.1 Dělení diagnostických nástrojů	42
3.1.2 Konkrétní diagnostické nástroje	45
3.2 Prediktory sociální opory	47
3.2.1 Osobnostní charakteristiky	47
3.2.2 Vztahové charakteristiky	49
3.2.3 Demografické charakteristiky	50
4. Sociální opora u mužů a žen v partnerských vztazích	52
4.1 Sociální opora v partnerských vztazích	52
4.2 Genderové role a rozdíly	56
4.2.1 Gender, sociální vztahy a sociální opora	61

II. Empirická část.....	64
5. Výzkumné otázky a předpoklady	65
6. Výběr a charakteristiky výzkumného vzorku	66
6.1 Výběr respondentů	66
6.2 Charakteristiky výzkumného vzorku	67
7. Volba a ověření výzkumných metod, získávání a zpracování dat.....	69
7.1 Volba výzkumných metod	69
7.2 Ověření výzkumných metod	71
7.3 Získávání a zpracování dat.....	72
8. Výsledky a jejich interpretace.....	76
8.1 Kategorie opory naplňující příjemcova očekávání.....	76
8.1.1 Příjemcem opory je žena	76
8.1.2 Příjemcem opory je muž	80
8.2 Kategorie opory nenaplňující příjemcova očekávání.....	85
8.2.1 Příjemcem opory je žena	85
8.2.2 Příjemcem opory je muž	89
8.3 Interpretace výsledků	92
8.3.1 Opora naplňující příjemcova očekávání.....	92
8.3.2 Opora nenaplňující příjemcova očekávání	93
9. Diskuze.....	95
9.1 Srovnání teoretické a empirické části.....	95
9.2 Zhodnocení výzkumného procesu.....	96
9.3 Návrhy pro další výzkum	97
Závěr	98
Seznam použitých zdrojů.....	99
Seznam příloh	113

ÚVOD

Člověk má, jakožto tvor společenský, silnou afilační potřebu. Ta ho motivuje k přimykání a obracení se na druhé lidi v časech dobrých, ale zvláště v časech horších, v naději, že mu bude pomoheno či odlehčeno. Naproti tomu i pouhé vědomí blízkosti a potenciální pomoci druhých lidí je jedním z protektivních faktorů lidského zdraví a pohody. Zastřešujícím pojmem těchto podpurných faktorů je sociální opora. Nejčastěji přítomným a snad nejvlivnějším průvodcem jedincova života bývá jeho životní partner, proto jsem se rozhodl zabývat se sociální oporou v kontextu dlouhodobého partnerského vztahu. A nejen to. Zajímá mne, zda oba jedinci – muž i žena – vnímají tuto podporu stejně či rozdílně.

V teoretické části práce je vysvětlen a definován pojem sociální opory, uveden přehled terminologie a shrnuty vybrané teoretické přístupy k sociální opoře. Následují kapitoly zabývající se typologií, negativy a diagnostikou sociální opory. Zvláštní pozornost je věnována sociální opoře u mužů a žen v partnerských vztazích, a genderovými odlišnostmi v této tématice, což je stěžejní téma práce.

Empirická část zahrnuje kvalitativní šetření, které se zaměřuje na otázku, zda, a jak se liší očekávaná a získaná sociální opora u mužů a u žen v partnerských vztazích. Následuje diskuze srovnávající teoretickou a empirickou část, hodnotící průběh výzkumu a navrhuje možnosti pro jeho potenciální rozšíření.

I. Teoretická část

„Hospodin Bůh pak z prachu země zformoval člověka a do jeho chřípí vdechl dech života. Tak se člověk stal živou bytostí. (...) Hospodin Bůh také řekl: ‚Není dobré, aby člověk byl sám; opatřím mu rovnocennou oporu.‘ (...) Hospodin Bůh vytvořil ženu a přivedl ji k Adamovi. Adam tenkrát řekl: ‚To je konečně ona: kost z mých kostí, tělo z mého těla! Bude se nazývat manželkou, neboť je vzata z manžela!‘ (...) To proto muž opouští otce i matku – aby přilnul ke své manželce a stali se jedním tělem.“ (Bible, 2009, s. 2-3).

1. KONCEPT SOCIÁLNÍ OPORY

„Sociální opora“ je na poli psychologie relativně mladým pojmem. Začal se zkoumat v souvislosti s hledáním protektivních faktorů stresu, nemocí a zvládání zátěže. V současnosti se na něj pohlíží i optikou pozitivní psychologie, jako na faktor podporující duševní zdraví.

Na chvíli však zapátrejme hlouběji po významu tohoto termínu a zasadme si jej do širších souvislostí. Slovo *opora* značí cokoliv, oč se lze opřít, a adjektivum *sociální* odkazuje na vztahy mezi lidmi ve společnosti. Jejich kombinací vzniká pojem *sociální opora*, jež obecně označuje vztahovou oporu v prostředí, v němž člověk žije; mezilidskou podporu, posilu či příspěvní; pomoc mravní, hmotnou apod. (Havránek, Bělič, Helcl, & Jedlička, 2011; Hujer, Smetánka, Weingart, Havránek, Šmilauer, & Získal, 2007; Hartl, & Hartlová, 2000).

Není snad přirozené, že si lidé, kterým na sobě záleží, odpradávná pomáhají v životních nesnázích? Že se navzájem navštěvují v době zlé nemoci, jsou solidární během přírodních katastrof nebo si půjčují bezúročné půjčky v časech osobní finanční krize? Sociální opora, ať už je nazývána jakkoliv, je jev velmi běžný, známý a diskutovaný již tisíce let a odkazuje na taková témata jako je etické (morální) chování, lidské dobro, altruismus, láska, rodina, přátelství, apod.

Takto např. starořecký filosof Aristoteles ve své Etice Níkomachově popisuje na příkladu přátelství to, co dnes nazýváme sociální oporou:

„V nouzi a ostatních nehodách za jediné útočiště se pokládají přátelé; mládeži přátelství pomáhá k bezúhonnému životu, starcům poskytuje ošetření a zastání v pracích, na které oni pro svou slabost nestačí, a mužům v plné síle přispívá ke krásným činům.“ (Aristoteles, 1996, s. 199).

Citát z prvních stran Starého zákona, uvedený na začátku této kapitoly, ilustruje, jak stará je myšlenka důležitosti rovnocenného manželství, ve kterém by si muž a žena měli být vzájemnou oporou.

Ale přesuňme se o několik staletí kupředu, protože nás zajímá, kdy a jak se touto tematikou zabývali současnější badatelé humanitních disciplín (psychologie, lékařství, sociologie, sociální práce). Články, operující s termínem *sociální opora* (social support¹), se začaly ve vědeckých časopisech poskrovnu objevovat od 50. let minulého století. Pojem byl však užíván vágně, nejednotně a mnohovýznamově (předpoklad intuitivní srozumitelnosti ovšem přetrvává u mnohých autorů dodnes). Pojem označoval velmi pestré jevy, např. soudružnost rodiny, kohezi pracovního týmu, proměnnou snižující skupinovou konformitu, vstřícný přístup zdravotnického personálu, návštěvy nemocných příbuznými, sdílení radostí a strastí, bezvýhradné pozitivní přijetí, pomoc v nouzi, altruistické chování atd. (Mareš, 2001c).

O etablování tohoto pojmu do odborné literatury a jeho terminologickou integraci se v polovině 70. let pokusila trojice badatelů – odborník na duševní zdraví Caplan, lékař-epidemiolog Cassel a psychiatr Cobb. Od té doby začal pojem plnit klíčovou a integrující funkci v pracích věnovaných sociálnímu kontextu zdraví, nemoci a individuálnímu zvládnání zátěže (Mareš, 2001c). Následovala řada monografií, pokoušející se shrnout a integrovat dosavadní výzkumy této problematiky², a zároveň nespočet přehledových studií a empirických výzkumů publikovaných ve vědeckých časopisech. V našem prostředí se tematikou zabývají především Baštecký, Křivohlavý, Kebza, Šolcová, Mareš aj.

Pojem sociální opory pomalu dozrává v propracovaný konstrukt, v odborných textech stále však přetrvává množství pestrých definic nebo se autoři spoléhají spíše na jeho intuitivní pochopení než na exaktní vymezení. Je to způsobeno především tím, že existuje vícero přístupů k jeho zkoumání. Dříve než se vydáme na cestu operacionalizace tohoto pojmu, pokládám za užitečné seznámit čtenáře se základním pojmoslovím, jenž se k tématu práce váže, a následně se pokusit rozmotat klubko teoretických linií. Poté ocituji několik vybraných definic a nastíním jejich klady a nedostatky. Konečně navrhu vlastní definici sociální opory, která nebude ani příliš konkrétní, aby respektovala dosavadní vědecké úsilí a šíří pole působnosti sociální opory, ale ani tak obecná, aby byla použitelná pro tuto práci.

¹ V české literatuře se pojem *social support* nejdříve překládal jako *sociální podpora* (např. Baštecký, Šavlík, & Šimek, 1993), byl však opuštěn pro jeho možnou záměnu s termínem *státní sociální podpora*, neboli státem organizovaný systém peněžitých dávek (Kebza, 2005).

² Např.: Sarason, & Sarason, 1985; Cohen, & Syme, 1985; Vaux, 1988; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990; Veiel, & Baumann, 1992; Pierce, Sarason, & Sarason, 1996; Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000.

1.1 Terminologie sociální opory

Představme si základní pojmy, se kterými badatelé na poli sociální opory operují (Křivohlavý, 2001; Kebza, 2005)³:

Sociální síť (social network) či úžeji **podpůrná síť** (supportive network) znamená soubor lidí kolem dané osoby, s nimiž je či byla tato osoba v sociálním kontaktu a od nichž je možno očekávat, že by jí v případě potřeby poskytli určitou pomoc (např. členové rodiny, soubor přátel, spolupracovníků, členů klubu apod., v širším kontextu i státem organizovaná sociální pomoc).

Zdroje sociální opory (support resources) jsou součástí sociální sítě jedince. Jedná se o prostředky poskytované podpůrnou sítí jedince za účelem zlepšení či udržení jeho zdraví či osobní pohody. Rozlišují se zdroje např. emocionální, instrumentální, časové, kognitivní, zpětnovazební aj.

Příjemce (adresát, osoba v nouzi, recipient) a **poskytovatel** (pomáhající osoba, support provider) sociální opory: Příjemcem i poskytovatelem může být jednotlivec i skupina osob. O sociální opoře se v odborné literatuře častěji hovoří v souvislosti s pohledem příjemce. Pro sociální oporu z hlediska poskytovatele existují pojmové ekvivalenty jako pomáhající chování, prosociální chování či altruismus. Dělení osob na tyto dvě role je ovšem relativní a platí jen pro určitou konkrétní situaci. V běžném životě většina lidí tyto role střídá: někdy sociální oporu přijímá, někdy ji poskytuje.⁴

Kvantita a **kvalita** sociální opory: Kvantitou sociální opory se rozumí např. množství poskytovatelů, množství rad a informací, délka emocionálního sdílení, frekvence kontaktu, výše finančních příspěvků. Kvalita sociální opory vyjadřuje efektivitu pomoci (ta může být hodnocena různě příjemcem, poskytovatelem i vnějším pozorovatelem).

Poskytovaná či nabízená (provided, offered) a **přijímaná** (accepted) sociální opora: Poskytovanou sociální oporou je myšlena veškerá pomoc, která je dané osobě určena (kvantita a

³ Pro veškerou terminologii zde uvedenou platí, že jsou představeny pouze stručné definice za účelem pochopení následujícího výkladu v kontextu sociální opory. Jsem si vědom toho, že některým pojmům (jako např. sociální síť, stres, coping atd.) jsou věnovány celé monografie, snažící se danou problematiku objasnit a že následující vymezení nejsou s to obsáhnout celou jejich šíři.

⁴ Hupeceyová (1998a) nabízí zajímavé grafické modely sociální opory založené na různých vztazích mezi příjemcem a poskytovatelem. Model ilustrují základní-jednosměrný vztah mezi aktéry sociální opory, ale i např. reciproční, potenciálně stresující či negativní vztah aj.

kvalita sociální opory závisí na poskytovateli) a přijímanou oporou vše to, čeho se dané osobě skutečně dostane (záleží na kognici a vůli příjemce a na vnějších okolnostech).

Očekávaná či anticipovaná (expected, anticipated) a **získaná** či obdržená (obtained, received) sociální opora: Očekávaná sociální opora vyjadřuje veškeré přesvědčení příjemce o tom, že, kým a jak mu bude pomoheno, vztahuje se k budoucnosti. Získaná opora vystihuje jen to, co ve skutečnosti příjemce získal, vztahuje se k minulosti. Podrobněji o těchto konceptech opory pojednává subkapitola 2.1.1 *Očekávaná a získaná sociální opora*.

Priměřenost (adekvátnost) sociální opory: Potřeba příjemce může být jiná než nabídka poskytovatele. Zhodnocení priměřenosti sociální opory je osobní věcí příjemce. Jde o to, aby to, co je nabízeno sociální oporou jako pomoc danému člověku v tísní, mělo vztah k tomu, co tento člověk skutečně potřebuje.

Institucionální a individuální sociální opora: Do institucionální sociální opory jsou zahrnuty všechny aktivity, které poskytují profesionálové (zejména pomáhající profese), organizace nebo komunita. Individuální opora obsahuje dobrovolnou pomoc nejbližších osob či skupin, s nimiž je příjemce v osobních vztazích. Někteří autoři (např. Hupcey, 1998b) za „pravou“ sociální oporu považují pouze druhou zmíněnou.

Objektivní a subjektivní pohled na sociální oporu: V ideálním případě se poskytovatel, příjemce i nezávislý pozorovatel shodnou na tom, co je v dané situaci za sociální oporu považováno, jak by měla probíhat a jaké jsou její důsledky. Často však existuje diskrepance mezi pomocí subjektivně vnímanou (perceived) příjemcem (**kognitivní** opora) a objektivně popsanou (described) poskytovatelem či vnějším sociálním okolím (skutečná, **behaviorální** opora). Rozdílné pohledy se mohou týkat předběžných podmínek (např. nezaregistrování signálů potřeby pomoci potenciálním poskytovatelem, odlišná očekávání), samotného průběhu i výsledků sociální opory.

Účinek (výsledek) sociální opory: Jaký užitek mají zaangażované strany (především příjemce, ale i poskytovatel) z poskytnuté podpory – co jsou s to z ní vytěžit, co jí získají, co z ní načerpají? Obvykle se předpokládá, že pomoc má především či výhradně **pozitivní** účinek. Vždyť ten je jejím smyslem a pomáhající činnost bez kladného výsledku bychom ani neměli sociální oporou nazývat. Některé situace s sebou však nesou i **negativní** důsledky (např. pokud je nabízená pomoc nedostatečná, nadměrná či nevhodná, pokud představuje mimořádnou

zátěž pro poskytovatele apod.). O odvrácené straně sociální opory pojednává subkapitola 2.2 *Negativa sociální opory*.

Sociální začlenění, přináležení (social embeddedness): Míra osobního přesvědčení daného člověka o tom, že je druhými přijímán (akceptován), že si ho váží, že ho mají rádi „ne-sobeckou láskou“ a že jsou ochotni mu v případě potřeby nezištně pomoci.

Stres: Zátěž pro organismus, tlak nepříznivých životních podmínek, tíživá osobní situace.

Distres: Negativně prožívaný stres, subjektivně vnímaný nedostatek vlastních sil a možností zvládnout ohrožující situaci, doprovázený negativními emocionálními příznaky.

Stresor, stresogenní faktor: Negativní životní faktor, vystavující člověka stresu.

Salutor, salutogenní faktor: Pozitivní životní faktor, činitel podporující zdraví a posilující člověka v boji se stresem.

Coping: Zvládání zátěže, boj se stresem, vědomý proces řízení vnitřních i vnějších faktorů, které jsou jedincem ve stresu hodnoceny jako ohrožující.

Mobilizace (aktivace) sociální opory může být chápána jako jedna z copingových strategií. Jedinec při boji se stresem buď mobilizuje své vnitřní zdroje (plánování řešení problému, přehodnocení situace), vnější zdroje (hledání sociální opory) či se řešení stresující situace vyhýbá (Poon, & Lau, 1999). Pro úspěšnou aktivaci opory v sociálním okolí je výhodnější disponovat obratností v komunikaci a sociálním kontaktu. Nízká sociální kompetence tohoto typu snižuje vyhlídky osoby na získání sociální opory.

Vyzbrojení základním pojmovým aparátem se můžeme vydat na cestu teoretických přístupů a modelů sociální opory.

1.2 Teoretické přístupy ke zkoumání sociální opory

V části domácí literatury nalezneme dva základní přístupy k výzkumu sociální opory podle toho, zda zdůrazňují hledisko *sociologicko-psychologické* či *psychologicko-medicínské* (Kebza, 2005). Prvý přístup vychází ze sociologického paradigmatu sociální směny, založeném na vlastním faktu sociální interakce a studiu okolností jejího pozitivního a negativního působení na jedince. Sociální opora je tak definována jako „*probíhající transakce zdrojů mezi*

členy sociální sítě s explicitním nebo implicitním cílem posílení či podpoření pocitu osobní pohody.“ (Kebza, 2005, p. 153). Z tohoto pohledu lze odlišit tři úrovně sociální opory dle rozsahu vztahového rámce (Křivohlavý, 2001):

- *mikroúroveň* sociální opory: pomoc mezi jednotlivci, kteří se často nacházejí v těsném intimním vztahu (např. matka – dítě, manžel – manželka, přítelkyně – přítelkyně);
- *mezoúroveň* sociální opory: poskytovatel pomoci je skupina, sociální síť (např. rodina, parta kamarádů, pracovní kolektiv), příjemce pomoci je buď člen této skupiny nebo jednotlivec z jejího okolí;
- *makroúroveň* sociální opory: komunitní až celospolečenská forma pomoci potřebným (např. nízkoprahová zařízení, systém bezplatných občansko-právních poraden, systém ekonomické podpory sociálně slabým).

Druhý přístup usiluje o výklad podstaty sociální opory v kontextu psychologicko-medicínských modelů zvládnání stresu či tlumení jeho negativních důsledků pro zdraví (Kebza, 2005). Zastánci tohoto pojetí vymezují sociální oporu jako „*nárazníkový*“ či *tlumící systém, chránící lidi proti potenciálnímu škodlivému vlivu stresových událostí.*“ (Kebza, 2005, p. 153). Vycházejí ze zjištění, že lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí déle a disponují celkově lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb. Opora v pozitivních mezilidských vztazích pomáhá lidem zvládat nemoci, zatímco absence takové opory vytváří primární předpoklad horšího zdraví. Tento přístup objasňuje, proč sociálně začlenění lidé umírají spíše po datu svých narozenin než před ním (tzv. *Phillipsův efekt*): je to důsledek příznivého vlivu očekávané sociální opory v den jejich narozenin (např. Kessler, Price, & Wortman, 1985). V mezích tohoto přístupu byly navrženy dva modely účinku sociální opory (Bakal, 1992): **model s tlumícím efektem** a **model s přímým efektem**.

1. **Model s tlumícím efektem**, nazývaný též bariérový, „nárazníkový“ (buffering) model či model zaměřený na stres (stress-centered), předpokládá, že sociální opora má příznivý vliv na zdravotní stav pouze nebo především tehdy, je-li člověk vystaven působení stresu. Někdy se mluví o **specifickém vlivu** sociální opory, jenž je propojen se zcela určitým druhem stresových životních situací. Vyskytne-li se před jedincem při jeho životní cestě překážka v podobě stresující situace, zafunguje sociální opora jako nárazník, jenž ztlumí negativní dopady stresoru na jedincovo zdraví (Obr. 1). Křivohlavý má zřejmě na mysli tento efekt, protože definuje sociální oporu jako „*pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje*“ (Křivohlavý, 2001, p. 94).



Obr. 1: Schéma modelu sociální opory s tlumícím efektem.

Protektivní vliv sociální opory ve vztahu mezi stresem a nemocí se může uplatnit různými prostředky (Lepore, Evans, & Schneider, 1991; Schwarzer, & Leppin, 1991; Vatentiner, Holahan, & Moos, 1994; Fondacaro, & Moos, 1997):

a) změnou kognitivního hodnocení stresogenních a salutogenních faktorů (blízký člověk poskytne osobě v nouzi informace, jež mohou být nápomocny v hlubším porozumění problémové situace, pomůže mu ji pozitivně přerátovat, uvědomit si vlastní schopnosti);

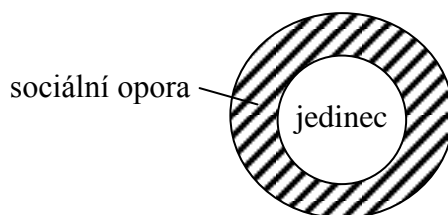
b) výběrem a změnou strategie zvládnání zátěže, volbou vhodnější taktiky boje se stresem (sociální okolí např. upozorní jedince na zdraví prospěšnější jednání, na vhodnější návyky, ukáže mu alternativní cesty k řešení, které ho do té chvíle nenapadly);

c) posílením pocitů sebeúcty, sebevědomí, sebehodnocení a sociální kompetence (pomáhající dodá jedinci sebedůvěru a motivaci k řešení, přesvědčí ho o tom, že daný problém dokáže svými dovednostmi, schopnostmi a znalostmi překonat);

d) tlumením negativního působení stresoru na psychofyziologický stav jedince (poskytovatel sociální opory vyjádří osobě v nouzi citovou podporu, pomůže mu zklidnit negativní emoce, nechá ho vyplakat, podá mu léky tišící bolest).

2. **Model s přímým (hlavním) efektem** vychází z domněnky, že sociální opora má protektivní účinek na zdravotní stav a průběh nemoci nezávisle na úrovni působícího stresu, protože mu poskytuje pocit sociálního přináležení (Terry, Neilsen, & Perchard, 1993). Někdy se mluví o **obecném vlivu** sociální opory, který vyjadřuje kladné působení existence dobrých mezilidských vztahů na psychický i fyzický stav jedince (Obr. 2). Bylo zjištěno, že osoby opředeny silnou sociální sítí mají nižší pravděpodobnost úmrtí a vyšší pravděpodobnost uzdravení než lidé se slabou sociální sítí (Bakal, 1992). Sociální opora nahlížena optikou tohoto modelu může být pojmenována jako: „*sociální fond, ze kterého lze v případě potřeby čerpat, systém sociálních vztahů, jejichž prostřednictvím se člověku dostává pomoci při snaze dostát nárokům a dosáhnout cílů*” (Kebza, 2005, p. 151). V rámci tohoto modelu se za protipól sociální opory či integrovanosti jedince považuje *sociální izolace* jakožto vyjádření ab-

sence podpůrných vztahů (osamocení, opuštění) či převahy negativních sociálních vztahů (ostrakizace, sociální zavržení) (Křivohlavý, 2001).



Obr. 2: Schéma modelu sociální opory s přímým efektem.

Obecný účinek sociální opory může příznivě působit na zdraví a osobní pohodu jedince prostřednictvím různých psychických procesů a funkcí. Existují tak různé modely působení sociální opory (Kebza, 2005):

a) modely založené na informacích (sociální vazby mohou být např. zdrojem informací o zdravém chování, které usnadní přístup k lékařské péči nebo pomohou uchránit se např. před kontaktem s infekcí);

b) modely sociálního vlivu (blízké osoby se snaží jedince přimět k tomu, aby pěstoval zdravé prospěšné návyky a zbavoval se těch škodlivých);

c) modely hmotných zdrojů (sociální okolí poskytuje jedinci materiální prostředky, které mu pomáhají vytvářet zdravější prostředí);

d) modely vztahující se k identitě a sebevědomí (sociální vztahy mají obecný příznivý vliv na sebeúctu a sebehodnocení, jenž vede k pozitivním psychickým pocitům a zvýšené motivaci k odpovědnosti za své zdraví).

Podle mého názoru se modely s *tlumícím* a *přímým* efektem mohou uplatnit s jistou dávkou obecnější modifikace i šířeji, za hranice psychologicko-medicínského přístupu, pro který byly navrženy. Mohou být aplikovány i v sociologicko-psychologickém přístupu s tím, že kontext nemoci je nahrazen jakoukoliv náročnou životní situací a kontext zdraví je nahrazen osobní pohodou či vyřešeným problémem. Jedná se o to, zda nahlížet na sociální oporu jako na sérii jednorázových aktů pomoci v situacích potřeby (tlumící efekt, specifický vliv), nebo na stabilní opěrnou základnu, jejíž samotná existence stačí k tomu, aby jedince posilovala a chránila během jeho životní cesty (přímý efekt, obecný vliv). Mareš (2001a) dodává, že rozdíly mezi oběma efekty sociální opory se mohou postupně stírat, neboť současná odborná literatura rozšiřuje pojetí vysoké až nadlimitní zátěže i o drobné, každodenní nepříjemnosti a

tímto pólem se přibližuje k případům, kdy jedinec neprožívá žádné závažné události, prožívá běžný život. Na sociální oporu budu nazírat optikou sociologicko-psychologického směru na mikroúrovni partnerské dyády a zároveň využiji oba zmíněné modely.

Křivohlavý (1999) a zahraniční autoři (Burleson, Albrecht, Goldsmith, & Sarason, 1994) nabízejí tři hlavní proudy zkoumání sociální opory dle akcentace aspektů **sociologických, psychologických** či **komunikačně-interakčních** (sociálně-interakčních).

1. Sociologický směr diagnostikuje zejména sociální síť⁵, jimiž je jedinec opředen a sociální role, které v nich zastává. Dle Tardyho (1985) je sociální síť hlavním zdrojem sociální opory, zahrnující jednotlivé prvky (kategorie), jejichž prostřednictvím se efekt sociální opory realizuje. Studium sociálních sítí se soustřeďuje např. na jejich kvalitu, hustotu, reciprocitu, stabilitu v čase, homogenitu, složení dle různých kritérií či na jejich vztah k jedinci (Kebza, 2005).

2. Psychologický proud staví na diagnostice subjektivního vnímání a hodnocení poskytované sociální opory příjemcem i poskytovatelem. Zajímá se především o vzájemnou individuální dobrovolnou pomoc mezi blízkými lidmi, o rozdíly ve vnímání očekávané a získané sociální opory zúčastněnými stranami, o druhy sociální opory (např. instrumentální, informační, emocionální, hodnotící) a jejich význam pro jednotlivce, o psychologické oblasti, jichž se dosažený výsledek opory týká (kognitivní, sociální, emocionální aj.).

3. Komunikačně-interakční přístup analyzuje jednak průběh poskytování, přijímání a využívání pomoci, jednak zvláštnosti poskytovatele a příjemce, ovlivňující procesy sociální opory. Studuje přenos signálů mezi příjemcem a poskytovatelem od náznaku potřeby pomoci jedincem v nouzi, přes jeho zachycení pomáhající osobou, vyjádření ochoty a poskytnutí pomoci až po sérii zpětných vazeb vyjasňujících, zda poskytovatelova nabídka splnila příjemcovu objednávku (Křivohlavý, 2001). Zkoumá vztah mezi oběma stranami, podmínky, za nichž je interakce sociální opory efektivní, a komunikační šumy, díky nimž se tento proces může na jakémkoliv stupni zadrhnout.

Domnívám se, že tato tři pojetí rozšiřují výše uvedený sociologicko-psychologický směr. Z hlediska tohoto dělení mě pro účely práce bude nejvíce zajímat **psychologický proud**.

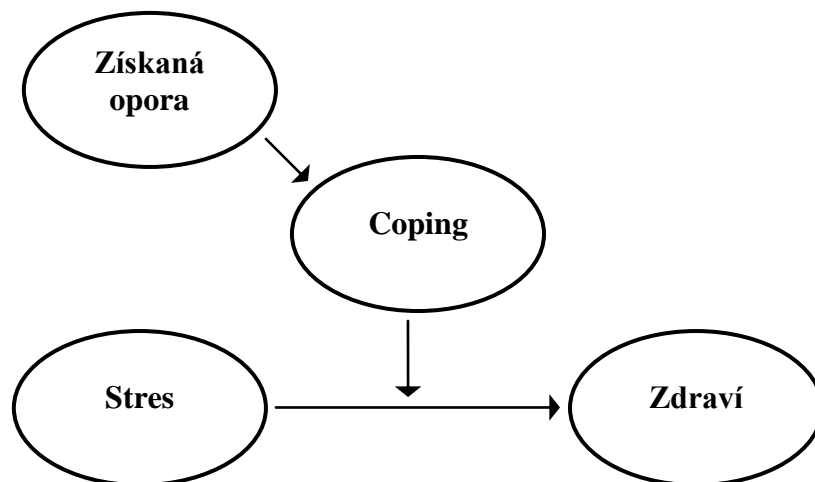
⁵ Sociální síť ve smyslu uvedeném v kapitole 1.1 *Terminologie sociální opory*, nikoliv ve smyslu virtuálních sociálních sítí.

Mareš (2001c) se domnívá, že uvedené dvojí či trojí třídění je sice užitečné, ale stále příliš obecné. Hlubší pohled a jemnější členění přináší Lakey a Cohen (2000). Rozlišují pět relativně samostatných okruhů na pozadí následujících tří přístupů.

A) Psychologicko-medicínský přístup ke zkoumání distresu a zvládání zátěže.

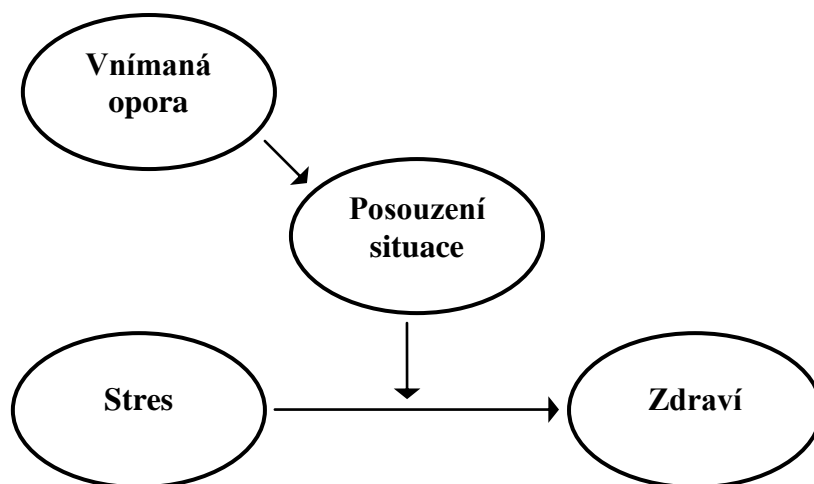
Jedná se v podstatě o „nárazníkovou“ verzi stejně pojmenovaného přístupu uvedeného výše; hlavní idea tedy zní, že sociální opora zmírňuje negativní účinky distresu na jedincovo zdraví. Autoři rozeznávají dvě jeho varianty.

1. První okruh se týká především objektivně popsateľné či poskytované opory, její četnosti a hodnocení její kvality především z pohledu nezávislého pozorovatele. Věnuje se jedincovým strategiím při boji se stresem a podporujícím chování poskytovatelů, které je objektivně registrovatelné. Tlumící efekt funguje tak, že sociální opora usnadňuje zvládání zátěže použitím vhodných strategií (Obr. 3). Valentiner, Holahan a Moos (1994) v sérii longitudinálních studií prokázali, že jedinci s více osobními a sociálními zdroji volili s větší pravděpodobností strategii aktivního řešení situace (approach coping) a méně pravděpodobně vyhýbavou strategii (avoidance coping).



Obr. 3: Získaná sociální opora posiluje jedincovo zvládání zátěže (coping), což tlumí dopad stresu na jedincovo zdraví (Lakey, & Cohen, 2000, p. 31).

2. Druhý okruh zkoumá přijímanou či subjektivně vnímanou oporu, její dostupnost, kvalitu a účinnost z pohledu příjemce. Akcentuje subjektivní vnímání, interpretování a posuzování významu prožívaného distresu a zvládacích kapacit jedince v nouzi. Sociální opora tlumí negativní hodnocení zátěže a vnímanou neschopnost se s ní vypořádat (Obr. 4).

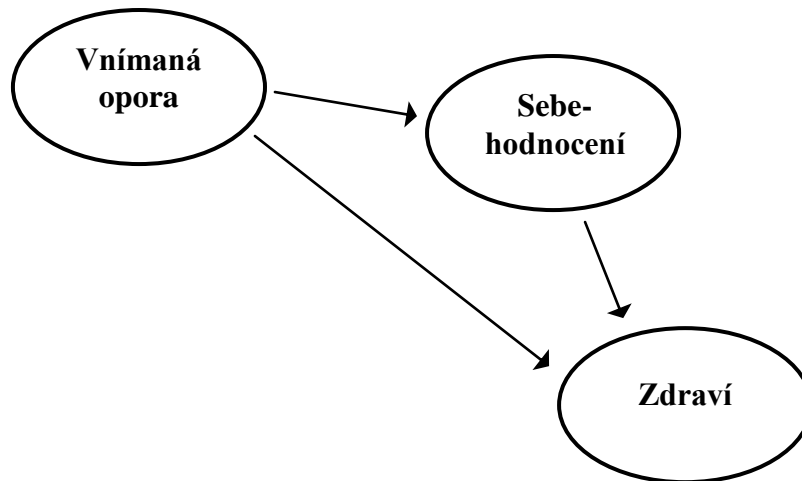


Obr. 4: Přesvědčení o dostupnosti sociální opory (vnímaná sociální opora) ovlivňuje posouzení stresující situace, což tlumí dopad stresu na jedincovo zdraví (Lakey, & Cohen, 2000, p. 32).

B) Sociálně-konstruktivistický či symbolicko-interakcionistický přístup.

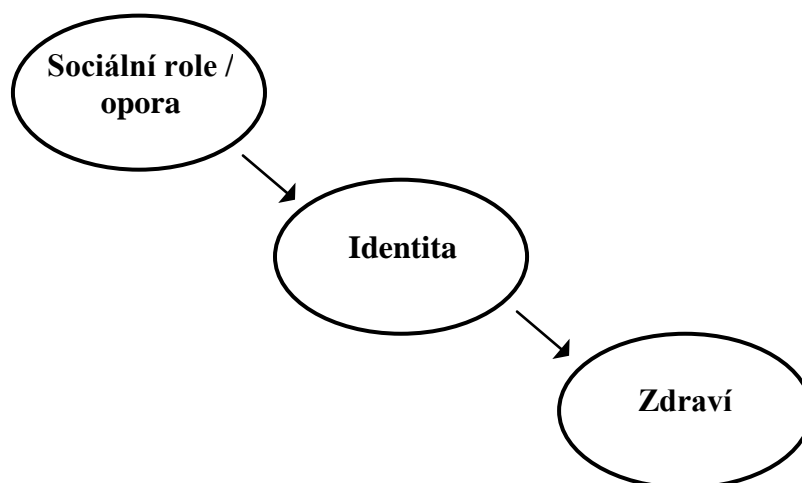
Tento směr vychází z pragmatické filozofie, sociální psychologie, psychologie osobnosti a psychopatologie, opírá se o sociální konstruktivismus a symbolický interakcionismus. Prolíná se se sociologickým či sociologicko-psychologickým přístupem (uvedeny výše) a zároveň staví na předpokladu *přímého účinku*, tedy že sociální opora působí příznivě na všechny jedince, nezávisle na existenci zátěže či míře prožívaného distresu. Tvrdí, že díky legitimitě subjektivních pravd nemůže existovat objektivní shoda mezi jednotlivci i skupinami o tom, co lze za sociální oporu považovat. Nadto jsou jedincovo „já“ a obklopující sociální svět (obsahující sociální oporu), příliš těsně spojeny, než aby bylo možno je formálně oddělovat. Zde badatelé rozlišují také dvě relativně nezávislé linie.

3. Třetí okruh se zabývá sociální kognicí a mentální reprezentací sociální opory, tedy globálním vnímáním a posouzením dostupnosti a kvality poskytované sociální opory. Přímý efekt opory působí na hodnocení sebe sama i druhých lidí (Obr. 5).



Obr. 5: Vnímaná opora podporuje sebehodnocení, které působí na jedincovo zdraví. Vnímaná opora rovněž ovlivňuje zdraví přímo (Lakey, & Cohen, 2000, p. 37).

4. **Čtvrtý okruh** spatřuje výzkumné těžiště v symbolickém interakcionismu, tedy ve způsobu, jakým sociální prostředí a sociální interakce ovlivňují příjemce i poskytovatele. Zaujímá se o vnímání a hodnocení začlenění jedinců do sociálních sítí, o sociální role, které v nich sehrávají a jak se v nich cítí. Přímý efekt sociální opory ovlivňuje identitu člověka (Obr. 6).

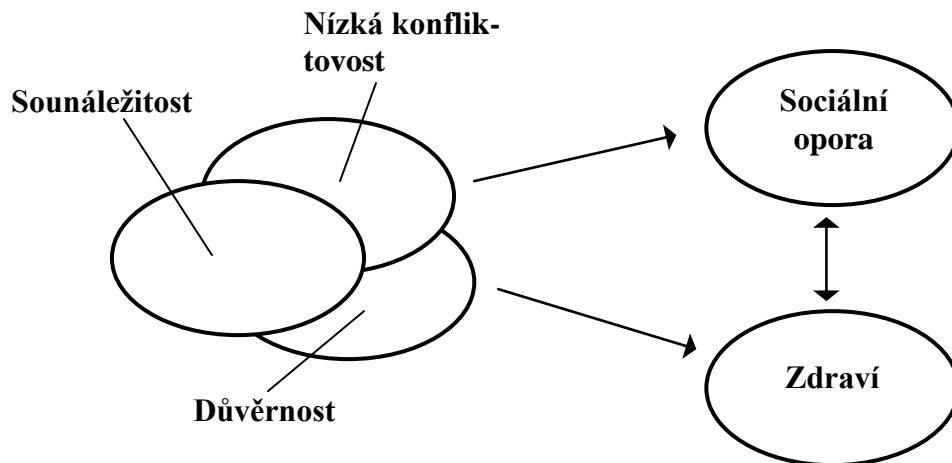


Obr. 6: Sociální role a sociální opora ovlivňuje identitu jedince, která působí na jedincovo zdraví (Lakey, & Cohen, 2000, p. 40).

C) Sociologicko-psychologický přístup ke zkoumání mezilidských vztahů.

5. Tento přístup je zároveň **pátým** relativně svébytným **okruhem** identifikovaným výše jmenovanými autory. Na rozdíl od předchozích dvou přístupů je zde obtížnější uvést badatelské proudy, na něž tento směr těsněji navazuje. Lze jen říci, že uplatňuje myšlenky, jež souběžně propracovává sociální psychologie a sociologie, v něčem je tedy podobný sociologickému, sociologicko-psychologickému či komunikačně-interakčnímu přístupu. Rovněž před-

pokládá *přímý efekt* sociální opory (Obr. 7). Vychází z domněnky, že zdravotní důsledky sociální opory nemohou být odděleny od obecných procesů, které se odehrávají v rámci sociálních vztahů a sociálních sítí (pocit sounáležitosti, začleněnosti, důvěrnosti, konfliktovosti). Zabývá se pozitivními i negativními mezilidskými vztahy, potřebami a dispozičními charakteristikami příjemců i poskytovatelů sociální opory, které ovlivňují jejich interpersonální chování.



Obr. 7: Sociální opora i zdravotní důsledky pramení z obecných vztahových procesů (pocit sounáležitosti, důvěrnost a nízká konfliktovost), které se značně překrývají (Lakey, & Cohen, 2000, p. 44).

Křivohlavý (2001) zmiňuje šest teoretických pohledů na sociální oporu. Lze v nich opět spatřit jisté paralely s přístupy a modely již zmíněnými.

1. Teorie připoutání (attachment)

Formuloval ji psychiatr J. Bowlby při zkoumání vztahu dětí a jejich matek. Připoutávací chování je instinktivní reakcí vedoucí k větší blízkosti, což představuje systém zvyšující naději dítěte na přežití (Bowlby, 1958). Tendenci navazovat pouta s jinými lidmi, kteří vytvářejí podmínky pro lepší kvalitu života, považuje Bowlby za klíč k mentálnímu zdraví a celkovému fungování osobnosti v celém průběhu života (dle Šulová, 2005). Význam pevné a trvalé sociální vazby jednoho člověka k druhému je důležitý jak u dětí ve vztahu s pečujícím rodičem, tak u dospívajících a dospělých v přátelských, partnerských, rodinných a jiných blízkých vztazích. Sociální opora je skrze teorii attachmentu nahlížena jako významný podpůrný a ochranný prvek klíčových sociálních vztahů, vedoucí ke zkvalitnění života.

2. Teorie podpůrných sociálních vztahů (supportive relationships)

Tento přístup není nepodobný předchozímu, rovněž se týká opory ve významných blízkých vztazích. Vychází z modelu specifických vzájemných vztahů mezi rodinnými příslušní-

ky (Pierce, Sarason, & Sarason, 1991). Autoři rozlišují a studují tři rysy těchto oboustranných sociálních vazeb:

1. *míru pomoci* (do jaké míry se může jedinec obrátit na danou osobu, má-li problém, nakolik se může spolehnout na to, že mu člen rodiny pomůže);

2. *hloubku vztahu* (nakolik je pro něj důležitý vztah s danou osobou a jak moc se „svěřuje do jejích rukou“) a

3. *míru mezilidských konfliktů* (rozsah negativních faktorů v souvislosti s danou osobou, které vedou ke zlosti).

3. Teorie sociální opory v rámci opěrné sociální sítě (supportive network)

Tento přístup zkoumá sociální síť jedince jako celek. Opěrnou sociální sítí se rozumí *“soubor všech k danému jedinci zaměřených podpůrných dyadických vztahů v rámci relativně větší skupiny lidí”* (Křivohlavý, 2001, p. 102). Podle tohoto pohledu má kvalitní podpůrná sociální síť pozitivní vliv na zdraví členů této sítě, což dokazuje např. klasická studie Roseto. Roseto je malá vesnička v Pensylvánii, kde v 60. letech 20. st. zaznamenali významně méně úmrtí důsledkem srdečních chorob a vyšší odolnost vůči duševním chorobám než u obyvatel okolních vesnic, přestože se od nich nelišili v rizikových faktorech (obezita, kouření, alkohol, stres, nedostatek pohybu). Jediným zjištěným rozdílem byla silná opěrná sociální síť. Obyvatelé vesnice Roseto žili ve velmi těsných rodinných a společenských vztazích, v atmosféře vzájemné podpory a kamarádství (Egolf, Lasker, Wolf, & Potvin, 1992).

4. Pojetí sociální opory jako uspokojování sociálních potřeb

Tento sociálně-psychologický pohled vztahuje potřebu sociální opory k existenci sociálních potřeb jedince:

- potřeba afiliace (sociálního kontaktu)
- potřeba přátelského vztahu, důvěrné osoby
- potřeba sociálního připoutání (attachment)
- potřeba vzájemnosti (pečovat a být opečováván)
- potřeba sociální komunikace (vést rozhovor, sdílet)
- potřeba sociálního porovnávání (komparace)

- potřeba spolupráce (kooperace)
- potřeba zajištění sociálního bezpečí (proti ohrožení jiných lidí)
- potřeba kladného sociálního hodnocení (evalvace), respektu, uznání, pochvaly aj.
- potřeba sociálního začlenění (být druhými přijat a patřit do skupiny)
- potřeba sociální identity (být „někým“ ve vztahu k ostatním)
- potřeba lásky (milovat a být milován)

Dostatečně silná sociální opora tyto sociální potřeby sytí, dochází k jejich uspokojení. Naopak slabá opora vede k jejich neuspokojení a dochází k frustraci.

5. Pojetí sociální opory jako salutoru (posilujícího faktoru) v rámci zvládání stresu

Při náročných životních situacích vzniká stres. V boji s ním nám pomáhají rozmanité salutory: buď vnitřní zdroje (např. znalost zvládacích strategií, frustrační tolerance, nízká vulnérabilita, optimismus, sebedůvěra) nebo vnější zdroje (např. dobrá ekonomická situace, kvalitní životní podmínky, stabilní sociální zázemí). Sociální opora je zde chápána jako jeden z vnějších zdrojů pomoci, který přichází k člověku v těžkostech od druhých lidí a umožňuje mu stres překonat. Je to *„jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů modifikujících a moderujících nepříznivý vliv různých negativních životních situací na psychický i fyzický zdravotní stav člověka, na jeho pohodu (well-being) a na kvalitu jeho života“* (Křivohlavý, 2001, p. 104).

6. Pojetí sociální opory jako nárazníku (buffer)

Toto pojetí se shoduje s výše uvedeným modelem tlumícího efektu sociální opory. Úkolem pomáhajících je mírnit negativně doléhající působení stresového faktoru.

Výčet teoretických přístupů i jejich pestré členění jistě nejsou konečné a všechny mají svou logiku a opodstatnění. Výchozím teoretickým přístupem pro empirickou část práce pro mne bude psychologický, resp. sociálně-psychologický proud, v jehož rámci aplikuji model sociální opory s *tlumícím* i *přímým* efektem.

Výzkumy sociální opory stále častěji odkrývaly značnou komplexnost tohoto jevu. Bruhn a Philips (1984; cit. dle Kebza, 2005, p. 161-162) přinesli shrnutí následujících poznatků:

- Sociální opora je dynamický proces, jehož forma a úroveň se mění v čase.
- Sociální opora má interakční, kvalitativní a kvantitativní dimenze, jež je třeba současně respektovat.
- Významnými faktory sociální opory jsou vnímaná dosažitelnost a potřebnost sociální opory.
- Potřeba sociální opory se mění v různých životních situacích a cyklech.
- Sociální opora je jedním z přirozených aspektů každodenního života, ačkoli potřeba sociální opory se může měnit pod vlivem stresu.
- Změny na fyzické, psychické či sociální úrovni mohou ovlivnit vnímání dosažitelnosti a potřebnosti sociální opory.
- Jednotlivci, skupiny, instituce a komunity by měli být schopni ze systémového hlediska definovat přiměřeně svoji sociální oporu.
- Sociální opora může vyvolat pozitivní i negativní účinky.
- Sociální opora se může měnit jako funkce kultury a sociokulturní faktory by měly být brány v úvahu při měření úrovně sociální opory.
- Výzkum by měl být soustředěn především na podstatu účinku sociální opory.
- Je třeba realizovat longitudinální studie, zahrnující psychosociální i biologická data, ke zjištění průběhu sociální opory v různých skupinách populace.

Seznámili jsme se s hlavními koncepcemi sociální opory a nyní přistupme k ohraničení tohoto širokého tématu pro účely této práce.

1.3 Definování sociální opory

Před vlastním vymezením pojmu nejprve čtenáře seznámím s několika vybranými definicemi.

„Sociální oporou rozumíme informaci náležící k alespoň jedné ze tří následujících situací: 1. Informaci, vedoucí jedince k přesvědčení, že je o něj pečováno a že je milován. 2. Informaci, vedoucí jedince k přesvědčení, že je uznáván a oceňován. 3. Informaci, vedoucí jedince k přesvědčení, že patří do komunikační sítě a vzájemných závazků.“ (Cobb, 1976, p. 300).

„Sociální opora může být definována jako opora přístupná jedinci skrze sociální vazby s ostatními jedinci, skupinami a širším společenstvím.“ (Lin, Ensel, Simeone, & Kuo, 1979, p. 109).

„Vědečtí odborníci i relativně nevzdělaní laici se shodují na tom, že sociální opora je interpersonální výměna zahrnující alespoň jedno z následujícího: 1. emoční zaujetí (sympatii, lásku, empatii), 2. instrumentální pomoc (zboží či služby), 3. informace (o prostředí) nebo 4. hodnocení (informace důležité k sebeposouzení).“ (House, 1981, p. 39).

„Sociální opora je výměna zdrojů mezi nejméně dvěma jedinci, vnímaná poskytovatelem nebo příjemcem jako aktivita zaměřená na zvýšení pohody (well-being) příjemce.“ (Shumaker, & Brownell, 1984, p. 13).

„Sociální opora je definována jako zdroje, které jsou jedinci poskytovány jinými osobami. Díky tomu, že je sociální opora nahlížena z hlediska zdrojů – potenciálně užitečnými informacemi nebo věcmi – počítáme s možností, že opora může mít pozitivní i negativní účinek na zdraví a pohodu (...) Smysl a význam sociální opory se může v průběhu života proměňovat.“ (Cohen, & Syme, 1985, p. 4).

„Funkce sociální opory bývá zpravidla chápána jako aktuální poskytování, přijímání a vzájemná výměna podpory.“ (Antonucci, 1985, p. 25)

„Sociální aktivita zahrnuje sociální oporu tehdy, jestliže je vnímána příjemcem jako aktivita, která zvyšuje jeho sebeúctu, nebo zahrnuje poskytování interpersonální pomoci při stresu (emocionální podpora, kognitivní změna nebo instrumentální pomoc).“ (Heller, Swindle, & Dusenbury, 1986, p. 467).

„Sociální opora je odrazem informací od ostatních, že mají jedince rádi, zajímají se o něj, váží a cení si ho, a je součástí komunikační sítě a vzájemných závazků. Takové informace mohou pocházet od partnera, milence, dětí, přátel či z prostředí společenských a komunitních kontaktů, jako jsou církve či společenské kluby.“ (Stroebe, & Jonas, 2006, p. 607).

Je patrné, že každý autor vyzdvihuje jiný aspekt tématu. Rozmanitost existujících definic sociální opory je zapříčiněna jednak bohatostí teoretických proudů uvedených v předchozí kapitole, jednak formální neúplností dosavadních vymezení pojmu. Obsahují jen některé atributy sociální opory a nikoli všechny důležité (Mareš, 2001b). Metaanalýzou běžných definic

sociální opory vyskytující se v empirických i teoretických studiích se podrobněji zabývaly např. Hupceyová (1998a,b) a Williamssová (2005). Podle Hupceyové by měla definice sociální opory po formální stránce obsahovat alespoň čtyři atributy:

1. **zdroj opory** (poskytovatelé pomoci ze sociálního okolí jedince, např. členové rodiny, přátelé, spolupracovníci atd.);
2. **příjemcovo vnímání poskytnuté opory** (přesvědčení, že je o něj pečováno, že je respektován, pocit sociálního začlenění, štěstí apod.);
3. **implikovaný pozitivní výsledek opory** (podpoření příjemcova pocitu pohody, uspokojení jeho potřeb, vyřešení problému, ulehčení zátěžové situace) a
4. **specifikování vztahu mezi příjemcem a poskytovatelem** (sociální významnost či nevýznamnost poskytovatele pro příjemce).

Mareš (2001b) přidává navíc pátý atribut, jímž je:

5. **specifikování typu opory** (emocionální, instrumentální, kognitivní, hodnotící, očekávaná, získaná apod.).

Stále však existují speciální případy, u nichž vyvstává otázka, zda je do sociální opory začlenit či ne, např.:

- Opora je poskytnuta, ale příjemce ji nezaregistruje. Přisoudí pozitivnímu vývoji událostí jinou příčinu než pomoc sociálního okolí.
- Jednání je nezamýšleno jako podpůrné či dokonce zamýšleno negativně, nicméně příjemce ji vyhodnotí jako oporu s kladným výsledkem.
- Opora je zamýšlena pozitivně, ale příjemce ji posuzuje negativně, ignoruje ji či odmítá. Dobromyslná pomoc se mine účinkem.
- Opora je příjemcem hodnocena kladně, přesto je pro něj „objektivně“ zdravotně škodlivá.
- Je poskytnuta opora, která je hodnocena kladně příjemcem i poskytovatelem, ale záporně širším sociálním okolím.
- Opora je poskytnutá zdráhavě, nedobrovolně, neochotně, přesto příjemci pomůže.

- Opora je poskytnutá sociálně nevýznamnými lidmi (neznámým člověkem, organizací, profesionálem).
- Opora, která krátkodobě účinkuje pozitivně, ale v dlouhodobém časovém horizontu je spíše škodlivá.
- Opora, která v jedinci vyvolává smíšené pocity (např. pocity bezpečí, důvěry a vděku, ale zároveň pocity trapnosti, závislosti, bezmoci a nekompetentnosti) nebo vede k víceznačným důsledkům (např. řeší tíživou finanční situaci jedince, ale za cenu ztráty kontroly a samostatnosti).

Hupceyová nabídla toto vymezení: „*Sociální opora je činnost poskytovaná ochotně a s dobrými úmysly osobou, s níž je příjemce v osobních vztazích, a která bezprostředně nebo s delším časovým odstupem u příjemce vyvolá pozitivní odezvu.*“ (Hupcey, 1998b, p. 313).

Podle mého názoru je subjektivní vnímání příjemce, stejně jako kladný výsledek pro definování sociální opory rozhodující, i když jsem si vědom případů, kdy je kontext poskytované a přijímané pomoci a hodnocení jejího efektu složitější. S pojetím, které staví pouze na názoru příjemce, nevystačíme např. u malých dětí či osob s mentálním postižením. S jednoduše vymezeným pozitivním vlivem nevyjdeme v situacích, kdy pomoc vyvolává kladné i záporné pocity najednou nebo kdy poskytování opory krátkodobě pomáhá, ale dlouhodobě likviduje samostatnost a kompetentnost jedince. Z mého pohledu nezáleží na tom, zda je pomoc poskytována blízkými či sociálně nevýznamnými lidmi, profesionálně či dobrovolně, ochotně či neochotně. Důležitější je kladné hodnocení opory příjemcem.

Williamsová (2005, p. 31-34) svým kritickým přístupem identifikovala řadu kategorií, jež rozmanité definice obsahují:

- časové hledisko (krátkodobost, dlouhodobost) nebo načasování (když...)
- vztahy a sociální vazby (struktura, síla, typ, charakter)
- podpůrné zdroje (emocionální, materiální, dovednostní nebo pracovní, časové, kognitivní, informační, zpětnovazební)
- záměrnost (intencionalitu) opory
- účinek opory (pozitivní nebo negativní)
- rozpoznání potřeby opory
- vnímání opory (příjemcem)

- aktuální opora
- uspokojení (příjemcových potřeb)
- charakteristiky příjemce
- charakteristiky poskytovatele

Na základě metody zakotvené teorie navrhuje tuto širokou (přesto zde zkrácenou) definici: „*Sociální opora může být definována časově jako krátkodobá či trvalá a její smysl a význam se může v průběhu času měnit. Sociální opora vyžaduje existenci sociálních vztahů, s jejich strukturou, silou a typem určujícím druh dostupné sociální opory. Podpůrný efekt sociálních vazeb závisí na takových podmínkách jako je vzájemnost, dosažitelnost, spolehlivost a na tom, jak jedinec těchto sociálních vztahů využije. Sociální vztahy jsou schopny poskytnout (...) emocionální zdroje, (...) materiální zdroje, (...) pracovní zdroje, časové zdroje (...) a kognitivní zdroje. (...) Poskytnutí informací nebo zpětné vazby týkající se příjemce či jeho situace je částečně či zcela nedílnou součástí všech podpůrných zdrojů. Potenciálně podpůrné interakce mohou být záměrné i nezáměrné a mohou mít kladný i záporný vliv na příjemce a nebo na poskytovatele.*“ (Williams, 2005, p. 33).

S respektem ke všem dosavadním zjištěním a existujícím definicím navrhuji vymežit koncept sociální opory takto:

Sociální opora je buď jedincem subjektivně vnímaná existence vnějších podpůrných vztahů posilující jeho pocit duševního zdraví a umožňující mu přesvědčení, že na zvládnání zátěžových situací není sám; či aktuálně poskytovaná pomáhající interpersonální aktivita vedoucí k uspokojení jeho potřeb (nejčastěji emocionálních, kognitivních či instrumentálních). Poskytovatelem opory může být jedinec, skupina i širší sociální síť, s nimiž příjemce může, ale nemusí být v těsných osobních vztazích. Primárním smyslem sociální opory jsou pozitivní důsledky, zejména pro jejího příjemce, ale i pro poskytovatele, vedlejší účinky však mohou být za určitých okolností i negativní.

Mareš (2001b) uzavírá kapitolu o problémech s definováním sociální opory tím, že se jedná o multidimenzionální konstrukt mezioborového charakteru ve stadiu vývoje, jenž není snadné zachytit stručnou definicí: „*Jedná se o dynamický proces, jehož forma a úroveň se proměňuje v čase, mění se v závislosti na situacích, životních událostech, na věku a sociální začleněnosti jedince. Sociální opora má interakční podobu, může být vnímána odlišně poskytovatelem, příjemcem i nezávislým pozorovatelem. Dají se u ní identifikovat jak kvantitativní,*

tak kvalitativní stránky. Její účinky mohou být nejen pozitivní, ale též negativní.“ (Mareš, 2001b, p. 22).

V této kapitole jsem prezentoval základní teoretické uchopení konceptu sociální opory. Čtenář se mohl seznámit se základní terminologií a hlavními teoretickými přístupy k pojmání sociální opory a v závěru jsem představil rozmanitost vymezení tohoto pojmu, na jejímž podkladě jsem navrhl vlastní definici. Následující kapitola pojednává o typologii sociální opory a o negativních jevech, někdy s oporou spjatých.

2. TYPOLOGIE SOCIÁLNÍ OPORY A JEJÍ NEGATIVA

Podle jakých kritérií lze rozlišovat druhy sociální opory? Které typy budou pro mou práci stěžejní? Proč jsou očekávaná a získaná opora relativně nezávislé konstrukty? Má opora pouze pozitivní důsledky či může dobře myšlená pomoc i uškodit?

Některých užitečných druhů sociální opory jsme se dotkli již v předchozí kapitole (poskytovaná, přijímaná, očekávaná, získaná, emocionální, instrumentální, kognitivní atd.). Zde čtenáře seznámím s několika nejzajímavějšími typologiemi a detailněji popíši dva druhy sociální opory (očekávanou a získanou), na které se zaměřím v empirické části. Na ni bude navazovat pojednání o vedlejších záporných jevech občas doprovázejících většinou kladně vnímanou sociální oporu. Jak se čtenář dozví, negativa sociální opory vznikají často právě důsledkem nesouladu mezi očekávanou a obdrženou oporou, proto jsem tuto subkapitolu zařadil právě sem.

2.1 Typologie sociální opory

Tardy (1985) identifikoval pět dimenzí, jež ve vymezení konceptu sociální opory i jejího měření sehrávají roli. Tyto oblasti jsou na sobě nezávislé, a ačkoliv nemusí být jejich soupis kompletní, pokrývají hlavní témata sociální opory, kterými se badatelé ve svých studiích zabývají.

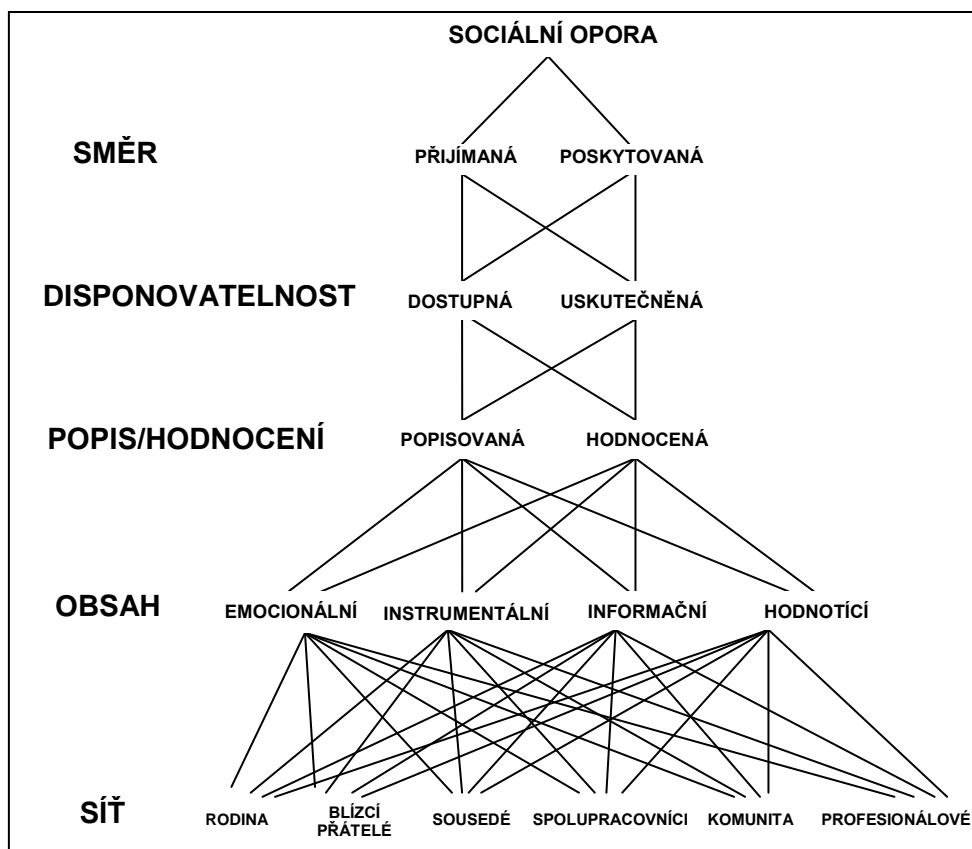
1. **Směr** sociální opory vyjadřuje, odkud kam pomoc proudí. Dimenze směru umožňuje zaměřit se buď na oporu *poskytovanou* (provided) nebo *přijímanou* (received).
2. **Disponovatelnost** sociální opory odlišuje oporu *dostupnou* (available), tj. množství a kvalitu sociální opory, kterou má jedinec k dispozici, a *uskutečněnou* (enacted), tj. skutečné využití těchto podpůrných zdrojů.
3. **Popis/hodnocení** sociální opory vyjadřují dvě strany téže mince. *Popisovaná* sociální opora (described) se snaží objektivně charakterizovat podpůrné i protipodpůrné jevy, akty a situace, a *hodnocená* sociální opora (evaluated) vyjadřuje subjektivní spokojenost či nespokojenost se sociální oporou.
4. **Obsah** sociální opory se vztahuje k její funkci neboli potřebám příjemce, které mají být oporou naplněny. Zde Tardy přebírá pojetí čtyř složek obsahu sociální opory od House (1981):

- 4.1. **Emocionální** (emotional): sdělování emocionální blízkosti, poskytování lásky, víry, soucítění a starostlivé péče, laskavé jednání, empatické naslouchání, dodávání naděje, uklidňování v rozrušení atd.
- 4.2. **Instrumentální** (instrumental): konkrétní praktická forma pomoci, např. finanční půjčka, obstarání hmotných věcí, propůjčení svého času k zařizení něčích záležitostí, poskytnutí svých dovedností atd.
- 4.3. **Informační** (informational): poskytnutí informací, které mohou být nápomocné při orientaci v situaci, do níž se jedinec dostal, např. rada, výměna zkušeností, nasměrování, zjišťování potřeb atd.
- 4.4. **Hodnotící** (appraisal): sdělování hodnotící zpětné vazby, ocenění, vyjádření úcty či respektu, posilování kladného sebehodnocení a sebevědomí atd.

Přestože tyto kategorie pokrývají většinu obsahu sociální opory, nemusí být tento seznam úplný.

5. **Sít'** (network) souvisí se sociálním rozměrem opory. Zahrnuje účastníky, jež se nacházejí na straně přijímajících či poskytujících oporu. Nejčastější možní členové sítě se nacházejí v následujících šesti kategoriích: rodina, blízcí přátelé, sousedé, spolupracovníci, členové komunity, profesionálové.

Výše uvedené typy sociální opory dané pěti dimenzemi lze rozmanitě kombinovat. Vzniká tak síť unikátních typů opory, které se v životě mohou vyskytovat (Obr. 8).



Obr. 8: Pět dimenzí sociální opory (Tardy, 1985, s. 189).

Housova obsahová či funkční typologie sociální opory se za několik posledních deseti-letí výzkumů příliš nezměnila, což by mohlo poukazovat na její srozumitelnost a užitečnost. Jedna z nejnovějších monografií věnujících se této tématice prezentuje obdobný popis typů sociální opory z hlediska jejich funkce (Tab. 1):

Funkce sociální opory	Terminologické varianty	Praktické příklady	Teoreticky uvažovaný přínos sociální opory	Typická položka v dotazníku ^{pozn.}
Emocionální opora	Opora poskytovaná důvěrným přítelem, opora ujišťující o respektu a úctě, důležitosti, těsném vztahu, sympatiích, důvěrnosti	Člověk v tísní má možnost popovídat si o svých pocitech, bez obav vyjádřit své starosti, trápení, dávat najevo své sympatie, náklonnost, starostlivost, akceptovat druhé	Vede ke změně v jedincově hodnocení míry svého ohrožení životními událostmi, posiluje jeho sebeúctu, snižuje úzkost, deprese, motivuje ke zvládnutí zátěžových situací	„Když jsem sklíčený a osamělý, mám někoho, s kým si mohu promluvit a kdo mi porozumí.“
Instrumentální opora	Hmotná pomoc, praktická opora, pomáhající chování, materiální pomoc	Poskytnout nebo obstarat peníze, věci do domácnosti, půjčit nástroje, zajistit dopravu, hlídání dětí, pomoc při vaření, uklízení, nakupování, údržbě a opravách	Pomáhá jedinci řešit praktické problémy, umožňuje mu rozšířit svůj volný čas pro odpočinek a jiné snahy zvládnout zátěžové situace	„Kdybych onemocněl, je někdo, koho mohu požádat, aby se o mě postaral.“
Informační opora	Poskytnutí informace, rady či doporučení, posouzení či zhodnocení situace, kognitivní poučení, řešení problému	Nasměrovat zájemce k potřebným zdrojům či možnostem, doporučit alternativní způsoby jednání, poskytnout rady o účinnosti postupů	Roste množství užitečných informací dostupných jedinci, pomáhá získat potřebné služby, vede k efektivnějšímu zvládnutí zátěže	„Když nevím, kde sehnat konkrétní věc, mám někoho, kdo mi poradí a správně mě nasměruje.“
Opora potvrzením platnosti	Zpětná vazba, sociální srovnávání	Dosáhnout informační shody týkající se vidění problémů, normality svého chování či pocitů, jeho postavení ve společenství lidí	Snižuje jedincův pocit, že je mimo normu, umožňuje mu přijmout své pocity, poskytuje příznivě vnímané srovnávání	„Když si nejsem jistý, zda jsem jednal správně, je někdo, na jehož názor se mohu spolehnout.“
Opora ve společenství	Pocit sounáležitosti, společenství, začlenění	Společně si zasportovat, jít na výlet, rekreovat se, posedět v restauraci, jít na večírek, společně nakupovat, jít společně za kulturou, účastnit se společně náboženských obřadů	Navozuje kladné emoce, umožňuje jedinci uvolnit se a zotavit se z náročných životních situací, odvádí pozornost od neustálého zaobírání se problémy	„Kdybych se rozhodl vyjet si na den z města, mám někoho, koho mohu požádat, aby jel se mnou.“

Tab. 1: Přehled funkcí sociální opory (upraveno dle Wills, & Shinar, 2000, p. 89); **pozn.**: Doplněno dle Stroebe, & Jonas, 2006, p. 607.

Detailnější a systematičtější typologii přináší Mareš (2002b). Sociální oporu třídí podle čtyř hlavních hledisek a v jejich rámci ještě podrobněji (Tab. 2).

Oblasti charakteristik	Dílní charakteristiky	Typy opory
Charakteristiky související převážně s oporou samotnou	hmotnost/nehmotnost pomoci	materiální, finanční, informační
	psychické procesy, které určují převládající ráz opory	emocionální, kognitivní
	vnější projevy opory	opora nasloucháním, mluvením, jednáním
	direktivnost opory	direktivní, nedirektivní
	promyšlenost opory	improvizovaná, detailně promyšlená
	doba trvání opory	momentální, krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá
	opakovanost	jednorázová, opakovaná; periodická, neperiodická
účinnost	účinná, neúčinná; pomáhající, nepomáhající	
Charakteristiky související převážně s příjemcem opory	počet příjemců	přijímaná jedincem, dvojicí, malou skupinou, velkou skupinou
	zvláštnosti příjemce (týkající se věku, pohlaví, sociálního postavení, etnika apod.)	přijímaná dospělým mužem, ženou, dítětem, seniorem, sociálně slabým jedincem, vysokoškolsky vzdělaným jedincem, zástupcem menšiny apod.
	vyžádanost opory	výslovně vyžádaná jedincem, jedincem jen naznačená potřeba, nevyžádaná opora
	způsob vidění opory	reálně poskytnutá, subjektivně vnímaná
	očekávanost opory	očekávaná, neočekávaná
	akceptování příjemcem	akceptovaná, odmítná
důsledky pro příjemce	s pozitivními, neutrálními, negativními důsledky pro příjemce	
Charakteristiky související převážně s poskytovatelem opory	počet poskytovatelů	poskytovaná jedincem, malou skupinou, společenstvím
	charakter sociálních vztahů mezi poskytovatelem a příjemcem	rodinná, partnerská, přátelská, sousedská, odborná
	sledovaný cíl	s cílem pomoci jedinci vyřešit danou situaci; učinit ho nezávislým, naučit ho, aby pomoc nepotřeboval; učinit ho závislým, aby si zvykl na opakovanou pomoc; získat společenské uznání aj.
	osobní podíl poskytovatele	s malým podílem (např. na části pomáhajících aktivit se podíleli další lidé, i když podíl tohoto poskytovatele byl relativně nejvyšší), se středním podílem, s velkým podílem poskytovatele
	směr poskytování	jednosměrná, obousměrná-reciproční
	očekávání poskytovatele	např. s očekáváním projevů vděčnosti, bez očekávání projevů vděčnosti
	důsledky pro poskytovatele	s pozitivními, neutrálními, negativními důsledky pro poskytovatele
	míra profesionality poskytovatele	laická, profesionální
	zaměření profesionálního poskytovatele	psychologická, lékařská, teologická apod.
Charakteristiky související převážně se situací, v níž se opora odehrává	závažnost situace, v níž se příjemce nachází	urgentní, běžná
	místo	poskytovaná doma, ve škole, v zaměstnání, v poradně
	přítomnost dalších osob	dyadická (bez přítomnosti jiných lidí), před blízkými, před cizími lidmi
	posouzení situace	nevedoucí jedince k posouzení situace, vedoucí k posouzení situace

Tab. 2: Typologie sociální opory (upraveno dle Mareš, 2002b, p. 39-40)

Je patrné, že na sociální oporu lze nahlížet skrze rozličné dílčí charakteristiky, díky nimž ji můžeme vykreslit mnoha barvitými přívlastky. Pro tuto sociálněpsychologickou práci považuji za užitečné blíže se seznámit s rozlišením *očekávané* a *získané* sociální opory.

2.1.1 Očekávaná a získaná sociální opora

Očekávaná (expected) či *anticipovaná* (anticipated) sociální opora, nazývaná též *vnímaná jako dosažitelná* (perceived available) či *kognitivní* (cognitive) opora, je *anticipativně* založený konstrukt. Vyjadřuje veškeré jedincovo přesvědčení, že je ostatními akceptován, že se o něj zajímají a že mu bude pomoheno, kdykoliv bude potřebovat (Schwarzer, & Leppin, 1991; Terry, Neilsen, & Perchard, 1993; Vahtera, Pentti, & Uutela, 1996; Krause, 1997a) bez ohledu na pravdivost této percepce. Očekávaná sociální opora buď obecně reprezentuje jedincovo vnímání svého sociálního začlenění (Schwarzer, & Leppin, 1991) nebo konkrétně vyjadřuje jedincovu představu o konkrétní podobě sociální opory v budoucí specifické situaci. Anticipovaná sociální opora bývá řazena mezi hlavní zdroje zvládnutí stresu. Předpokládá se u ní výlučně *pozitivní* vliv na pohodu a zdraví (Kebza, 2005).

Anticipovaná sociální opora přináší tři hlavní výhody (Krause, 1997b):

1. Podporuje vlastní úsilí ke zvládnutí situace: Vědomí, že druzí jsou připraveni pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje jedince k tomu, aby se pokusil řešit problém samostatně (Wethington, & Kessler, 1986; Pierce, Sarason, & Sarason, 1996). Zážitek úspěšného vyrovnání se se stresem bez přímého zásahu ostatních může být obzvláště efektivním způsobem, jak zvýšit svůj pocit osobní pohody, protože samostatně řízené jednání zvyšuje pocit vlastní hodnoty a osobní kontroly (Rodin, 1990).

2. Podporuje hladké fungování sítě mezilidských vztahů: Čistě očekávaná opora může být prospěšná jak jejím příjemcům, tak jejím poskytovatelům. Pomáhající osoby se nemusí cítit přetíženy opakovanými žádostmi o pomoc (Eckenrode, & Wethington, 1990) a jedinci si v boji s životními překážkami mohou cenit více svých vlastních samostatných úspěchů než úspěchů dosažených spoléháním se na druhé (Lee, 1985; Hareven, 1994). Anticipovaná opora může snižovat pocity zátěže na straně poskytovatelů a posilovat pocit nezávislosti na straně potenciálních příjemců.

3. Zachovává naději: Přesvědčení, že ostatní jsou připraveni pomoci, posiluje dojem, že i když je jedinec zmítán problémy, existuje šance, že tyto nakonec ustoupí. Jednoduše řečeno, podpůrná síť, vytvořená očekávanou oporou, podporuje naději pro budoucnost. Existují důka-

zy, že jednotlivci mohou snášet obrovskou nepřízeň osudu tak dlouho, dokud mají naději a věří, že se nakonec vše v dobré obrátí (Nunn, 1996).

Naproti tomu **získaná** (received) či *obdržená* (obtained) sociální opora, nazývaná též *objektivní* (objective) či *behaviorální* (behavioral) opora, je *retrospektivně* založený konstrukt. Představuje pomocné zdroje (např. emocionální, instrumentální apod.), jichž se jedinci skutečně v minulosti dostalo. Získaná sociální opora je založena na konkrétní minulé zkušenosti ve specifické situaci (Kebza, 2005). Primárně má kladný účinek (pokud vyhovuje potřebám příjemce), nicméně u ní nejsou vyloučeny *negativní* důsledky na pohodu a zdraví (Schwarzer, & Leppin, 1991; Lu, 1997; Krause, 1997a,b), což bude rozvedeno dále.

V konfrontaci s těžkostmi se – namísto okamžitého hledání pomoci u druhých – přinejmenším část osob zprvu snaží řešit těžkosti vlastními silami (Eckenrode, & Wethington, 1990). O pomoc případně požádají později – ale pouze tehdy, když se jim nepodařilo situaci zvládnout (Gore, 1979; Wethington, & Kessler, 1986). Hledání pomoci je v tomto ohledu připuštění neschopnosti postarat se sám o sebe a může vést k pocitům zranitelnosti, nemožnosti a osobního selhání (Krause, 1997a). Z tohoto hlediska lze získanou sociální oporu chápat jako doklad neúčinného nebo selhavšího úsilí o zvládnutí situace (Wethington, & Kessler, 1986)

Očekávaná a získaná sociální opora jsou odlišně založené konstrukty, predikované odlišnými proměnnými⁶ (Šolcová, & Kebza, 2003). Některé výzkumné studie dokazují, že tyto dvě proměnné spolu téměř nekorelují a že je nutné je od sebe odlišovat (Schwarzer, & Leppin, 1991). Na druhou stranu jiné studie oponují, že mezi očekávanou a získanou oporou existuje reciproční vztah (Krause, 1997a): Zaprvé, jedincovo vnímání očekávané opory může být ovlivněno množstvím a kvalitou pomoci, již mu do tohoto okamžiku ostatní lidé poskytl. Zadruhé, osoby se silným přesvědčením o budoucí opoře pravděpodobně lépe zmobilizují podpůrnou síť a sociální opora se k nim skutečně dostane, narozdíl od jedinců, kteří nevěří, že jim ostatní pomohou.

Získaná opora se může od očekávané značně lišit, a to jak ve smyslu přecenění, tak i podhodnocení. Příčiny těchto rozdílů mohou být jak na straně jedince, tak i na straně sociálního okolí. Rozdílná hodnocení stresujících situací příjemcem a poskytovatelem a nenaplněná očekávání mohou vést k negativním důsledkům, které popisují dále.

⁶ Anticipovaná sociální opora souvisí s temperamentovou dimenzí stabilita – labilita, získaná sociální opora s osobnostní odolností ve smyslu „hardiness“.

2.2 Negativa sociální opory

Ideální představa o funkci sociální opory vypadá následovně: Uvažujeme-li o opoře v rámci modelu s tlumícím efektem, dostane-li se jedinec vlivem nepříznivých životních okolností do zátěžové situace, jeho sociální okolí tento stav zaregistruje a poskytne mu zdroje, jež mu usnadní její zvládnutí. Nahlížíme-li na oporu v módu obecného vlivu, již samotná existence stabilních mezilidských vztahů jedinci přináší pocit přináležení a soubor pozitivních zkušeností, jež mají preventivní i protektivní účinek na jeho pohodu a zdraví. Intuitivně předpokládáme a věříme, že sociální opora působí především pozitivně, a to nejen na příjemce, ale i na poskytovatele. Existují však speciální případy, kdy tomu tak být nemusí. I odborná literatura se v posledních již asi třiceti letech zabývá i jejími negativy. Domnívám se proto, že teoretické pojednání o konceptu sociální opory by nebylo úplné bez pasáže o její „odvrácené tváři“. Již v předchozích kapitolách jsem se o možnosti jejích negativních důsledků zmínil, nyní si je prohlédneme podrobněji.

Jedinec vystavený zátěži obvykle sociální oporu vítá, je za ni vděčný, využívá ji a vnímá ji jako potřebnou a užitečnou. Některé studie ovšem ignorují skutečnost, že aktuálně prožívanou zátěž a potřebu sociální opory může jinak vnímat a hodnotit příjemce a jinak poskytovatel. Každá z rolí může mít jiné očekávání a jiné měřítko hodnocení výsledku poskytnuté opory. Odtud pramení i jejich rozdílný pohled na potřebnost a míru poskytnutí sociální opory a s tím související záporné důsledky pro minimálně jednu ze zúčastněných stran (Mareš, 2002b).

Sociální oporu s negativními účinky bychom mohli primárně rozdělit na dvě základní kategorie: na oporu **nadměrnou** a oporu **nedostatečnou**.

2.2.1 Nadměrná sociální opora

Nadměrnou sociální oporu můžeme nazírat buď z pohledu příjemce nebo z pohledu poskytovatele. Optikou příjemce se za nadměrnou sociální oporu, nazývanou též *necitlivě poskytovanou*, *obtěžující* či *nevyžádanou* oporu, považuje obvykle dobře míněné kvazi-pomáhající chování, které je ale poskytováno v takové míře, takovým způsobem a za takových situacích, že to příjemci vadí (Mareš, 2003). Poskytovatel takové opory obvykle mívá ty nejčistší úmysly a je veden ušlechtilými pohnutkami pomoci jedinci v rozvoji a uchránit ho před nástrahami světa. Poskytovatel interpretuje vzniklou situaci jako ohrožující a posuzuje příjemcovy schopnosti a dovednosti se s ní vypořádat jako nedostačující. Navíc může očeká-

vat, že mu jedinec v nouzi bude za jeho pomoc vděčný. Příjemce (ať už se nachází v zátěžové situaci či nikoliv) „*dostává sociální oporu, kterou si sám nevyžádal, ani si ji nepřeje; dostává ji v podobě, která mu nevyhovuje; dostává ji v rozsahu, který vnímá jako nadměrný; od lidí, které o ni nepožádal; ve specifických sociálních situacích, které ohrožují jeho potřebu autonomie a autodeterminace, vnímání vlastní zdatnosti, jeho sebepojetí, sebeúcty*“ (Mareš, 2003, p. 35). Nadměrná sociální opora může v příjemci vyvolat pocity viny, úzkosti a závislosti (Lu, 1997) a může vést až ke ztrátě soběstačnosti, poničenému sebevědomí a ztrátě kontroly nad událostmi (Krause 1997a,b; Krause, Liang, & Keith, 1990). Není divu, že reakcí na takovou pomoc může být ignorace, vyjadřování nelibosti až její explicitní odmítání, což může dobromyslného poskytovatele překvapovat a může si interpretovat jeho reakce jako svéhlavost a nevděk. Odlišná očekávání a vzájemná nepochopení mohou z původně ušlechtilých záměrů vytvořit zdroj mezilidských konfliktů.

V praxi se s nadměrnou sociální oporou setkáváme např. u starších lidí či osob s postižením, kde se jejich pečovatelé snaží udělat vše místo nich, aby tito jedinci nemuseli dělat nic. Přemírou hyperprotektivity docílí o kompletní vyřazení jejich samoobslužnosti, což může vést k dlouhodobějším negativním důsledkům ve formě pocitů nekompetentnosti, nízkého sebehodnocení, bezmoci i nadměrné závislosti. Poskytovatel by měl citlivě odlišovat situace, kdy by nadměrnou péčí mohl vzít člověku jeho pocit radosti z toho, že ještě zvládne řešit danou situaci samostatně, a kdy je jeho forma pomoci skutečným přínosem (Křivohlavý, 2001). Měl by si uvědomit, že méně je někdy více, včas se pozastavit a pocit kompetentnosti mu dopřát.

Z hlediska poskytovatele můžeme nadměrnou sociální oporou rozumět takovou míru pomáhajícího chování, která může za určitých podmínek znamenat až mimořádnou zátěž pro pomáhajícího (nezávisle na míře pozitivních důsledků pro příjemce), vedoucí k pocitům selhání a psychickému vyčerpání. Jsou známy např. případy dcer, jež se přemírou poskytované péče hrouťí dříve než jejich chronicky nemocné matky (Křivohlavý, 2001). Tímto jevem se zabývají studie syndromu vyhoření (burnout). Jemu se zde blíže věnovat nebudeme.

2.2.2 Nedostatečná sociální opora

Nedostatečná sociální opora či *selhávající* opora znamená oporu, kterou příjemce implicitně očekává či explicitně vyžaduje, ale která buď nepřichází vůbec nebo přichází v nedostatečné míře. Příjemce nedostává takovou sociální oporu, kterou si přeje nebo vyžaduje; dostává ji v rozsahu, který vnímá jako nepostačující pro zvládnání stresu; přichází se zpož-

děním; ve formě, kterou vnímá jako nevhodnou; nedostává ji od lidí, od kterých ji očekává. Jeho problém může být vyřešen jen z poloviny, příjemce je spokojen pouze částečně. Nedostatečná opora může být vnímána jako stálý rys či jako výjimka v jinak vstřícném a pomáhajícím sociálním prostředí (Mareš, 2002a).

Jedinec prožívající distres je selhávající oporou zklamán a dále frustrován. Může jít jen o drobnou životní epizodu, na níž posléze zapomene, ale i o traumatizující zážitek, který zpochybní důvěru a vyvolá pocit zrady od konkrétního člověka nebo lidí obecně. Nedostatečná sociální opora tedy může mít vážnější důsledky než původní stresující událost (Mareš, 2002a). Selhávající opora postrádá kýžený efekt, nedostačuje pro vyrovnání se s náročnou životní situací. Jedinec je nucen hledat alternativní zdroje pomoci a může se uchýlovat k unáhleným rozhodnutím a rizikovému chování.

2.2.3 Nevhodná sociální opora

Kombinací nadměrné a nedostatečné sociální opory vzniká **nevhodná**, *neužitečná* či *nepomáhající sociální opora*, jelikož příjemce dostává něco, co nepotřebuje, na úkor toho, co by skutečně potřeboval. Z hlediska modelu s přímým efektem sociální síť jedince sice existuje, ale vnitřní mezilidské vztahy mohou být problematické či ambivalentní. Pozitivní efekt pocitu sociálního přináležení může doprovázet negativní efekt pocitů závislosti, nesamostatnosti a bezmoci či vnímané neochoty, vypočítavosti a manipulace ze strany poskytovatele. Systém interpersonálních vztahů může být jak zdrojem podpory, tak zdrojem obtíží. Z hlediska modelu s tlumícím efektem sociální okolí jedinci v nouzi sice oporu poskytuje, ale kvalitativně odlišnou od příjemcových očekávání. Příkladem může být udržování dostatečného rodinného finančního a materiálního zázemí, ale na úkor společně tráveného času a bez vzájemné citové podpory. K negativním reakcím příjemce může vést pomoc, která např. (Kebza, 2005, p. 166):

- je v rozporu s jeho představou o vlastní autonomii a sebevládě;
- ohrožuje jeho sebeúctu, sebedůvěru;
- je v rozporu se širokým chápáním toho, jak se má zachovat „správný“ muž či „správná“ žena;
- znamená riziko sebe-znevážení, diskreditace;
- navozuje pocity bezmoci;
- neodpovídá potřebám jedince.

Pro důsledky nevhodné opory platí to, co bylo popsáno v předchozích odstavcích, tzn. že zcela neřeší příjemcovy starosti a zátěžovou situaci mu ještě více komplikuje. Jedinec může zažívat pocity zklamání, nespokojenosti, nekompetence, úzkosti, viny, zlosti a musí čelit sociálnímu tlaku být vděčný za něco, co mu nepomohlo. Dlohodobá neúčinná opora vede k frustraci neuspokojených potřeb, ambivalentním či konfliktním mezilidským vztahům a ztrátě důvěry ve svět lidí.

Seznámili jsme se s různými typologiemi sociální opory a potenciálně negativními jevy, vznikajícími důsledkem nesladění příjemcových očekávání a poskytovatelových nabídek. Dále se seznámíme s diagnostikou sociální opory a některé nástroje si představíme konkrétněji.

3. DIAGNOSTIKA A PREDIKTORY SOCIÁLNÍ OPORY

Čím zjišťovat různé druhy sociální opory? Jaké existují diagnostické nástroje a které jsou nejpoužívanější? Které proměnné se sociální oporou korelují a poukazují tak na její častější výskyt a vyšší kvalitu?

Podobně jako definování sociální opory, ani její diagnostikování není kvůli rozrůzněnosti teoretických přístupů a bohaté typologii metodologicky snadnou záležitostí. Výše popsané teoretické proudy zdůrazňují odlišné aspekty sociální opory, a proto využívají různých diagnostických nástrojů. Existuje velmi široká paleta výzkumných metod zacílených na tuto tematiku. Každá z nich má své výhody i omezení a z toho důvodu může pomoci ilustrovat pouze část celkového obrazu sociální opory. Tato kapitola přinese základní vhled do používaných druhů metod při výzkumech sociální opory a dále přehled prediktorů, neboli proměnných, z nichž se dá na kvantitu a kvalitu sociální opory usuzovat.

3.1 Diagnostika sociální opory

Zjišťování a hodnocení míry či úrovně sociální opory je předpokladem pro hlubší pochopení mechanismů řešení lidských problémů a zkvalitňování zdraví (Mareš, 2001a). Nejprve představím obecnější členění instrumentů zkoumajících sociální oporu, poté uvedu několik konkrétních dotazníků a se dvěma z nich seznámím čtenáře detailněji.

3.1.1 Dělení diagnostických nástrojů

Kromě základních psychodiagnostických forem metod (pozorování, rozhovor, dotazník, projektivní metody, analýza stop a výsledků činnosti), uzpůsobených pro výzkum tohoto tématu, můžeme diagnostické nástroje sociální opory didakticky rozdělit do následujících dvojic (v posledním případě se jedná o trojici) a různě je kombinovat (Mareš, 2001a):

A1) Kvantitativní nástroje (nástroje měřící strukturu sociální opory) zjišťují počet sociálních vztahů jedince a strukturu jeho podpůrné sítě, frekvenci kontaktu (např. počet návštěv nemocného příbuznými), množství poskytnutých rad a informací, délku emocionálního sdílení, objem vykonané práce, výši finančních příspěvků apod. Tyto informace jsou relativně objektivní a je snadné je získat z dotazníků nebo záznamů. Příklad položky: „*Uved'te všechny lidi, které znáte, vyjma sebe, se kterými můžete počítat a spolehnout se na ně, když potřebujete pomoc.*“ (Social Support Questionnaire; Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983).

A2) Kvalitativní nástroje (nástroje měřící funkci sociální opory) se pokoušejí odhalit, zda interpersonální vztahy slouží konkrétní podpůrné funkci (emoční, instrumentální, aj.), které ze vztahů jsou pro jedince významnější a smysluplnější, zdali jde o jednosměrnou nebo reciproční oporu, nakolik je poskytovaná pomoc efektivní, jak hodnotí oporu příjemce, poskytovatel a nezávislý pozorovatel apod. Příklad položky: „*Kdybych potřeboval pomoc s opravou spotřebiče nebo auta, existuje někdo, kdo by mi pomohl.*“ (Interpersonal Support Evaluation List; Cohen, & Hoberman, 1983).

B1) Nástroje globálně zaměřené se snaží o načrtnutí celkového obrazu či mentální reprezentace jedincovy sociální opory. Věnují se jeho začlenění či nezačlenění v sociálních sítích, sociálním rolím, které v nich zastává, sociální integrovanosti, připoutání se ke klíčovým osobám, naplnění sociálních potřeb, apod. Příklad položky: „*Jsem velmi důležitou součástí životů mých přátel.*“ (Perceived Acceptance Scale; Brock, Sarason, Sanghvi, & Gurung, 1998).

B2) Nástroje specificky zaměřené obsahují položky snažící se rozkrýt a specifikovat strukturu sociální opory, její dílčí funkce a její dílčí účinnost. Zjišťují, které potřeby jsou saturovány a které nikoliv, jak se sociální opora proměňuje v různých fázích nemoci, jakou podobu má u různých diagnóz. Provádějí se studie specificky zaměřené na sociální oporu při náročných stavech a nemocech: těhotenství, diabetes, artritida, kardiovaskulární onemocnění, onemocnění ledvin, roztroušená mozkomíšní skleróza, karcinomy, HIV/AIDS atd. (přehled specificky zaměřených studií viz Wills, & Shinar, 2000, p. 131-135). Příklad položky: „*Nastávající otec mého dítěte je někdo, kdo chápe, jak se cítím.*“ (Turner, Grindstaff, & Phillips, 1990).

C1) Nástroje zjišťující poskytovanou (objektivní) oporu se zajímají o to, kdo nebo co je zdrojem opory (např. rodina, partner, přátelé, profesionálové atd.) a pozorují frekvenci a rozložení opory v čase. Jedná se spíše objektivní pohled, sociologicky dobře zpracovaný. Příklad položky: „*Jak často se vám během posledních čtyř týdnů stalo, že vám ostatní lidé půjčili částku nepřesahující 25 dolarů?*“ (Inventory of Socially Supportive Behaviors; Barrera, Sandler, & Ramsay, 1981). Pokud bychom chtěli zkoumat subjektivní pohled poskytovatelů sociální opory, požádali bychom o pomoc nástroje věnované prosociálnímu chování. Při diagnostice poskytované opory a jejích účinků si však musíme dávat dobrý pozor. Poskytovaná pomoc může být příjemcem interpretována jako vnucování, ponižování či nedůvěra ve

vlastní schopnosti, a může probouzet pocity nedostatečnosti, závislosti a prohlubovat distres. Mnohem důležitější je tak subjektivní pohled příjemce opory.

C2) Nástroje zjišťující jedincem vnímanou (subjektivní) oporu si všímají, jak velkou část z poskytované opory dokáže jedinec postřehnout, uvědomit si, nakolik o ni vůbec stojí, jak ji hodnotí, do jaké míry cítí, že je mu pomáháno, že je součástí podpůrných sítí. Právě *vnímaný* rozsah a kvalita poskytované pomoci jsou lepším prediktorem léčebných výsledků než objektivně nabízená a prokazatelně poskytnutá pomoc. Vnímaná opora má výrazný vliv na pocit pohody či nepohody, může snižovat pocity nejistoty a ohrožení. Příklad položky: „*Jak jste spokojený s podporou od lidí, kteří vám pomáhají uvolnit se, když jste v napětí anebo pod tlakem?*“ (Social Support Questionnaire; Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983).

D1) Nástroje měřící tlumící efekt vyšetřují, nakolik sociální opora pomáhá jedinci, když se nachází v zátěžové situaci a musí se se stresem nějak vyrovnat. Metody vycházejí z předpokladu, že pokud nebude sociální opora dostatečně fungovat, pak se psychický a zdravotní stav pacienta zhorší. Pokud bude dostačující, bude minimalizovat působení distresu. Příklad položky: „*Pokud by nastala rodinná krize, bylo by obtížné najít někoho, kdo by mi dobře poradil, jak ji řešit.*“ (Interpersonal Support Evaluation List; Cohen, & Hoberman, 1983).

D2) Nástroje měřící přímý efekt hodnotí, do jaké míry jedinec zažívá pocit sociálního přináležení, nakolik se cítí být obklopen lidmi připravenými mu pomoci, a to i v situacích bez prožívaného distresu. Měří kvalitu a bohatost sociálního fondu, z něž jedinec čerpá podpůrné prostředky při snaze dosáhnout svých cílů. Příklad položky: „*Na svou rodinu se mohu vždy spolehnout.*“ (Perceived Acceptance Scale; Brock, Sarason, Sanghvi, & Gurung, 1998).

Z časového hlediska můžeme sociální oporu (chápanou jako sérii podpůrných aktů) vyšetřovat třemi způsoby:

E1) Nástroje měřící získanou sociální oporu, tedy až po jejím realizování (ex post). Nejčastěji se jedná o dotazník či rozhovor, jejichž položky jsou zaměřeny na podpůrné zdroje, jež příjemce v minulosti skutečně obdržel, popř. neobdržel. Někdy, ale méně často je využívána analýza výsledků činnosti (např. deníkových záznamů). Příklad položky: „*Moje rodina mi při rozhodování pomáhá.*“ (Perceived Social Support Scale; Blumenthal, Burg, Barefoot, Williams, Haney, & Zimet, 1987)

E2) Nástroje měřící očekávanou sociální oporu, tedy před jejím uskutečněním (ex ante). Prostřednictvím rozhovoru či dotazníku se zjišťuje anticipovaná opora, tedy podpůrné zdroje, které příjemce ještě nezískal, ale jejichž nabytí očekává. Příklad položky: „*Kdybyste ležel nemocný v posteli, nakolik byste mohl počítat s tím, že vám lidé okolo vás pomohou?*“ (Krause, 1997b).

E3) Nástroje měřící aktuálně přijímanou/poskytovanou sociální oporu, tedy v průběhu její realizace (durante). Jedná se o metodologicky složitější diagnostiku. Využívá se buď standardizovaného vnějšího pozorování průběhu suportivní interakce⁷ (v laboratorních či přirozených podmínkách) či vnitřního pozorování metodou vedení denních záznamů příjemcem a jejich následnou kvalitativní analýzou (Reis, & Collins, 2000). Badatelé, zkoumající suportivní interakce (např. Cormier, & Julien, 1996; Bélanger, Simard, Lavoie, & Chartrand, 2002), např. sledují a podrobně analyzují verbální i nonverbální projevy podpůrného chování dvou probandů během rozhovoru („mhm“, „jo“, kývnutí hlavou, nakrčení obočí, udržování očního kontaktu atd.).

Všimněme si, že nástroje mají difúzní hranice a mohou se po obsahové stránce překrývat. Toto dělení pro mne bylo inspirující pro výzkumnou část práce. Uvedme si dále některé *konkrétní* nástroje zjišťující sociální oporu.

3.1.2 Konkrétní diagnostické nástroje

I když existují různé formy metod sběru dat, nejvyužívanější formou diagnostiky jsou dotazníky, škály a inventáře, jichž existuje rozmanité spektrum. Badatelé si na nich cení především rychlou administraci a snadnou kvantifikaci dat. Mezi ty nejaplikovanější patří např.: *Inventory of Socially Supportive Behaviors* (ISSB; Barrera, Sandler, & Ramsay, 1981), *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL; Cohen, & Hoberman, 1983); *Social Support Questionnaire* (SSQ; Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983) či jeho krátká forma SSQSR (Sarason, Sarason, Shearin, & Pierce, 1987), *Perceived Social Support Scale* (PSSS; Blumenthal, Burg, Barefoot, Williams, Haney, & Zimet, 1987), *Perceived Acceptance Scale* (PAS; Brock,

⁷ Vnější (objektivní) pozorování je vhodné doplnit následným subjektivním hodnocením videozáznamu interakce samotnými účastníky.

Sarason, Sanghvi, & Gurung, 1998) a mnohé další⁸. Z množství metod podrobněji uvádím dvě, jejichž mírně modifikované verze využiji pro empirickou část této práce.

SSL – Social Support List (v holand. orig. Sociale Steun Lijst; Bridges, Sanderman, & van Sonderen, 2002; van Sonderen, 2012).

Dotazník SSL zjišťuje skutečnou a ideální vnímanou frekvenci přijímané sociální opory od sociálního okolí. SSL obsahuje tři subškály:

- SSL-I: podpůrné interakce (34 položek), např.: „Jak často se vám stává, že jsou k vám lidé laskaví?“
- SSL-N: negativní interakce (7 položek), např.: „Jak často se vám stává, že na vás lidé kladou nepřiměřené nároky?“
- SSL-D: diskrepance či deficit sociální opory (34 položek), např.: „Jaký je váš názor o rozsahu, v němž vám lidé naslouchají?“

Škály SSL-I a SSL-D obsahují 6 shodných subškál: každodenní citová opora, citová opora při problémech, opora v ocenění/respektu, instrumentální opora, opora v přátelských vztazích a informační opora (těchto 6 subškál se téměř shoduje s funkcemi sociální opory dle Wills, & Shinar, 2000, p. 89; uvedenými v subkapitole 2.1 *Typologie sociální opory*). Kompletní dotazník SSL nalezneme v *Příloze 1*.

FSSQ – Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire (Broadhead, Gehlbach, DeGruy, & Kaplan, 1988).

Dotazník měří individuální vnímání množství a typu osobní sociální opory, získávané od ostatních lidí. Originální verze FSSQ obsahuje 14 položek sdružených do dvou hlavních subškál (opora v důvěrníkovi, emoční opora) a tří samostatných položek (návštěvy, instrumentální opora, pochvala). Respondent odpovídá, nakolik disponuje konkrétní sociální oporou (např.: „Mám pomoci spojené s domácností...“) na škále od „tolik, kolik bych chtěl/a“ až po „mnohem méně, než bych chtěl/a“. Dotazník FSSQ se nachází v *Příloze 2*.

Odhadovat kvantitu a kvalitu jedincovy sociální oporu lze nejen pomocí *přímých* diagnostických nástrojů. V reálném životě často nebývá prostor k tomu otestovat každého jedin-

⁸ Podrobnější výčet a srovnání metod sociální opory přináší např.: Tardy (1985); Barrera (1986); Orth-Gomér a Undén (1990); O'Reilly (1998); Litwin a Auslander (1990); Veiel a Baumann (1992); Šolcová a Kebza (1999); Cohen, Underwood a Gottlieb (2000); Mareš (2001a) aj.

ce zvlášť. Badatelé tak hledají korelující proměnné, jež by sociální oporu *nepřímo* predikovaly. Některé z těchto prediktorů si představíme v následujícím textu.

3.2 Prediktory sociální opory

Výzkumy sociální opory si často všimají člověka v jedné ze dvou přechodných sociálních rolí: buď v roli příjemce nebo v roli poskytovatele. Psychology však také zajímá, které stabilnější proměnné sociální oporu predikují či determinují. Odborné texty se proto snaží identifikovat *osobnostní a vztahové charakteristiky, demografické proměnné* apod., které sociální oporu usnadňují nebo ji naopak komplikují. Porozuměním vztahu sociální opory k těmto proměnným se můžeme pokoušet předpovídat kvantitu a kvalitu očekávané i získané sociální opory u konkrétního jedince.

3.2.1 Osobnostní charakteristiky

Z osobnostních vlastností, mající vztah k sociální opoře, uveďme *extraverzi, neuroticismus, odolnost ve smyslu „hardiness“, sociální desirabilitu a místo kontroly (místo řízení)*.

Spojitost mezi sociální oporou (a souvisejícími proměnnými, např. sociální sítí) a Eysenckovými dimenzemi – *extraverzí a neuroticismem* (Eysenck, & Eysenck, 1993) hledalo mnoho autorů (Henderson, Byrne, & Duncan-Jones, 1981; Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983; Connell, & D'Augelli, 1990; Krause, Liang, & Keith, 1990; Bolger, & Eckenrode, 1991; Russell, Booth, Reed, & Laughlin, 1997; Hessling, 2001; Koubeková, 2001; Kitamura, Watanabe, Takara, Hiyama, Yasumiya, & Fujihara, 2002; Šolcová, & Kebza, 2003; Leskelä, Melartin, Rytsälä, Jylhä, Sokero, Lestelä-Mielonen, & Isometsä, 2009). Závěry uvedených studií (až na drobné rozdíly) lze zobecnit v tom smyslu, že obě dimenze se sociální oporou korelují: *extraverze* pozitivně, *neuroticismus* negativně.

Extraverze se kladně vztahuje zejména k proměnným reprezentující *sociální síť*, uplatňuje se při jejím formování, ovlivňuje kvalitu vztahů s ostatními (Russell, et al., 1997) a facilituje sociální kontakt s rodinou a přáteli (Šolcová, & Kebza, 2003). Vnímaná sociální opora je rovněž pozitivně vztažena k takovým charakteristikám, jako je *sociabilita, mírnost a přátelskost* (Koubeková, 2001). Širší podpůrnou síť, vyšší vnímanou dostupnost sociální opory a větší užitek z ní čerpají lidé, kteří snadno navazují mezilidské kontakty a sami ochotně poskytují pomoc druhým (Connell, & D'Augelli, 1990).

Druhá Eysenckova dimenze – **neuroticismus** – koreluje negativně s proměnnými reprezentující zejména *očekávanou* sociální oporu (Russell, et al., 1997; Koubeková, 2001). Lidé s vnímanou nízkou sociální oporou jsou charakterizováni jako rigidní, autoritářští a nedůvěřiví vůči pomoci, kterou jim může neformální sociální síť poskytovat (Sarason, & Sarason, 1982). Ojedinele se vyskytují studie (Sale, Guppy, & El-Sayed, 2000), nacházející v kladném vztahu neuroticismus a *hledání sociální opory* (seeking social support).

Jiné studie opakovaně nalézají pozitivní vztah mezi sociální oporou a **odolností ve smyslu „hardiness“**⁹ (Kobasa, & Puccetti, 1983; Ganellen, & Blaney, 1984; Boyle, Grap, Younger, & Thornby, 1991; Dolbier, & Steinhardt, 2000; Wallace, Bisconti, & Bergeman, 2001; Ben-Zur, Duvdevany, & Lury, 2005; Terzi, 2008). Někteří autoři (Kashubeck, 1994; Šolcová, & Kebza, 2003) prokázali pozitivní vztah mezi anticipovanou sociální oporou a dvěma složkami „hardiness“ – odpovědností a kontrolou. Lze tedy říci, že zodpovědný přístup k životu a přesvědčení o hodnotě a významu své osoby i prováděných aktivit (odpovědnost) a schopnost být aktivní příčinou, prostředkem a silou toho, co se děje v jedincově životě (kontrola), pomáhají jedinci budovat a mobilizovat zdroje sociální opory.

Byl zjištěn signifikantní pozitivní vztah mezi **sociální desirabilitou**¹⁰ a získanou sociální oporou (Lu, 1997)¹¹ a negativní vztah mezi sociální desirabilitou a očekávanou sociální oporou (Roy, Steptoe, & Kirschbaum, 1998¹²; Šolcová, & Kebza, 2003¹³). To znamená, že lidé tendující k sebestylizaci oporu méně očekávají, ale více ji získávají.

Zkoumání vztahu sociální opory s Rotterovým **místem řízení**¹⁴ (locus of control; Rotter, 1966) naznačuje, že osoby s *vnitřním* těžištěm kontroly dokáží čerpat více výhod ze sociální opory, než ti, jejichž orientace je *vnější* (Lefcourt, Martin, & Saleh, 1984).

⁹ Koncept „hardiness“ je nazýváno pojetí odolnosti, tvořené třemi základními složkami (Kobasa, 1979): 1. výzva (challenge) jako schopnost spatřovat v tlaku každodenních požadavků příležitost ke změření svých sil a dalšímu rozvoji; 2. odpovědnost či angažovanost (commitment) jako schopnost být odpovědně zaujat, oddán a ztotožněn s veškerou vykonávanou činností; 3. kontrola (control) jako přesvědčení o možnosti ovlivňovat a řídit životní události, a to i v případě jejich nepříznivého vývoje.

¹⁰ Sociální desirabilita znamená tendenci k sebestylizaci, tedy sklonu odpovídat či chovat se před ostatními sociálně žádoucím způsobem.

¹¹ Zde byla sociální desirabilita operacionalizována L-škálou Eysenckova osobnostního dotazníku (Eysenck, & Eysenck, 1993).

¹² Zde byla sociální desirabilita operacionalizována Marlowovou-Crownovou škálou sociální desirability (Crown, & Marlowe, 1960).

¹³ Zde byla sociální desirabilita operacionalizována L-škálou Eysenckova osobnostního dotazníku (Eysenck, & Eysenck, 1993).

¹⁴ Dle Rottera existují dva typy lidí, kteří se výrazně liší subjektivním přesvědčením o možnosti ovládat zdroje posílení (reinforcement). Lidé s *vnitřním místem řízení* (internal locus of control) se domnívají, že odměny, které získávají, závisí na jejich vlastním chování a v souladu s tím se chovají. Lidé s *vnějším místem řízení* (external

3.2.2 Vztahové charakteristiky

Reis a Collinsová (2000) rozlišují dvě oblasti vztahových vlastností relevantních pro vnímání, přijímání a poskytování sociální opory. Tyto oblasti dále dělí do několika skupin a uvádí konkrétní vlastnosti (Tab. 3). Uvedený výčet je prezentován kvůli bohatší představě širě vlastností spojených se sociální oporou bez ambice jejich hlubšího popisu. Pro detailnější seznámení se s těmito vlastnostmi a konkrétními diagnostickými metodami (dotazníky, škály a inventáře) doporučuji naposledy uvedený zdroj.

oblast	skupina	vlastnost
vlastnosti napříč vztahy, obecné sociální predispozice	vnímaná citlivost (přístupnost) partnera (perceived partner responsiveness)	styl připoutání (attachment style) subjektivně vnímané akceptování druhými (perceived acceptance)
	emocionálnost (sentiment)	empatičnost (empathy) vyjadřování emocí (emotional expressiveness)
	sociální/interpersonální kompetentnost, sociální obratnost (social competence)	snadnost/obtížnost navazování kontaktů, asertivnost, dovednost vést a řídit lidi, manipulovat s lidmi atp.
vlastnosti ve specifických mezilidských vztazích v přímém styku s partnery	vnímaná citlivost (přístupnost) partnera (perceived partner responsiveness)	intimnost vztahu (intimacy)
		důvěryhodnost (trust)
		vnímaná akceptovanost (perceived acceptance)
	vzájemná závislost (interdependence)	blízkost, těsnost vztahu (closeness)
		orientovanost vzájemné závislosti (interdependence orientation)
		závazek ke vztahu (commitment)
	emocionálnost (sentiment)	spokojenost (satisfaction)
láska (love)		
konfliktovost (conflict)		
vlastnosti, týkající se mikrosociálního klimatu (např. rodinného, sourozeneckého, školního)	adaptabilita, soudržnost, morálně-konfesní pravidla, orientace na úspěch, vřelost/chladnost vztahů, kontrola, rivalita apod.	

Tab. 3: Přehled vlastností relevantních pro sociální oporu (upraveno dle Reis, & Collins, 2000, p. 146-166)

locus of control) jsou přesvědčeni, že odměny na jejich schopnostech nijak zvlášť nezávisí a připisují životní události štěstí či osudu. V důsledku toho se ani nepokoušejí svou životní situaci zlepšit (Rotter, 1966).

3.2.3 Demografické charakteristiky

Z demografických prediktorů sociální opory uveďme *socioekonomický status*, *věk*, *rodinný stav* a *pohlaví*.

Socioekonomický status reprezentuje pozici jedince (či domácnosti) v sociální hierarchii a sestává z *třídy* a *statusu* (Weber, 1946). Třídní komponenta odráží materiální prostředky, které má jedinec k dispozici, a bývá zastoupena úrovní příjmů. Statusová komponenta odráží rozdíly v životním stylu, postojích, názorech, znalostech, a jejím nejpřímějším ukazatelem bývá úroveň vzdělání a povolání (Stronks, van de Mheen, van den Bos, & Mackenbach, 1997). Výsledky studií obecně dokládají, že s postupem na společenském žebříčku (vysokoškolské vzdělání, kvalifikovaná profese, vyšší příjmy) roste přístup k sociálním zdrojům a úroveň očekávané sociální opory (Krause, Liang, & Keith, 1990; Thoits, 1995; Krause, 1997a,b; Šolcová, & Kebza, 2003; Wangberg, Andreassen, Prokosch, Santana, Sørensen, & Chronaki, 2008).

Věk se nachází se sociální oporou v negativním vztahu. Lidé mívají s postupujícím věkem více problémů v sociálních vztazích a nižší očekávání sociální opory než ti mladší, a to zejména vzhledem k ubývajícím členům sociální sítě a menší tendenci navazovat nové vztahy (Thoits, 1995; Granello, 2001; Šolcová, & Kebza, 2003).

Studie, vyšetřující vztah mezi **rodinným stavem**, sociální oporou a duševním zdravím, přicházejí s celkem konzistentními poznatky, že ženatí muži a vdané ženy, resp. lidé v (uspokojivém) partnerském vztahu, jsou zdravější než jedinci svobodní, rozvedení či ovdovělí, právě z důvodu výskytu sociální opory v tomto vztahu a snazšího přístupu k sociálním a finančním zdrojům (Helsing, Szklo, & Comstock, 1981; Revenson, & Majerovitz, 1990; Dakof, & Taylor, 1990; Kulik, & Mahler, 1993; Tatelman, 1999; Cairney, Boyle, Offord, & Racine, 2003; Holt-Lunstad, Birmingham, & Jones, 2008; Choi, & Ha, 2011). Rodinný stav hraje významnou úlohu i při četnosti sociálních kontaktů, jakožto podskupinou sociálních zdrojů. Dle Šolcové a Kebzy (2003) nejvíce kontaktů s rodinou uvádějí vdané ženy a ženatí muži, nejvíce kontaktů s přáteli svobodní jedinci. Nejméně kontaktů se sociálním okolím vykazují vdovy a vdovci. Téma této práce se soustřeďuje na sociální oporu v partnerské dyádě, proto se proměnné „rodinný stav“, zejména její kategorii „ženatý/vdaná“ či obecněji „v partnerském vztahu“ v souvislosti se sociální oporou ještě budu věnovat v následující kapitole.

Vztah sociální opory a **pohlaví** byl prozkoumáván mnohokrát. Genderová rozdílnost ve vnímání, přijímání a poskytování sociální opory je jedním z ústředních témat této práce, proto mu bude věnována velká část následující kapitoly.

4. SOCIÁLNÍ OPORA U MUŽŮ A ŽEN V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

Poskytují si muži a ženy v partnerských vztazích dostatečnou pomoc a podporu? Disponují kvalitnější sociální oporou než ti, kteří partnera nemají? Projevuje se to na jejich pocitu pohody, kvalitě života či zdraví? Jak přijímají a poskytují sociální oporu muži, jak ženy, a jak se liší jejich vzájemná očekávání? Nakolik je „maskulinní“ a „femininní“ podpůrné chování komplementární? Na tyto a další otázky se pokusím odpovědět v této kapitole. Budu se zabývat jednak vlivem rodinného stavu (zejm. manželství) na fyzické i duševní zdraví jedince (skrže moderující efekt sociální opory), jednak genderovými rozdíly ve vnímání, očekávání, přijímání a poskytování sociální opory.

4.1 Sociální opora v partnerských vztazích

Pravděpodobně již od počátku zkoumání sociální opory hledali společenskovední badatelé vliv rodinného stavu na zdraví a duševní pohodu jedince. Rodinný stav, tedy fakt, zda člověk žije v manželství, zda je svobodný, rozvedený, ovdovělý, ale i to, zda je manželství funkční či nikoliv, implikuje větší či menší podpůrnou síť, a bývá často užíván jako index sociální opory (Bakal, 1992). Předpokládá se, že (šťastně) ženatí muži a vdané ženy disponují lepším zdravím a kvalitou života právě z důvodu opěrného vlivu svého partnera a snazšího přístupu k sociálním a finančním zdrojům. Spíše než objektivní formálnost manželství hraje v konceptu sociální opory významnější roli to, zda osoby subjektivně považují svůj partnerský vztah za šťastný či uspokojivý, či nikoliv.

Soudková (2006) předkládá, že důležitým zdrojem opory jsou přátelé a druhým dechem dodává, že manželství by mělo být z velké části založeno právě na přátelském vztahu mezi partnery: *„Zdaleka nejdůležitějším místem pro přátelství je manželství. Manželští poradci soustavně doporučují oběma partnerům, aby byli přátelé. Přátelství jim dopomáhá k uspokojivému, dlouhotrvajícímu vztahu. A tak nejenom že manželé mohou být přátelé, ale dokonce mají být přátelé.“* (Soudková, 2006, s. 67). Zjistilo se, že v nejspokojivějších manželstvích se muž a žena navzájem považují za *nejlepší* přátele, i když ne za *jediné* přátele (Yager, 1999).

Autoři prezentují soubor pravidel, kterými by se měli manželé-přátelé řídit, aby ve vztahu dlouhodobě udrželi sociální oporu a vzájemnou spokojenost (Argyle, & Henderson, 1985; Soudková, 2006):

- poskytovat pomoc v čase potřeby,
- respektovat partnerovo soukromí,
- vzájemně si věřit a svěřovat se,
- být upřímný a autentický,
- nerozšiřovat důvěrná sdělení,
- zastat se partnera v jeho nepřítomnosti,
- zdržet se veřejné kritiky partnera, v soukromí poskytnout citlivou zpětnou vazbu,
- poskytovat emoční podporu,
- dívat se během konverzace jeden druhému do očí, pozorně naslouchat
- snažit se, aby se ten druhý s námi cítil dobře,
- nebyt kritický nebo závistivý k jiným vztahům svého partnera,
- být tolerantní,
- podílet se na novinkách o partnerových úspěších,
- požádat o osobní radu,
- nepopichovat,
- umět žertovat,
- nepodceňovat sílu úsměvu,
- splácet dluhy, úsluhy a komplimenty,
- zdůrazňovat důležitost druhé osoby,
- nešetřit pochvalou a uznáním,
- diskutovat o osobních pocitech a problémech,
- nemluvit jen o sobě,
- respektovat „ego“ druhého,
- umět dávat i přijímat.

Tyto zásady jsou vyjádřením sociální opory s *přímým* efektem (viz subkapitola 1.2 *Teoretické přístupy ke zkoumání sociální opory*), jelikož posilují vztahovou sounáležitost a podporují duševní zdraví jedince nezávisle na úrovni působících stresogenních faktorů. Nicméně, jak už to u pravidel bývá, v kontextu reálného života je potřeba velkého úsilí, aby jim člověk dostál.

Dle Gottmana a Silvera (1999) se v každém manželství téměř nevyhnutelně objevují nějaké neshody či podráždění. Někteří partneři prožívají tyto stresogenní situace negativně, jsou vztahovační, prožívají pocity křivdy a nedokáží druhému odpustit, což dlouhodobě vede k neuspokojenému manželskému vztahu. Ale jiní manželé zažívají tzv. *převahu pozitivního citění*, kterým překrývají negativní myšlení vůči druhému. Mají kladný přístup k tomu, co zákonitě přichází v každodenním manželském soužití a musel by je postihnout velmi závažný konflikt, aby narušil rovnováhu takovéto dvojice. Je-li jedinec v manželství nešťastný či nespokojený, funkce vztahu se obrací ze salutogenní na stresogenní. Svobodným jedincům se

tak po fyzické i psychické stránce daří lépe než nešťastně zadaným protějškům (Holt-Lunstad, Birmingham, & Jones, 2008).

Následně uvádím výsledky některých studií. Dickerson (2007) zjistil, že vdané černošky sice mají lepší přístup ke zdrojům sociální opory a čelí nižšímu stresu než rozvedené ženy či ženy v odloučení, ale ve skutečnosti prožívají vyšší distres než ženy ovdovělé či svobodné. Podobně Cotten (1998) shledává, že rozvedené či odloučené osoby jsou znevýhodněny v každém typu zkoumané opory a že ovdovělí jedinci oplývají velmi podobnou či dokonce vyšší úrovní sociální opory než ženatí muži či vdané ženy. Connidis a McMullin (1994) vyšetřili, že rozvedení, svobodní a bezdětní jedinci více spoléhají na formální-institucionální podporu a placenou pomoc než jedinci sezdaní a rodiče, kteří více spoléhají na pomoc neformální-rodinnou.

Existuje nespočet studií, zabývající se podpurným sociálním vztahem mezi manželi v *medicínském kontextu*. Většinou prokazují pozitivní vliv (dobrého) partnerského vztahu a kladné působení sociální opory poskytované jedním členem manželské dyády na zdravotní stav druhého, např. když se léčí s rakovinou (Dakof, & Taylor, 1990; Tatelman, 1999), když ho čeká náročná operace (Kulik, & Mahler, 1993) nebo když trpí revmatoidními bolestmi (Revenson, & Majerovitz, 1990). Manželská opora může fungovat jako prevence obezity (Gallagher, et al., 2013), vysokého krevního tlaku (Gliksman, Lazarus, Wilson, & Leeder, 1995; Holt-Lunstad, Birmingham, & Jones, 2008) či jako inhibitor depresivních symptomů (Oxman, Berkman, Kasl, Freeman, & Barret, 1992; Cairney, Boyle, Offord, & Racine, 2003; Choi, & Ha, 2011). Jedna z dalších studií testovala vliv manželského stavu na psychické a fyzické zdraví chronicky nemocných pacientů (Sherbourne, & Hays, 1990). Autoři zjistili pozitivní vliv manželské opory na jedincovo duševní zdraví, ale nikoli na jeho zdraví tělesné.

Výzkum *úmrtnosti* u mužů a žen s různým rodinným stavem (Helsing, Szklo, & Comstock, 1981) ukázal, že ovdovělí muži vykazují vyšší úmrtnost než stejně staří ženatí muži; a ovdovělí a znovu se neoženivší muži mají vyšší úmrtnost než ovdovělí a poté oženivší se (u žen se však tyto výsledky nezjistily). Schwarzer a Leppin (1991) předkládají, že ovdovění je rizikové pro obě pohlaví, ale ve shodě s předešlou studií pro muže obzvlášť (hlavně v prvních šesti měsících po úmrtí manželky). Domnívají se, že ženy obecně mají širší a intenzivnější sociální kontakty s druhými ženami, styky s dětmi, vnoučaty a pravnoučaty. Muži žijí po ovdovění dosti samotářsky, upadají intimní styky s přáteli, daleko častěji a hlouběji se propadají do deprese, zanedbávají dobré zvyky a objevují se zdraví škodlivé zlozvyky (konzuma-

ce alkoholu a tabáku), jež vedou ke kardiovaskulárním onemocněním, infarktu myokardu apod. Berkman a Syme (1979) zjistili, že intimní sociální vazby, mezi které řadíme manželství nebo kontakty s přáteli a příbuznými, jsou velmi silnými prediktory úmrtnosti. Mezi muži ženatými a neženatými (rozvedenými, ovdovělými) ve všech věkových kategoriích existuje statisticky významný rozdíl v riziku úmrtnosti (ve prospěch ženatých mužů) narozdíl od žen, kde se významný rozdíl v úmrtnosti vdaných a nevdaných žen neprokázal. Autoři usuzují, že muži nacházejí v manželství vyšší míru sociální opory než ženy.

Některí badatelé operují ve svých studiích i s rodičovským stavem probandů, tedy s tím, zda ve výzkumných vzorcích hraje roli přítomnost dětí. Vdané matky pocítují a získávají vyšší úroveň sociální opory od rodiny a přátel než svobodné matky (Levee, 1996). Kolektiv autorů (Graham, Fischer, Fitzpatrick, & Bina, 2000) zkoumal potenciální zmírňující účinek sociální opory ve vztahu mezi rodičovským stavem a manželskou spokojeností. Dle jejich očekávání, ženy s dětmi, které uvedly nižší sociální podporu, měly sklon k nižší manželské spokojenosti, než ostatní skupiny žen. U mužů neměla úroveň sociální podpory na manželskou spokojenost vliv. Rovněž bylo zjištěno, že emoční podpora zmírňující účinky má, ale žádný takový efekt nebyl rozpoznán u instrumentální opory. Marks (1995) ve své rozsáhlé studii dochází k následujícím závěrům. Manželé v prvních manželstvích spíše oporu (instrumentální i emocionální) poskytují, rozvedené/odloučené a ovdovělé matky spíše (instrumentální) oporu přijímají. Podíl matek, které poskytují a přijímají emocionální oporu, byl více než dvojnásobný oproti podílu otců v každé zkoumané kategorii. Podpurné vztahy ovlivňují psychickou pohodu matek středního věku více než otce.

Některé odborné texty významnější vliv stavu manželského na zdraví či pohodu jedince skrze sociální oporu nezjistily, např. u žen s ischemickou chorobou srdeční (Blom, Geordias, Lázló, Alinaghizadeh, Janszky, & Ahnve, 2007) či u amerických černošek (Dickerson, 2007). Cotten (1998) došel k závěru, že sociální opora není proměnnou, jež má největší tlumící vliv na prožívaný distres, nýbrž jedincovo *sebehodnocení* a schopnost *zvládnání* (mastery), bez ohledu na typ sociální opory či rodinného stavu. Na obhajobu sociální opory je nutno poznamenat, že sebehodnocení a zvládací strategie mohou být vmezeřenými proměnnými mezi získanou či vnímanou oporou a dopadem stresu na zdraví, jak jsme se již dozvěděli v subkapitole 1.2 *Teoretické přístupy ke zkoumání sociální opory* od Lakeyho a Cohena (2000).

Doteď jsme probrali příznivý vliv sociální opory v partnerských vztazích. Následně se zaměříme na obecné genderové role a odlišnosti, posléze na konkrétní rozdíly mezi muži a ženami v sociální opoře

4.2 Genderové role a rozdíly

Zprvu je nutno uvést důležitost odlišování termínů „pohlavní rozdíly“ (sex differences) a „rodové rozdíly“ (gender differences). Pohlaví (sex) v podstatě označuje biologickou odlišnost mezi muži a ženami, která vychází z jejich anatomických, fyziologických či chromozomálních vlastností. Rod (gender) značí sociokulturní odlišnost mezi muži a ženami na základě rysů a chování, které jsou tradičně považovány za charakteristické a příznačné pro jednu z těchto dvou skupin lidí (Richardson, 1997). Rodové rozdíly se narozdíl od těch pohlavních v historickém a společensko-kulturním kontextu proměňují a jejich podoba je v různých společnostech velmi rozmanitá. Mužskost a ženskost se navíc proměňuje i během života jedince. Existují období, kdy disponujeme svými rodově typickými vlastnostmi větší měrou, a období, kdy naopak některé z nich takřka zanikají (Janošová, 2008).

Ve své práci budu zkoumat rozdíly mezi dvěma skupinami lidí, odlišenými na základě sociálních rolí, typických postojů a očekávaného chování. Proto považuji za vhodnější hovořit o *rodových*, resp. *genderových rozdílech* než o mezipohlavních rozdílech. Když budu v dalším textu hovořit o *muži a ženě*, mám tím na mysli jednu ze dvou přijatých sociokulturních identit, se kterými se pojí soubor očekávaného chování.

Každá společenská skupina (národ, etnikum) odlišuje mužskou a ženskou roli a tomuto rozlišení zároveň přizpůsobuje výchovu potomstva. Znamená to, že chlapci jsou vystavováni poněkud jiným socializačním vlivům než dívky. Ačkoli se role mužů a žen v různých společnostech značně liší, v tradičním pojetí bývají vymezeny jako komplementární a tedy i pro sebe navzájem do značné míry nepostradatelné (Janošová, 2008).

Uvedme si seznam rysů, které se stereotypně k oběma genderovým rolím vážou (Benlenky, Clinchy, Goldberger, & Tarule, 1986; Wong, & Csikszentmihalyi, 1991; Beall, & Sternberg, 1993; Nakonečný, 1995; Oakley, 2000; Gilligan, 2001; Karsten, 2006; Janošová, 2008). K **ženskosti** neboli femininitě bývají tradičně přiřazovány atributy, jako např. pasivita, submisivita, závislost, poddajnost, soucit, starostlivá péče, výchova dětí, ohleduplnost, zodpovědnost, čistota, jemnost, spolupráce, takt, citlivost, vnímavost, porozumění, emocionalita,

labilita, subjektivita, romantická sexualita, orientace na průběh, orientace na vztahy, klid, upravenost, krása, umělecké a rukodělné činnosti aj.

Mužskost či maskulinita zahrnuje rysy veskrze opačné, jako např. aktivita, dominance, vůdcovství, nezávislost, ovládnání, rozhodnost, praktičnost, hrubost, síla, odvaha, soutěživost, racionalita, stabilita, objektivita, potlačování emocí, vášnivá sexualita, orientace na výsledek, orientaci na práci, technické a sportovní zájmy, zájmy o finance, sport, politiku aj.

Studie týkající se genderu však vyvrací tradiční představy o tom, že muži a ženy se svými vlastnostmi, preferencemi a životními cíli vzájemně „přirozeně“ doplňují. Na počátku partnerského vztahu bývá komplementarita imponující, postupem času se v rodinném životě ukazuje větší výhoda ve vzájemné zastupitelnosti každého z dvojice. Výzkumy dokládají, že mužsko-ženská komplementarita je sociálním konstruktem a že skutečných rodových rozdílů je celkově mnohem méně, než se běžně předpokládá. Škála a variabilita jednotlivých vlastností v rámci jednoho rodu je nepoměrně širší než rozdíl v průměrném výskytu těchto vlastností ve skupině mužů a ve skupině žen. Z výše uvedeného vyplývá, že z teoreticky vypočítaného průměru jakékoli vlastnosti u skupiny mužů či žen nelze zjistit vůbec nic o jakémkoli konkrétním příslušníku dané skupiny (Janošová, 2008).

Z historického hlediska si jsou muži a ženy dnes podobnější než v minulosti. Jedná se především o aspekt nezávislosti, zaměstnanosti, o podobnost v sexuálním chování (iniciace vztahu), o kuřáctví a konzumaci alkoholu, o unisexuální odívání a úpravu zevnějšku (dlouhé vlasy a náušnice u mužů, klobouky a kravaty u žen) apod. Tento proces nazývají sociální psychologové **labilizací a konfúzí mužské a ženské role** (Plaňava, 1998). Výsledky studií se vesměs shodují v tom, že zjištěné genderové rozdíly jsou podstatně subtilnější než jejich podobnosti (Janošová, 2008). Rozdíly mezi příslušníky obojího rodu bývají v obecném povědomí až příliš zdůrazňovány a uměle zvětšovány. Tradiční pojetí rolí je dichotomní, tedy že muže a ženu vnímáme jako dvě bytostně odlišná individua. Proto se v našich představách objevuje stereotypní tendence přiřazovat mužům a ženám polaritně opačné vlastnosti. Dochází k připisování „typických“ mužsko-ženských vlastností i jedincům, u kterých se ani zdaleka nevyskytují. Existence stereotypů vede k odlišnému očekávání a k odlišné výchově dívek a chlapců, jejímž důsledkem je poněkud omezený rozvoj těch dovedností, které jsou typičtější pro opačnou roli. Pokud osoba disponuje genderově „netypickými“ vlastnostmi a vykazuje znaky chování příslušníků opačné role, vzbuzuje přinejmenším jistou pozornost (Beal, 1994).

Jak se vypořádat se základní a patrně nezodpověditelnou otázkou: *Jaká je míra biologické determinovanosti a kde začíná a končí vliv socializačních činitelů?* Podle *interakční perspektivy* se dítě rodí s komplexem biologického dědictví, ale jeho vývoj probíhá vždy v součinnosti se sociálním prostředím (Beal, 1994). Vedle identifikace jedince s pohlavní rolí hraje z hlediska socializace velkou roli rodina, škola, přátelé i další sociální prostředí, celkové společenské očekávání a pochopitelně též jeho vlastní výběrová motivace (Janošová, 2008). Dítě není jen pasivním konzumentem socializačních vlivů, ale také jejich filtrem. Disponuje určitou mírou svobody a autonomie v rozhodování. Za aktivní osobnostní filtr lze pokládat jeho osobní postoje, volní vlastnosti a motivaci, k nimž se v průběhu života přidává vliv osobních zkušeností (Collins, & Kuczaj, 1991).

Biologické pohlaví, se kterým dítě přichází na svět, je samo o sobě spouštěčem pro výchovu a interakce jistého druhu a je iniciátorem toho, že se dítěti dostane pouze určitých zkušeností¹⁵ (Janošová, 2008). V naprosté většině případů se samozřejmě vrozené anatomické pohlaví člověka shoduje s jeho později přijatou psychosociální rodovou rolí. Existuje však i minimum případů, kdy se jedinec cítí v rozporu se svou biologickou daností a přeje si žít a být akceptován jako příslušník opačného pohlaví (transsexualismus; ÚZIS, 2012). Mírnější formou nesouladu mezi biologickou a psychosociální identitou mohou být případy tzv. „zženštilých“ mužů či „zmužštilých“ žen. Tito lidé vykazují rysy typičtější pro opačný gender, čímž přitahují zejména pozornost sociálního okolí a mohou tak být objektem údivu, posměchu, opovržení i šikany. Samotným jedincům však tyto „netypické“ vlastnosti mohou vyhovovat, protože je činí zajímavějšími a originálnějšími.

Vlivem velké lidské tvárnosti a přizpůsobivosti mohou určité role, považované za výlučné pouze pro příslušníky jednoho rodu, většinou zastávat i příslušníci rodu opačného. Ženy mají schopnosti pro většinu pracovních profesí a činností, zastávaných většinou muži (např. konstruktérství a technické práce, projektování a architektura, aktivní policejní či vojenská služba, top-manažering, fotbal, automobilismus atd.) a muži mají dispozice zastávat tradičně ženské role a aktivity (starání se o děti, sociální práce, zahradničení a floristika, umělecké a rukodělné činnosti, balet, krasobruslení atd.) (Beal, 1994).

¹⁵ Nejnovějším medicínsko-společenským dilematem je přidělení matričního pohlaví hermafroditním novorozencům. Německo jako první evropská země od letošního roku 2013 dovoluje užívat kromě mužského a ženského pohlaví také „pohlaví neurčité“, dokud se jedinci sami nerozhodnou, zda se považují za muže, nebo za ženu. Je jim ale ponechána i možnost zůstat u třetího pohlaví po celý život. Odpověď na otázku výchovy těchto osob a vlivu „neurčitého pohlaví“ na rodovou identitu ukáže až čas.

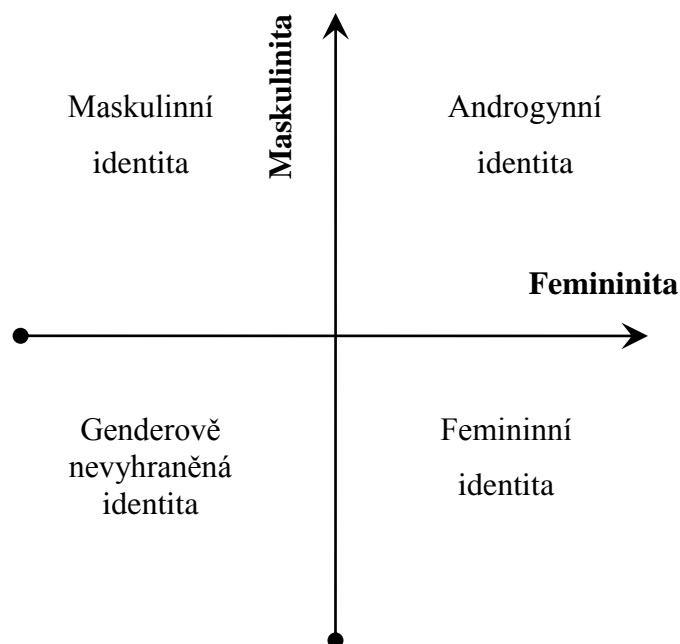
Celospolečenský individualizační proces přinesl zjištění, že potenciál schopností jedince je plně rozvíjen pouze tehdy, rozvíjí-li jedinec povahové rysy a dovednosti obecně považované za mužské i ženské (Janošová, 2008). Tradiční pojetí maskulinních a femininních povahových rysů a vlastností vycházelo z jednodimenzionální koncepce (Obr. 9). Podle ní se každý jedinec nachází na nějakém bodě pomyslné osy, na jejímž jednom okraji jsou jedinci vyhraněně maskulinní, na druhém femininní a uprostřed lidé nevyhranění.



Obr. 9: Jednodimenzionální koncepce maskulinních a femininních charakteristik (Janošová, 2008)

Toto pojetí zpochybnily poznatky, že existují také jedinci, kteří projevují vysoce maskulinní i femininní vlastnosti, dovednosti i záliby, a vědecký zájem se začal zaměřovat na alternativní genderové pojetí. Jeden z prvních návrhů androgynní koncepce přednesli Biller a Borstelmann (1961, dle Pleck, 1981, p. 33): „*Maskulinita a femininita by neměly být považovány za vzájemně vylučné polární předpoklady, ale spíše za dvě oddělená kontinua, která jsou někdy rozbíhavá a někdy vzájemně překrývající.*“ Toto pojetí představuje dvojdimenzionální koncepci (Obr. 10), umožňující stanovit 4 typy rodových identit (Pleck, 1981):

1. **Androgynní identita** – jedinci, disponující výraznějšími ženskými i mužskými rysy
2. **Maskulinní identita** – jedinci, u nichž výrazněji převažují maskulinní rysy nad femininními
3. **Femininní identita** – jedinci, u nichž výrazněji převažují femininní rysy nad maskulinními
4. **Nevyhraněná identita** – jedinci bez výraznějších femininních i maskulinních rysů



Obr. 10: Dvojdímenzionální koncepce vzájemně nezávislých maskulinních a femininních charakteristik (Janošová, 2008)

Plaňava (1998) nabízí dvě varianty své vize budoucnosti genderových rozdílů. První z nich hovoří o tom, že se rozdíly mezi muži a ženami budou postupně více a více stírat. Ženy se budou stále více svými zájmy a chováním podobat mužům a podobně muži ženám. Podle druhé vize se muži a ženy postupně vymaní z požadavků tradičních rolí a budou se projevovat a vyvíjet podle svého vlastního vnitřního citění, nezávisle na maskulinních či femininních aspektech, patrně tedy směrem k androgynnímu založení. Oakleyová (2000) je skeptičtější. Domnívá se, že přesvědčení o tom, že společnost bez diferenciací genderů je špatná, je ve společnosti velmi silně zakořeněno, a že mechanismus této víry udržuje genderové role při životě: „*Pokud je naše společnost organizována na základě rozdílů mezi mužem a ženou spíše než na základě jejich podobnosti, budou se tyto dva rozdíly jako dva extrémy maskulinity a femininity stále znovu objevovat, a tak budou potvrzovat víru, že pramení z biologické podstaty. (...) Z tohoto hlediska jsou lidské bytosti pravděpodobně mnohem více determinované genderově diferencovanou výchovou, než jsou schopny nebo ochotny si přiznat.*“ (Oakley, 2000, p. 158).

Genderová identita a role se samozřejmě promítá do jedincova vnímání, myšlení, citění a jednání. Mně bude především zajímat, zda a jaké existují mužsko-ženské rozdíly, týkající se sociálních vztahů, potažmo přijímání a poskytování sociální opory.

4.2.1 Gender, sociální vztahy a sociální opora

Beall a Sternberg (1993) uvádí, že většina výše popsaných femininních vlastností (porozumění, starostlivá péče, výchova, zodpovědnost, ohleduplnost, vnímavost, citlivost aj.) pro své vyjádření vyžadují *další* osobu a svědčí o tom, že vztahy s druhými jsou v ženském sebevymezení zvláště důležité. Oproti tomu maskulinní atributy (nezávislost, rozhodnost, praktičnost, soutěživost aj.) vyžadují separaci sebe od druhých. Podobně se jiní autoři domnívají, že východiskem ženského pojetí vztahů je napojení se *na druhé* a tedy vyhýbání se nesouhlasu, dohadování se a tvorbě negativních soudů; zatímco premisou mužského přístupu ke vztahům je individualizace, autonomie, nezávislost na druhých, a tedy pochybování, provokování, dohadování se, hledání chyb a rozporů (Belenky, Clinchy, Golberger, & Tarule, 1986).

Mohlo by se tedy zdát, že udržování vzájemných podpůrných mezilidských vztahů a sociální opora jako taková je doménou žen. Častěji se scházejí s příslušnicemi svého rodu, účastní se častějších a delších rozhovorů se ženami (Oxman, et al., 1992). Pro ženy je přirozenější zahrnovat druhé do svého „já“ (Beall, Sternberg, 1993). Ženy mohou trávit více času přemýšlením o vztazích než muži (Wong, Csikszentmihalyi, 1991). I výzkumy genderových rozdílů v *empatii* favorizují ženy (Hall, 1978; Eisenberg, & Lennon, 1983; Franzoi, Davis, & Young, 1985; Davis, & Oathout, 1987; Ickes, 1987; Baron-Cohen, 2003; Toussaint, & Webb, 2005; Rueckert, Branch, & Doan, 2011).

Studie genderových rozdílů v *komunikačních stylech* přinášejí poznatky o tom, že ženský lingvistický styl odráží citlivost a napojení na druhého. Pro ženy je v sociální interakci cílem často spolupráce a podpora (Aries, 1987; Tannen, 1991; Coates, 1986). Pro muže je často cílem dosažení, demonstrace nebo zachování převahy a výhod nad ostatními, někdy i pomocí bezohledných prostředků (Tannen, 1991). Mužský konverzační styl je soutěživý, argumentační. Ženy častěji používají nonverbální signály a tzv. „minimální odpovědi“ jako je „*mhm*“ nebo „*jo*“, vyjadřující tím pozornost směrem k mluvčímu (Argyle, 1992). Ženy také pokládají více otázek a muži používají víc imperativů (Coates, 1986; Gonzales, Pederson, Manning, & Wetter, 1990). Tyto rozdíly jsou někdy vysvětlovány jako důsledek demonstrace sociální převahy nad komunikačním partnerem (Aries, 1987; Coates, 1986). Ženská touha po rovnosti a harmonii ve vztazích přispívá ke komunikačním vzorcům, které minimalizují hierarchické vztahy či známky statusu a namísto toho vyjadřují podporu či pozornost k mluvčímu (Beall, & Sternberg, 1993).

Poněšický (2004) popisuje různý typ fyzického kontaktu u mužů a žen v izosexuálních *přátelských vztazích*. Přítelkyně-ženy se často nevyhýbají tělesným dotekům, při rozhovoru se letmo dotýkají, hladí, drží se za ruku, při chůzi do sebe bývají zavěšeny. Proudí mezi nimi intenzivní emoční výměna. Přátelé-muži se dle autora obávají nařčení z homosexuality a ze ztráty své mužnosti, proto vzájemný tělesný kontakt bývá sporadičtější a spíše hrubšího rázu (poplácání, přátelský „šťouchanec“). Dle Soudkové (2006) bývají ústřední náplní setkávání mužů-přátel společně vykonávané *činnosti* (např. sport, hry), tedy poskytování si *opory ve společenství*; narozdíl od žen-přítelkyň, jejichž hlavním obsahem společně tráveného času bývá *konverzace*, tedy poskytování a přijímání *informační a emoční opory*. Rozdílné preference fyzického kontaktu či náplně setkávání u izosexuálních přátel však nebývají překážkou pro přizpůsobení se opačnému rodu a poskytování si vzájemně uspokojující opory mezi přáteli stejného rodu či manželi.

Opakovaně je v odborném písemnictví doložena skutečnost, že ženské pohlaví je při získávání sociální opory facilitujícím faktorem (Mickelson, Helgeson, & Wiener, 1995; Lu, 1997; přehledově viz Felsten 1998; Šolcová, & Kebza, 2003). Ženy při stresu tendují k vyšší četnosti kontaktů a vyhledávají oporu u sociálního okolí aktivněji a intenzivněji než muži. Bývají v úzkých mezilidských vztazích vřelejší a důvěrnější, jsou kooperativnější a dokáží více „profitovat“ ze svých sociálních vztahů ve smyslu zisku pro svou psychickou pohodu (Argyle, 1992; Van der Pompe, & de Heus, 1993; Linden, et al., 1993).

Webster, Benson a Spray (1994) na rozsáhlém vzorku testovali simultánní efekt genderu a rodinného stavu na vnímanou sociální oporu. Výsledky naznačují, že vnímání zdrojů sociální opory je primárně utvářeno rozdíly v rodinném stavu nezávisle na pohlaví jedince. Nicméně, i gender hraje v některých situacích velkou roli. I když významně nesouvisí s vnímáním emocionální podpory, je významně spjat s vnímáním instrumentální podpory. Ženy více než muži projevují sklony považovat za zdroje instrumentální pomoci svého manžela/partnera i příbuzné, zatímco muži se v otázce instrumentální podpory více spoléhají na své přátele. Autoři dále zjistili, že muži i ženy se obrací s žádosti o pomoc u přátel a příbuzných spíše k osobám stejného pohlaví. Poslední zjištění je v rozporu s nálezem jiných badatelů, kteří došli k závěru, že příslušníci obou pohlaví se při hledání sociální opory více spoléhají na oporu poskytovanou ženami (Van der Pompe, & de Heus, 1993; Linden, Chambers, Maurice, & Lenz, 1993).

Přes značnou favorizaci žen v oblasti sociální opory bychom neměli zapomínat na to, že se zde bavíme o hypotetickém mužském či ženském „prototypu“, což je sociální konstrukt, ignorující kulturní aspekty a individuální odlišnosti (Canary, Emmers-Sommer, & Faulkner, 1997). Např. Reis, Senchak a Solomon (1985) zjistili, že muži dokáží být ve vztazích stejně důvěrní a empatičtí jako ženy, když daná situace tyto vlastnosti vyžaduje. Domnívám se, že v jiných aspektech sociální opory tomu pravděpodobně nebude jinak. Jak již bylo řečeno výše, genderové odlišnosti se dle některých autorů v průběhu společensko-historického vývoje pravděpodobně stírají a tento proces by se měl projevit i v rámci sociálních interakcí, vztahů a tedy i v sociální opoře. Když je potřeba, muži i ženy dokáží být vzájemně zastupitelní. I když nám mohou genderové stereotypy poskytovat jisté výhody (např. lépe předpovídat chování neznámých mužů či žen), neměli bychom na nich příliš lpět.

V teoretické části jsme se postupně věnovali sociální opoře z obecnějšího hlediska, jejím teoretickým modelům, definici, typologii, diagnostice a následně jsme zacílili pozornost na sociální oporu v partnerských vztazích a na případné genderové odlišnosti v této oblasti. Nyní přistoupím k vlastnímu výzkumu, založenému na tomto podkladě. Budu se snažit zmapovat, zda a jak se liší očekávaná a získaná sociální opora u mužů a žen v dlouhodobých vztazích.

II. Empirická část

5. VÝZKUMNÉ OTÁZKY A PŘEDPOKLADY

Po vytvoření teoretického základu přistupuji k vlastnímu výzkumu. Jsem si vědom širší, bohatosti a různorodosti pojetí sociální opory. V podkapitole *Seznámili jsme se s hlavními koncepcemi* sociální opory a nyní přistupme k ohraničení tohoto širokého tématu pro účely této práce.

1.3 Definování sociální opory navrhuji vymezení tématu, jež se mi zdá pro mou studii použitelné. Za důležité pokládám oba efekty sociální opory: *tlumící* i *přímý*. Rozhodl jsem se zaměřit na působení pouze jediného poskytovatele sociální opory, a to dlouhodobého partnera, s vědomím toho, že jedincova podpůrná síť může být mnohem širší. Nicméně, dle množství studií uvedených v kapitole 4.1 *Sociální opora v partnerských vztazích* je manžel/ka, poťazmo dlouhodobý/á partner/ka, jedním z nejvýznamnějších zdrojů sociální opory, proto jsem se rozhodl věnovat pozornost přímo jemu/jí.

Těžiště mého výzkumu spočívá v **kvalitativní** analýze dat. V teoretické části práce jsem se nejprve zabíral konceptem sociální opory jako takovým, posléze jsem se koncentroval na sociální oporu v partnerských vztazích a na případné genderové odlišnosti v této problematice. Hlavní výzkumná otázka tedy zní: **Jak se liší charakteristiky sociální opory u mužů a žen v partnerských vztazích?**

Pokládám za užitečné tuto otázku více specifikovat doplňujícími otázkami:

- Potřebují muži a ženy ve vztahu odlišný *druh* sociální opory? Jestli ano, jaký?
- Liší se muži a ženy v *očekávání* opory od svého partnera? Jak?
- *Naplňují* vzájemně svá očekávání, či jsou v tomto směru vztahy genderově nevyvážené?
- Nakolik se muž a žena shodnou na tom, že to, co čím partnerovi pomáhají, je skutečně to, co partner potřebuje?

Ve shodě poznatky Janošové (2008) se domnívám, že zjištěné genderové odlišnosti budou mnohem subtilnější než podobnosti. Myslím si, že pro vnímání pozitiv a negativ sociální opory bude hrát důležitější roli dlouhodobá kvalita partnerského vztahu, individuální odlišnosti jednotlivých respondentů, popř. jejich aktuální vztahové problémy.

6. VÝBĚR A CHARAKTERISTIKY VÝZKUMNÉHO VZORKU

6.1 Výběr respondentů

Pro participující jedince, resp. dvojice, jsem stanovil tato kritéria:

1. **Heterosexuální jedinci** v partnerském vztahu.

Bylo by jistě zajímavé zkoumat sociální oporu i mezi homosexuálními partnery, nicméně téma i rozsah práce by dostaly nový a velmi široký rozměr. Jelikož jsem se rozhodl zkoumat genderové odlišnosti v sociální opoře osob v partnerských vztazích, zvolil jsem heterosexuální dvojice.

2. **Minimálně tříleté soužití** se svým partnerem ve společné domácnosti.

Požadavek několikaletého společného soužití jsem stanovil z důvodu existence delší společné partnerské historie a několika společně prožitých opakujících se ročních koloběhů, z čehož usuzuji na vyšší vzájemnou znalost sebe navzájem v rozmanitých situacích (svých lepších i horších stránkách, domácích zvyků i zlovyků, zvládacích strategií, vzájemných očekáváníí apod.), společnou zkušenost s překonáváním nejrůznějších stresorů a s recipročním poskytováním sociální opory.

3. **Věk** každého ze zúčastněných **mezi 25 – 65 lety**.

Stanovenou cílovou skupinou byli dospělí jedinci. Věkové pásmo jsem stanovil dosti široké, abych se nepřipravil o zkušenosti mladších i starších párů. Minimum 25 let jsem zvolil s předpokladem již ukončeného období adolescence a dosažení jisté osobnostní zralosti, maximem 65 let jsem chtěl vymezit období dospělosti před následujícím obdobím stáří (Langmeier, & Krejčířová, 1998). Bylo by samozřejmě možné a jistě přínosné vyšetřovat sociální oporu u seniorů, nicméně jsem se rozhodl pouze pro období dospělosti.

4. Nezájatost a **nezaangažovanost výzkumníka** na jejich životním příběhu.

Preferoval jsem páry, které osobně neznám. Zaprvé, aby tím, že mne znají, nebyly zkresleny jejich výpovědi, a zadruhé, abych nebyl při sběru dat ani při jejich následné analýze ovlivněn tím, co bych o nich předem věděl.

Rozhodl jsem se potenciální respondenty dále nefiltrovat podle dalších proměnných, jež by mohly hrát určitou roli: forma soužití (manželství, nesezdané soužití), počet dětí, počet předchozích vážných vztahů, spokojenost ve vztahu, místo bydliště, úroveň sociálně-ekonomického statusu, náboženské vyznání. Požadavek na velikost souboru jsem stanovil na minimum pěti a maximum sedmi párů, tedy 10 – 14 osob.

Respondenty jsem získával metodou *nenáhodného, příležitostného* výběru. Během roku 2013 jsem prostřednictvím svých přátel a známých (osobně, e-mailem, na sociálních sítích) kontaktoval jejich přátele a známé, kteří splňovali výše uvedená kritéria a byli ochotni účastnit se cca 60-90minutového individuálního rozhovoru. Slíbenou satisfakcí za poskytnutý čas a informace byla zpětná vazba a seznámení se s některými výsledky po ukončení výzkumu. Přesné číslo počtu kontaktovaných osob je obtížné určit, pravděpodobně se pohybuje okolo tří set. Velké procento oslovených nabídku zcela ignorovalo (bez zpětné vazby), od několika párů jsem obdržel odmítavou odpověď z nejrůznějších důvodů (osobní, pracovní, zdravotní). Některé ochotné páry jsem byl nucen vyřadit, jelikož nesplňovaly jedno či více stanovených kritérií.

S účastí na rozhovoru nakonec souhlasilo sedm párů. S jedním respondentem z jedné manželské dvojice se rozhovor z jeho zdravotních důvodů neuskutečnil, musel jsem proto tento pár z výzkumného souboru vyřadit.

6.2 Charakteristiky výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek sestává ze šesti heterosexuálních partnerských dvojic, tedy z 12 respondentů. Základní charakteristiky uvádím v Tabulce 4.

kód	pohlaví	věk	profese	partnerský stav	délka soužití
1M	muž	36	soukromý podnikatel	manželé	9
1F	žena	37	grafička		
2M	muž	56	zedník	druh a družka	6
2F	žena	46	nezaměstnaná		
3M	muž	38	pracovník v IT	manželé	3,5
3F	žena	28	učitelka, v současnosti na rodičovské dovolené		
4M	muž	33	grafik	nesezdaní partneři	3,5
4F	žena	35	novinářka		
5M	muž	43	kazatel	manželé	21
5F	žena	41	administrativní pracovnice		
6M	muž	49	programátor	manželé	27
6F	žena	47	učitelka hudby		

Tab. 4: Základní charakteristiky výzkumného vzorku (pohlaví, věk, profese, druh partnerského vztahu, délka společného soužití v letech).

Snažil jsem se o věkovou a profesní pestrost. Domnívám se, že velikost vzorku je pro kvalitativní analýzu zcela dostačující.

7. VOLBA A OVĚŘENÍ VÝZKUMNÝCH METOD, ZÍSKÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ DAT

7.1 Volba výzkumných metod

Za základní metodu sběru dat jsem zvolil individuální polostrukturovaný *rozhovor*, jehož průběh jsem doplnil jednou nestandardizovanou *projektivní technikou* a administrací dvou *dotazníků*.

Metodu rozhovoru jsem zvolil z důvodu získání autentických výpovědí o názorech, zkušenostech, postojích, očekáváních a přáních respondentů, a kvůli interaktivitě tohoto procesu, která mi umožnila flexibilně reagovat a vyžadovat doplňující odpovědi. Částečná strukturovanost interview mi dovoľovala pružně individualizovat znění předem připravených otázek a ponechat respondentům jistou míru svobody při odpovídání, aniž bych se odchýlil od výzkumného cíle. Za formu registrace dat jsem zvolil audiozáznam rozhovoru na diktafon (s informovaným souhlasem respondenta).

Scénář rozhovoru (*Příloha 3*) obsahoval okruh otázek, pokrývajících zvolená výzkumná témata sociální opory. Dle typologie diagnostických nástrojů, citované dle Mareše (2001a) v subkapitole 3.1.1 *Dělení diagnostických nástrojů* jsem volil otázky *kvalitativní* povahy, *specificky* zaměřené (na oporu v partnerské dyádě), zjišťující oporu z pohledu *příjemce* i *poskytovatele*, měřící *přímý* i *tlumící* efekt a zejména *očekávanou* i *získanou* oporu. Na poslední dvou jmenovaných spočívalo hlavní těžiště výzkumu.

Rozhovor byl rozdělen na dvě hlavní části. Část I. se týkala *přijímané* sociální opory, tedy situací, kdy se vyšetřovaný respondent nachází v roli recipienta a jeho partner v roli poskytovatele opory. Část II. byla zaměřena na *poskytovanou* sociální oporu, neboli na respondentovu roli pomáhající a podporující osoby. Postupné vyšetření obou partnerů mi umožňovalo nahlédnout na jejich vzájemnou oporu z obou stran a jejich výpovědi porovnávat. Každá část rozhovoru vyšetřovala postupně *specifický* (oporu v konkrétní situaci) i *obecný vliv* (každodenní oporu) a otázky byly orientovány na oporu *očekávanou* i skutečně *získanou*. Scénář interview byl předem otestován v pilotních rozhovorech (viz následující subkapitola 7.2 *Ověření výzkumných metod*) a na jejich podkladě revidován do finální verze, nacházející se v již zmíněné *Příloze 3*.

Jako doplňkovou metodu k rozhovoru jsem využil modifikované verze dvou dotazníků. Účel jejich užití nespočíval v porovnání respondentů s populační normou, nýbrž v doplnění celkového obrazu informací získaných rozhovorem. Nechal jsem se inspirovat dotazníky **SSL** (Social Support List; Bridges, Sanderman, & van Sonderen, 2002; van Sonderen, 2012; viz *Příloha 1*) a **FSSQ** (Functional Social Support Questionnaire; Broadhead, Gehlbach, DeGruy, & Kaplan, 1988; viz *Příloha 2*), již zmíněné v subkapitole 3.1.2 *Konkrétní diagnostické nástroje*. Zvolil jsem tyto dva dotazníky, jelikož se jejich položky se po obsahové stránce nejvíce blížily charakteristikám, které jsem chtěl zkoumat. Originální verze dotazníků jsem využil jen pro inspiraci a mohl jsem je tedy pro účely této práce upravit. Jejich úprava spočívala zejména ve změně zadání – v zúžení poskytovatelů sociální opory z širokého okruhu „lidí, se kterými se stýkáte“ na „vašeho partnera“ a ve vyřazení položek nehodících se pro sociální oporu mezi dlouhodobými partnery.

Z dotazníku SSL jsem vyřadil celou subškálu negativních interakcí (SSL-N) a ze subškál podpůrných interakcí (SSL-I) a deficitu sociální opory (SSL-D) jsem vyřadil položku č. 19 („zaskočí na příjemnou návštěvu“), jež není relevantní pro partnery, kteří spolu žijí ve společné domácnosti. Položku č. 5 jsem zcela přeformuloval z „někam mě sveze“ na „dodává mi sebevědomí“, ostatní položky jsem nechal v původním znění či jen mírně upravil. Upravená verze dotazníku SSL, čítající 66 položek (33 pro každou ze subškál SSL-I a SSL-D), se nachází v *Příloze 4*.

Z dotazníku FSSQ jsem ze 14 položek vyřadil pět, irelevantních pro osoby v partnerském vztahu (např. „telefonáty od známých lidí“, „návštěvy přátel a příbuzných“ apod.), dvě položky („možnosti s někým mluvit o svých problémech v práci nebo v domácnosti“ a „možnosti mluvit o svých osobních a rodinných problémech s někým, komu důvěřuji“) jsem sloučil do jedné („možnosti hovořit o svých problémech“) a jednu položku jsem přidal navíc („pomoc s péčí o děti“). Modifikovanou verzi dotazníku FSSQ, obsahující 9 položek, nalezneme v *Příloze 5*.

Rozhovor jsem dále doplnil nestandardizovanou projektivní obrázkovou technikou. Použil jsem vícevýznamové obrázkové karty ze společenské hry Dixit (Roubira, Cardouat, & Bonnessée, 2010), aby u respondentů vyvolaly různorodé pocity a asociace a podnítily bohatší odpovědi. Vedlejším cílem bylo rozhovor „oživit“. Pro účely výzkumu jsem mezi všemi kartami vyhledal dvě skupiny obrázků:

A) ty, které by mohly symbolizovat spíše *obsah* či *funkci* sociální opory; tedy vše to, co lidé chtějí a dostávají, když si vzájemně poskytují sociální oporu;

B) ty, které by mohly znázorňovat spíše *emoce*, které při přijímání a poskytování sociální opory jedinci zažívají či by zažívat chtěli.

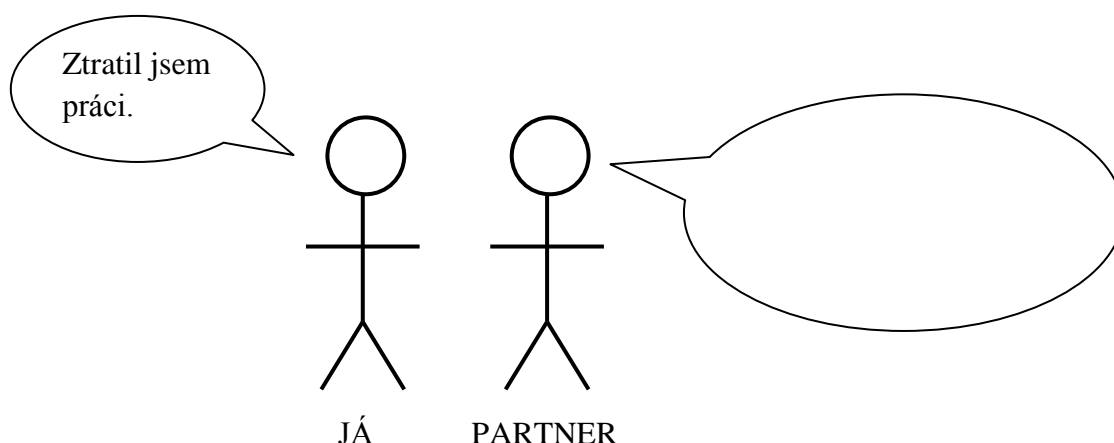
Vybral jsem **17** obrázkových karet typu **A** a **19** karet typu **B** (viz *Příloha 6*). Důležitější než to, co je na obrázcích konkrétně znázorněno, pro mne bylo zjistit subjektivní smysl a význam, jenž respondenti kresbám připisovali. Konkrétní otázky, jež jsem participantům v souvislosti s obrázkem kladl, stejně jako umístění této techniky ve scénáři rozhovoru, může čtenář nahlédnout v již zmíněné *Příloze 3*.

7.2 Ověření výzkumných metod

Před samotným sběrem dat jsem uskutečnil tři pilotní rozhovory. Jejich smyslem bylo především ověření srozumitelnosti a výtěžnosti kladených otázek a ověření logického a vyváženého uspořádání jednotlivých položek (otázky, dotazníky, projektivní technika). Dalším cílem bylo zjistit přibližnou délku celého rozhovoru, účinnost projektivní obrázkové techniky, nacvičit si plynulost v dotazování a práci s nahrávacím zařízením.

Po pretestových rozhovorech jsem výzkumný scénář upravil: některé položky jsem za účelem vyšší srozumitelnosti přeformuloval, další jsem kvůli vyváženosti scénáře přemístil jinam, jiné jsem z důvodu jejich nižší přidané hodnoty, neadekvátnosti a přílišné délky rozhovoru zcela vyřadil. Původní verze obsahovala navíc oproti revidované např. jednoduchou verbální projektivní techniku ve formě tzv. „bubble testu“, ve kterém měl proband promítnout originalitu své vlastní podpůrné reaktivity do dané odpovědi, či na základě zkušenosti odhadnout, jak by se v situaci, která vyžaduje sociální oporu, zachoval partner (Obr. 11).

„Do prázdné bubliny vepište to, co by vám partner nejspíše odpověděl.“



Obr. 11: Položka verbální projektivní techniky z původní verze scénáře interview.

7.3 Získávání a zpracování dat

Rozhovory byly uskutečněny na podzim roku 2013. Každý respondent byl na úvod setkání obeznámen s účelem rozhovoru a podepsal informovaný souhlas s pořízením audionahrávky a se zpracováním poskytnutých dat (viz *Příloha 7*). Po zapnutí diktafonu probíhal rozhovor dle scénáře. Konkrétní znění otázek variovalo dle návaznosti na respondentovy odpovědi, nicméně byla vyšetřena všechna předem stanovená témata a okruhy sociální opory. Interview (včetně administrace dotazníků) trvalo průměrně 80 minut. Po skončení rozhovoru byla respondentům do budoucna slíbena zpětná vazba s některými výsledky (po analýze a vyhodnocení všech dat).

Data z dotazníků se ve srovnání s informacemi získanými rozhovorem nakonec neukázala tak výtěžná, jak bylo předpokládáno. Zajímavější byly v některých případech pouze doprovodné slovní produkce při jejich vyplňování, které jsem rovněž do analýzy zahrnul. Kvantitativní analýza však provedena nebyla.

Rozhovory byly transkribovány do textového editoru. Během přepisu byly výpovědi anonymizovány: jména byla vynechána či nahrazena neosobními iniciálami (R = respondent, P = partner, atd.). Přepisy všech interview se z důvodu jejich značného rozsahu nalézají na samostatném CD, jenž je k této práci připojen. Pro ukázkou jsem vybral jednu transkripci rozhovoru, jež se nachází v *Příloze 8*.

Analýza kvalitativních dat proběhla ve dvou fázích: **deskriptivní a interpretativní**. Deskriptivní fáze zahrnovala *kategorizaci a obsahovou analýzu* získaných informací. Prvním

krokem kategorizace bylo ze všech transkripcí rozhovorů vybrat veškeré relevantní odpovědi související se sociální oporou, ve kterých se ocitá jeden z partnerů v roli příjemce a druhý v roli poskytovatele opory. Poté jsem od sebe oddělil ty výpovědi, ve kterých hraje roli *příjemce* opory *muž* a ty, kde roli příjemce hraje *žena*, nezávisle na tom, zda zdrojem informací byl aktuálně vyšetřovaný respondent či jeho partner. To znamená, že pro zjištění veškeré přijímané opory konkrétního respondenta byla využita především data z I. části rozhovoru s tímto respondentem a data z II. části rozhovoru s jeho partnerem (scénář interview viz *Příloha 3*:). Jsem si vědom toho, že partnerovo vnímání jím poskytované opory respondentovi se nemusí zcela shodovat s respondentovým vnímáním přijímané opory. Přesto se domnívám, že partneři, žijící v minimálně tříletém společném soužití se vzájemně znají natolik dobře, že jsou schopni se celkem snadno do svého protějšku vcítit a většinou přesně odhadnout partnerovy podpůrné zdroje i jeho nenaplněná očekávání.

Dalším krokem analýzy bylo roztřídit odpovědi do následujících čtyř kategorií (Tab. 5), a to pro muže-příjemce opory a ženy-příjemkyně opory zvlášť:

1. Očekávaná a zároveň získaná opora = užitečná, pomáhající opora, opora v pravém slova smyslu. Partner poskytuje přesně ty opěrné zdroje, které příjemce očekává a vyžaduje. Jelikož partner plní jeho očekávání, příjemce je s touto oporou spokojen, je za ni vděčný, naplňuje jeho potřeby. Do této kategorie jsem řadil i oporu, jež partner očekává do budoucna a nepochybuje o tom, že ji dostane.

2. Očekávaná, ale nezískaná opora = nevhodná, nedostatečná či nadměrná opora. Partnerova nabídka podpůrných zdrojů se nestřetne s příjemcovou poptávkou. Partner by měl poskytovat něčeho více, něčeho méně nebo něco úplně jiného. Příjemce s touto oporou není, zcela či alespoň zčásti, spokojen, jelikož partner neplní jeho očekávání. Tato kategorie pokrývá situace, jež jsou popsány v kapitole 2.2 *Negativa sociální opory*. Nemusí jít o závažná pochybení partnerem poskytované opory, může se jednat jen o drobná doporučení k jejímu dokončení.

3. Neočekávaná, a přesto získaná opora = zbytečná či nadbytečně poskytovaná opora. Partner poskytuje příjemci zdroje navíc, které on nepotřebuje, jsou pro něj přebytečné. Nijak mu nepomáhají, ale ani mu neškodí. Příjemce k nim zaujímá spíše lhostejný postoj, než že by ho přemíra opory zatěžovala.

4. *Neočekávaná* a ani *nezískaná* opora = **nepotřebná** či nevyžadovaná opora. Jedná se o potenciálně podpůrné zdroje, které partner neposkytuje, ale příjemce je po něm nevyžaduje. K nespokojenosti příjemce nedochází, resp. dochází ke spokojenosti s tím, že mu partner tyto zdroje neposkytuje.

OPORA	<i>očekávaná</i>	<i>neočekávaná</i>
<i>získaná</i>	1. užitečná	3. zbytečná
<i>nezískaná</i>	2. nevhodná	4. nepotřebná

Tab. 5: Čtyři kategorie sociální opory vzniklé kombinací očekávané a získané opory.

Po roztřídění odpovědí do kategorií se ukázalo, že jejich množství v kvadrantech **3** a **4** je výrazné minimum, oproti těm v kvadrantech **1** a **2**. Vytvořil jsem proto pouze dvě nové kategorie: **A** a **B**. Kategorie **A** vznikla sloučením původních kategorií **1** a **4**. Kategorie **B** vznikla sloučením původních kategorií **2** a **3**. Vznikly tak dvě skupiny sociální opory:

A) Opora, naplňující příjemcova očekávání zahrnuje všechny situace, kdy je její příjemce spokojen, a to převážně z důvodu, že partner plní jeho očekávání (*užitečná* opora), či v marginálních případech z důvodu, kdy mu neposkytuje ty podpůrné zdroje, které stejně nepotřebuje (*nepotřebná* opora).

B) Opora nenaplňující příjemcova očekávání obsahuje všechny případy, kdy se očekávaná a získaná opora rozcházejí. Jedná se především o situace, které příjemci víceméně vadí či zde existuje alespoň nepatrný prostor pro zlepšení opory (*nevhodná, nedostatečná* či *nadměrná* opora). V ojedinělých případech je příjemce vůči poskytované opoře lhostejný, nevyžaduje ji (*zbytečná* opora).

Posledním krokem deskriptivní fáze byla *obsahová analýza*, neboli roztřídění informací na základě obsahové podobnosti a sloučení do obecnějších pojmů. Pátral jsem po *obsahu* sociální opory či *funkci*, kterou plní. Zobecňování pojmů proběhlo ve třech úrovních. První úroveň byl konkrétní obsah výpovědi, její shrnutí, zkrácení či klíčová myšlenka. Ve druhé úrovni jsem tomuto konkrétnímu obsahu přiřadil obecnější smysl, jednalo se tedy v konečném výsledku o skupinu podobných podpůrných jevů. Třetí úroveň znamenala přiřadit opoře její funkci. V tomto případě pro mne byla inspirativní čtyřčlenná typologie sociální opory (House, 1981), rozšířená o pátou funkci dle Willse a Shinara (2000), již prezentuji v kapitole 2.1 *Typologie sociální opory*. Po analýze všech dat vyšlo najevo, že získané pojmy druhé úrovně lze rozřadit do čtyř hlavních funkčních oblastí: **1. emocionální opora**, **2. instrumentální opora**,

3. informační opora a **4. opora ve vztahu**. První tři zmíněné odpovídají funkcím opory dle výše zmíněných typologických koncepcí. Poslední jmenovaná je analogickou formou opory *ve společnosti* (Tab. 1). Řadím do ní veškeré opěrné zdroje, vzbuzující v jedinci pocity sounáležitosti v partnerství; jistoty, že je součástí něčeho většího, než je jeho individualita. Výsledky analýzy a jejich interpretaci uvádím v následující kapitole.

8. VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE

Zde prezentuji zobecněná a kategorizovaná data. Nejprve uvádím kategorie opory A) naplňující příjemcova očekávání, poté kategorie opory B) nenaplňující příjemcova očekávání (ve smyslu uvedeném v předchozí kapitole), a to zvlášť pro příjemkyni opory-ženu a příjemce opory-muže. Do základních čtyř funkčních oblastí (viz výše) spadají skupiny podpůrných zdrojů, u kterých uvádím konkrétní příklady výpovědí respondentů s odkazem na citaci přepsaného rozhovoru. Forma citace je ve formátu „kód respondenta“ : „číslo strany“ : „číslo řádku“ (např. 1M:6:23). Transkripce všech rozhovorů se nacházejí na samostatném CD, který je nedílnou součástí této práce. Jeden vybraný rozhovor se nalézá v *Příloze 8*.

8.1 Kategorie opory naplňující příjemcova očekávání

První ze dvou stanovených kategorií opory je opora *naplňující* příjemcova očekávání, a tedy kdy je její příjemce spokojen. Jedná se o oporu užitečnou, pomáhající. Partner poskytuje přesně ty opěrné zdroje, které příjemce očekává a vyžaduje. Do této kategorie spadá i opora, jež partner očekává do budoucna a nepochybuje o tom, že ji dostane.

8.1.1 Příjemcem opory je žena

Zde prezentuji všechny případy, kdy příjemcem užitečné opory je žena a poskytovatelem opory je její manžel či partner. Pod každou funkční oblastí uvádím ty skupiny podpůrných zdrojů, které naplňují očekávání žen (dle žen samotných a/nebo dle jejich partnerů).

EMOCIONÁLNÍ OPORA

Dodávání naděje

„Druhá věc je naděje. Protože její vlastně častá otázka v situacích, který jsou ať už náročný nebo prostě problematický, je "zvládneme to?" a já jsem ten kdo vlastně od koho se v uvozovkách na jednu stranu očekává, na druhou stranu si myslím, že jsem na poskytování falešných nadějí expert, ten kdo prostě říká „jasně, že to zvládnem“ a zvládneme to proto nebo takhle.“ (3M:14:2-5)

Dodávání odvahy a sebevědomí:

„...nevěřila si prostě, že na to jakoby má, takže jsem se jí snažil dodat odvahy, že na to má, že tu práci dělá dobře a že kdyby jí tam nechtěli, tak tu nabídku nedostane, že jo. Takže šlo o to trošku jí podpořit to sebevědomí a uklidnit ji.“ (4M:6:39-42)

Humor

„...šásek, kterej dodává nějakou dobrou náladu v situaci, která působí děsivě.“ (4F:6:43)

Fyzický kontakt

„Masíruje mi nohy. Když ví, že jsem unavená, tak se mi snaží tak nějak jako... udělat dobře. A ví, že to mám ráda a že si u toho hodně odpočinu, takže to dělá docela často, protože jsem unavená.“ (3F:7:12-13)

Naslouchání

„Ale furt jako to, že tam je, že neutiká, že je ochotnej to poslouchat, je pro mě pořád dost důležitý.“ (4F:9:15-16)

„Snažil jsem se být pozorným posluchačem a hlavně z kraje jsem strádal nápady, co teda já podniknu, abych tý situaci pomohl.“ (5M:6:6-7)

„To, že mě vyslechl. To, že prostě si ten čas udělal a opravdu všechno odložil a bylo vidět, že opravdu poslouchá, jo... potom i ta reakce, bylo to, že opravdu poslouchal.“ (5F:2:19-20)

Ocenění

„Cítím se, že mě podporuje v mé profesi, že mi fandí, prostě je to můj posluchač a že hraju někdy pro něho, tak cítím prostě, že mi fandí, že mě obdivuje.“ (6F:7:31-32)

„Chválím ji za to, jak vypadá, za to, jak dělá práci, za to, jak se stará o něco, o domácnost.“ (4M:8:23)

Povzbuzení

„v tý největší bídě, v tom největším, největších trablech, co se můžou člověku dít, tak dokáže vytáhnout něco, co je... co ten život udělá hezkej, co mě povzbudí v tom... že mi může být sebehůř a ten strom, kterej přinese kytku, je člověk, kterej si všimne toho, že jsem ve srabu a... a z toho mála dokáže vytěžit hrozně moc pro mě.“ (4F:4:35-38)

Ujištění

„když si to přečetl, tak mi jako řekl, že to má hlavu a patu, což pro mě vlastně potom bylo podstatný.“ (3F:2:7-8)

Přijetí emocí

„nebál se toho, že pláču a myslím si, že mu to ani nepřišlo nepříjemný.“ (3F:2:1)

„a hodně jako o tom se mnou mluvil, já jsem jako takovej plačtivěj typ, já jsem vždycky tak jako někde jako brečela, tak jsem si jako fakt potřebovala, jako tak vyplakat, tak mě to většinou utěšilo a pomohlo.“ (3F:1:38-40)

Radosti

„Eště jí rozmazluju občas, že jí koupim nějaký mlsky... teď jí budu muset koupit boty zase, až přijdou peníze, takže furt něco, jo. Furt něco dostává.“ (2M:7:34-35)

Vyjádření citů

„řeknu jí, že jakoby, což vím, že jí dělá radost, že s ní počítám do budoucnosti, že chci s ní bejt, do budoucna a že spolu budem, no... to ocení ode mě, ale nejvíc ocení, že jí řeknu, že ji mám rád a že si ji někdy vezmu, že prostě spolu zestárnem a budem důchodci (smích).“ (4M:8:24-27)

„myslím si, že jsme pořád ještě takový zamilovaný. Že se ještě pořád k sobě umíme chovat zamilovaně.“ (3F:6:4-5)

INSTRUMENTÁLNÍ OPORA

Péče o děti

„Pomáhá doma, s holkama vždycky pomáhal s učením, než jsem přišla z práce... takže to zařídil, tak... prostě no... to jsou takový maličkosti, ale to k tomu... si člověk možná ani neuvědomuje. Ale to je prostě všechno, no... kroužky... pro holky, když byly malý...“ (5F:4:10-12)

Ochota

„i když se něco vyskytne opravdu náhlýho, tak vím, že mu můžu zavolat.“ (5F:4:5-6)

Praktická pomoc

„Úplně kompletně mi vyřizuje mejly, protože já s tím moc neumím, s tím počítačem. Vyřizuje všechny možné... když potřebuju koupit oblečení dětem, přiveze auto, odveze mě... nákupy jídlo... bud' jedeme

spolu, nebo jede sám, nebo vezme i S3. Nákupy, oblečení, nákupy jídla, všude odveze... poličku přivrtá... všechno umí spravit a já všechno pokazím, to je ohromná spolupráce (smích). Doma, co se mně pokazí, něco ulomím, on to přilepí nebo přišroubuje... vyřizuje Opencard, to já vůbec nevím jak... právě říkám, já bych byla úplně nahraná, kdyby se něco stalo, protože já to prostě neumím.“ (6F:8:40-46)

„ty domácí práce příležitostně, třeba když přijde domů a vidí nádoby v myčce, tak ho vyklidí, ani se nezeptá, nečeká, že bych ho měla vyklidit já, přitom přijde unavený, má ještě na sobě kravatu nebo sako...“ (6F:4:47-49)

Doprovod

„když šel se mnou, pak už právě začal chodit se mnou na ty konzultace, tak mě tam jako odvedl a pak si mě před tou školou zase vyzvedl.“ (3F:1:26-27)

Ulehčení situace

„...mi dává někdy tak jako čas pro sebe, že třeba jako každou neděli si D. bere a jdou celou neděli pryč a pro mě jsou to hrozně příjemné chvíle jako klidu. Kdy můžu být sama se sebou. Tak to je pro mě strašně jako důležitý.“ (3F:5:39-41)

Pomoc při nemoci

„ted' jsem nedávno taky byla nemocná a já jsem říkala: „Jé, P., přines mi čaj“. Tak utíkal, ochotně, uvařil mi čaj, potom ještě něco jiného, mobil mi přinesl.“ (6F:16:15-21)

Zázemí (materiální)

„To jsem měla jistotu. To jsem nemusela řešit... ani nemusím platit účty, nic... ano... a přitom mně dával peníze tak, na co jsem potřebovala, že jsem nemusela vysvětlovat, škemrat o peníze...“ (6F:3:7-8)

„by musela jít někam a kam by šla, to vůbec nemám ponětí, takže asi úplně rapidně všechno... Ta by beze mě byla úplně vyřízená. Ta by neměla bydlení, neměla by nic prostě v tu ránu.“ (2M:8:21-23)

„Tak já nevím, v čem bych jí mohl být nápomocnej... hlavně v tomhle tom, mě nic jinýho jako nenapadá. Prostě že má co jíst, má kde být, jo, že není sama a to je asi tak všechno. Mě nenapadá nic víc, v čem bych jí byl nějak prospěšnej víc.“ (2M:5:33-35)

Administrativa

„A ten svět by se na ní najednou vrhnul ... mám na mysli všechny takový ty věci okolo účtů, pojištění, placení, telefonu.“ (6M:15:31-32)

INFORMAČNÍ OPORA

Zpětná vazba

„On když mi chce poradit, co dělám špatně, tak mi nikdy neřekne ošklivě, řekne mi "R. měla bys", začíná každou výtku vůči mně. Kdežto já, když se zlobím, tak řeknu "P., jaktože to a to.“ (6F:7:12-14)

Komunikace o problému

„myslím, že i byla vděčná za to, že tou dobou jsme měli spolu... jako když přišla z práce... čtvrt hodiny na kafe a hnedka to její po příchodu domů byl čas a možnost, kdy to mohla ze sebe dostat ven a se o to podělit... co asi tak jsem pochopil, že pro ni bylo to nejdůležitější.“ (5M:6:1-4)

Direktivní opora:

„jako nutí mě k tomu... že někdy mám tendenci nejtít a on prostě řekne, že ne. ... to je dobrý, protože já z toho jako... z toho koloběhu mateřského a domácího odejdu.“ (3F:7:25-27)

„on mě jako někdy nechťe směřuje, protože mě zachraňuje od mých neuvážených rozhodnutí a mě to zlobí, i když vím, že má pravdu, to je na tom to nejhorší.“ (6F:4:29-30)

Nadhled

„Vidí věci z jiných úhlů.“ (1F:2:25)

Rada

„Tak jsem jí říkal, proč to říkáš mně, proč tomu člověku nedáš zpětnou vazbu, můžeš mu i pomoci, když si prostě uvědomí, že se chová jako blbec, nebo prostě že se chová jako špatnej pedagog, špatnej učitel, a prostě řekni mu to. Takže ona šla a prostě zavolala a prostě se jí strašně ulevilo a já jsem měl radost, že jsem jí mohl správně poradit, že jsem jí vysvětlil, že dusit to v sobě je chyba, že člověk by měl vyjít z konformity, měl by prostě se postavit tomu problému čelem a minimálně říct, co se mu nelíbí.“ (1M:6:22-27)

OPORA VE VZTAHU

Komplementarita

„On je hodně proti mně racionální člověk, já jsem fakt jako rozháraná, furt se drásám nebo jsem strašně šťastná, on mě staví nohama na zem, takže tam dává takový to racionální...“ (4F:5:35-37)

Jistota v partnerovi

„já jí dávám tu jistotu a dávám jí ten směr, dávám jí to... rozsvěcují to do těch temných věcí, který jsou v tom našem životě.“ (6M:13:16-17)

Komunikace

„pro ní je důležitá poměrně častá komunikace, že když se nevidíme, tak že aspoň jako si zavoláme, ale třeba i přes den přes Skype jsme v kontaktu, že si napíšeme a že to je pro ní důležitý, takhle zůstávat... zůstávat v kontaktu.“ (5M:6:34-36)

Neočekávaná velká pomoc

„tím, že máme čtyři děti, tak od sebe neočekáváme velkou pomoc, protože prostě ty energie už je dost spotřebovaný na těch dětech.“ (1F:4:22-23)

Ochrana, zastání

„... prostě mě chrání, tak jak má, no. Každému vynadá, kdyby na mě někdo šáh, tak ho asi zabije.“ (2F:5:19-21)

„No třeba jako ten její bejvalej, jo. Ze začátku jí vyhrožoval, že si jí najde a takovýhle no. Taky mi kolikrát dala telefon, dala mi ho k jako k uchu a taky jsem mu to vysvětlil, prostě že, ať se vůbec nepokouší nebo takovýhle. No tam taky, co jsme bydleli na tom jihu, tak tam byli takový ochmelkové místní a taky se tam do ní kolikrát opřeli a tohle to, tak taky jsem je usměrnil a takovýhle jo, takže prostě ochranu jako má, no.“ (2M:6:39-7:2)

„rozhodně bych měl puzení k tomu, abych šel, a s tím člověkem to prostě vyřešil já za svoji ženu. A kdyby ona nějak ztratila odvalu a tu schopnost, tak bych cítil natolik míru chuti a odpovědnosti... tak to jsou kecy... prostě mě by to tak sralo, že bych tam prostě šel a zjednal bych pořádek já.“ (1M:8:8:3-5)

„to byly ty chvílky, kdy on opravdu řekl "moji rodinu tady nikdo omezovat nebude", a hodně důrazně.“ (6F:2:16-17)

Péče o vztah

„řeknu jí, že jakoby, což vím, že jí dělá radost, že s ní počítám do budoucnosti, že chci s ní bejt, do budoucna a že spolu budem, no... to ocení ode mě, ale nejvíc ocení, že jí řeknu, že ji mám rád a že si ji někdy vezmu, že prostě spolu zestárnem a budem důchodci (smích).“ (4M:8:24-27)

Podpora v rozvoji

„on mi tam P. ty schody dal, nedal mi tam kotvu, aby mě vytáhl rychle, protože bych nedozrála do té hloubky, já potřebuju ty schodečky a protože každý schodeček je třeba nějaký dobrý skutek, překonání se, odpuštění, jo... prostě překonání svých vlastních slabostí, hříchů, takže to mi P. nastavuje, ale ne že by to dělal, abych jako nějaký zlý manžel, ty schodečky jsou tak jako spíš laskavě.“ (6F:7:7-11)

Přítomnost

„Chyběl bych jí já, ale co by jí chybělo konkrétně, to nevím.“ (2M:8:8:33)

Rozšiřování obzorů

„Plus se orientuje, i v tom prostředí ve věcech, ve kterých já se úplně neorientuju a je to pro mě takový zajímavější. Že to jako ten život koření.“ (3F:4:25-26)

Společnost

„Takovej ten první elán a tohle to už teda vyprchalo, no ale... furt jsme jako jo, rádi, že jsme spolu, protože nejsem sám ani já, ani ona, vid'. Je to takový, nežijem spolu jako nějaký zamilovanéj pár prostě no, ale takhle něk se doplňujem, vid' a držíme tu domácnost, no (smích). Takovej obyčejnej život prostě no.“ (2M:6:12-15)

Spoleh

„Kdyby se fakt něco strašnýho dělo, tak si myslim, že se na něj můžu spolehnout, to jako jo.“ (4F:8:37-39)

8.1.2 Příjemcem opory je muž

Analogicky zde prezentuji všechny případy, kdy příjemcem užitečné opory je muž a poskytovatelem opory je jeho manželka či partnerka.

EMOCIONÁLNÍ OPORA

Vyjádření citů

„ta váha spočívá na něčem, co má hodnotu... tu... řekněme... tu metafyzickou než tu materiální, jo. To je ta hodnota toho citu a té duše. Jo. To vidím, ta větší váha toho peříčka. Je to v rozporu s fyzikálním zákonem, je tam něco, co je silnějšího.“ (6M:5:32-35)

„Já myslim, že bylo důležitý, že jsem mu říkala, že ho mám furt ráda... přestože prostě on si připadal, že je nanic.“ (4F:12:12:1-2)

„určitě tam zazněla láska, že jako že se máme rádi i v takovejhle situacích“ (4M:1:43-2:1)

Dodání odvahy

„já myslim, že jsem mu často dodala fakt jako kuráž do něčeho... on si v něčem nevěřil a já jsem mu řekla "v tom jsi dobrej, dělej to" a on to dělal. Třeba začal malovat, to nedělal... on si taky dost nevěřil a já mu dám najevo, že ale jako upřímnej obdiv, protože ho obdivuju, tak ho to mění.“ (4F:13:9-11)

Dodávání sebevědomí

„a tak to samozřejmě zpátky souvisí s nějakým zvyšováním sebevědomí, protože... jako když... člověk stojí před nějakým problémem, tak má tendenci k tomu, že říkat já jsem ten blbec, prostě já to jako nezvládnu, tohleto, tohleto... je schopná... a to jako ne že by to říkala vždycky, ale je schopná jako v nějakým okamžiku, kterej pro mě je jaksí... zpružující... „neboj se, jseš dobrej... ty to zvládneš“... ne „ono se to zvládne“, ale „ty to zvládneš“. V tý konkrétnosti, kde ta interpretace z mojí strany jako "už jsem viděla, že jsi nějakou takovou věc udělal, takže nevím, proč by zrovna dneska měla být jako ta výjimka." (3M:7:7:34-40)

„mám trochu kritickej pohled, jak některý věci fungujou, takže mi trošku zvedá sebevědomí, v tom, v čem dělám... zvedá mi sebevědomí v pohledu fyzickým na sebe samýho... že bych se nějak kochal tím, jak prostě člověk vypadá, ten typ nejsem a ona mi to trošku tohle ulehčuje. A ... to je asi hlavní... že skutečně, dodává mi sebevědomí a říká, že některý věci dělám dobře a že se jí líbí, jak věci dělám.“ (4M:4:36-40)

Odlehčení od problému

„A pak si myslím, že mu asi pomáhalo to, že... když jsem mu vyprávěla něco... úplně jako... že jsem ho jako rozptýlila od toho... prostě kravinou, ale ten kontakt s tím světem byl asi docela důležitý. A že jsem mu vyprávěla ty svoje problémy i v té nemocnici (smích), protože to zrovna vrcholilo to moje období špatný, tak já jsem mu vlastně říkala ty věci v té práci, ale on díky tomu mohl přemejšlet o mně a ne zabývat se sebou.“ (4F:12:3-8)

Naděje

„takovou naději, že to skončí, co všechno bude potom krásné, co si pořídíme a kolik budeme mít dětí. Prostě ukazovat tu lepší budoucnost.“ (6F:10:33-34)

Fyzický kontakt

„Že to bude dobrý. Že to jako zvládnem spolu a že to jako zvládne on. A spíš tam jsem jako pro něj. Že ho jako obejmou, to si myslím, že je pro nás důležitější než si to jako říkat. Že se tak jako fyzicky podporíme.“ (3F:10:37-39)

Naslouchání

„Potom by mi scházelo právě to její naslouchání, i když jsem ji právě pomluvil, že mě občas neposlouchá, ale to děláme všichni.“ (6M:10:44-45)

Ocenění

„Ona mi skládá komplimenty i mimoverbálně.“ (6M:5:5:2-3)

Pocit, že je vedoucí

„pak si myslím, že mu dodávám ten pocit, že může někoho poučovat, ten pocit, že on je ten pán v tom vztahu. Zároveň to si myslím taky, že mu umožňuju být racionální složka, že mu to dělá dobře.“ (4F:12:30-32)

Pozornost

„(ticho) Hm... mám dojem, že právě tohle, no... mít tu pozornost... a možnost a čas prostě to vyklopit, podělit se o to, popsat situaci, která nějak nebyla příjemná.“ (5M:6:11-12)

Přijetí

„Nezalekla se.“ (4M:2:44)

Radosti

„plus dělat takový věci, který vim, že ho potěší, takže jsme mu třeba s D. chodily naproti k tramvaji, který vim, že mu prostě udělaj radost.“ (3F:8:38-39:M)

Sdílení

„asi bych musel někde intenzivně hledat asi... osobu nebo někoho, skupinu, kde bych se mohl podělit o svoje starosti, zápasy, trápení...“ (5M:4:35-37)

Uklidnění

„Taky, tak mě uklidňovala psychicky, že to jakoby všechno v pořádku.“ (4M:1:30)

Vyslechnutí, přítomnost

„Nebo prostě jenom, že ho vyslechnu, že jsme spolu, že nám stačí i mlčet a víme, že to je v pohodě a že se to vylepší.“ (5F:9:1-2)

INSTRUMENTÁLNÍ OPORA

Administrativa, finance

„Myslím si, že by byl třeba praktičej... víc by se asi zmítal v těch praktičejch problémech, úřady, peníze...“ (4F:15:45-46)

Aktivní řešení, direktivita

„Já to nestihnu, protože musím tam jít tam a tam a musím a nezvládnou to a já se bojím, že to... a tak dále“ a ona řekne: "hele, tak tak víš co, tak kdyžtak vynech tohle to, a tak tam zavolej, nebo já tam zavolám." (6M:8:23-26)

Domácí práce

„ona uklízí, pere, jo. Když nevařím já, tak uvaří ona, no, chodí nakupovat.“ (2M:2:26)

„No tak co dělá, normální práce doma prostě. Občas chodí se mnou do práce mi tam pomůže, jo s úklidem a vyklidit nějaký ten bordel a takovýhle. To co dělal prakticky brácha před tím, tak dělá ona no.“ (2M:1:23-24)

Nevyžadování řešení problémů

„Prostě já když mám svůj problém, tak ho řeším.“ (1M:2:10)

Péče v nemoci

„Já bych ho podržela jako normálně. Kdyby se třeba něco stalo... Kdyby byl nemocnej, tak bych se o něj uměla postarat. ... já bych se asi zbláznila, kdyby se mu něco stalo.“ (2F:7:3-5)

Pomoc v nouzi

„ve chvíli, kdy máš jakýkoli kritický, zlomový situace, kde se lámou charaktery, tak si myslím, že moje žena neselže.“ (1M:3:45-47)

Zázemí

„slova povzbuzení... potěšení... rada, doporučení... nebo třeba jenom možnost prostředí bezpečný, kde se s tím problémem můžu podělit, takže naslouchání a pozornost z její strany... pak vytváření celého toho rodinného zázemí, rodinné atmosféry, kam člověk se po bouřích pracovního dne může vrátit a najít tam klid... (ticho) pak asi jako fyzicky ty... intimní manželské věci jsou taky toho součástí...“ (5M:4:12-16)

„Jak přijde, tak hned chystám jídlo, nenechám ho nic dělat už večer, hned prostě si s ním povídám, říkám P., pojď, najíš se, jo, nachystaná postel, vykoupeš se, odpočineš si, ale já udělám takové ty fyzické potřeby kolem něho, aby byl spokojený.“ (6F:15:11-13)

„hrozně ráda ho hostím, on jak je hubený, tak mu pořád musím dávat nějaký jídlo.“ (6F:12:9-10)

Praktická pomoc

„telefony ... to je často pomoc, kterou po mně žádá, nebo s počítačem, to on moc neumí... takže pomůžu mu... nebo peníze půjčím, když dělá nějaký projekt...“ (1F:7:2-3)

„nosila těžký tašky, takový ty běžný činnosti, který by měl dělat slušnej chlap, tak vzala částečně na sebe... hmm... třeba konkrétně v případě té nemoci mi pomáhala i s hygienickými věcmi... a částečně i finančně, že šetřila, to byla taky do jistý míry pomoc. Pomáhala mi citově samozřejmě, jako že nahrazuje... nemám mámu, ani tátu, tak nahrazuje kus rodiny, s jejíma rodičema taky dobře vycházím, takže... S radou, když potřebuju s něčím poradit, tak je to první člověk, na kterýho se obracím, když nevím něco.“ (4M:4:24-29)

Prostor

„a právě já jsem byla taková tichá v té době a nechala jsem ho jenom v té době studovat.“ (6F:9:45-46)

Ulehčení situace

„Snažila jsem se ho nezatěžovat tím, co dělá většinou. Takže... takovejma jako věcma z domácnosti, snažila jsem se je zvládat sama.“ (3F:8:37-38)

„P. mi v tomhle okamžiku vyšla jako vstříc, protože mi jako vlastně udělala mi ten prostor, který jsem kolem sebe potřeboval, k tomu abych to byl schopnej jaksi dovýst do úspěšného konce. Což se nakonec podařilo a v zásadě to, že byla schopná tu situaci vyhodnotit tím způsobem, že v tuhle chvíli je nejlepší mi, v těch velkých uvozovkách, jít z cesty, je to nejlepší, co může udělat, byl ten typ pomoci, co jsem potřeboval.“ (3M:1:23-28)

INFORMAČNÍ OPORA

Komunikace, hledání řešení

„Je to určitě první úroveň nějakýho jako... první stupeň nějakýho řešení nějakýho problému ze kterýho potom můžou vyplynout nějaký další úrovně... prostě to stačí... ale mně osobně skutečně ta možnost tý komunikace o ... nějaký... jako... situaci nebo prostě něčem konkrétním je... to je asi to nejpodstatnější.“ (3M:6:36-39)

Nadhled, nevidět situaci černě

„Vždycky mu říkám: "P., máme zdravé ruce, zdravé nohy, vem si, že třeba někdo nevidí, je slepý, nebo je na vozíčku, atd. a podívej se." a to jsem mu pořád říkala a jemu to hrozně vadilo, říkal, protože mám ruce a nohy, tak se mám radovat z toho, že jsem přišel o 100 000?. Pak mu docvakne, že mám pravdu, ale to chce nějaký čas. Že já prostě v tom ten problém nevidím.“ (6F:11:34-38)

Odlehčení

„slovy... snaží se buď to slovy ztlumit ten problém, i když třeba neporadí, ale jakoby mu ty hrany olou-pá... to je jedna věc... nebo se snaží... to je... prostě vyslovit... najít nějakou radu, řešení.“ (6M:7:40-42)

Porada

„s ohledem na tu poradu, tak vlastně potřeboju vlastně tu hlavu otevřít, potřeboju vlastně do ní posví-tit, potřeboju se v tom zorientovat a ona mi dává ten klíč.“ (6M:5:29-30)

„já mu jakoby často dávám nějaký návod nebo... jako snažim se mu pomoci, aby se na to podíval různěma pohledama a taky mu to v tý hlavě uspořádat, jo. On když si neví rady, (tak jako mně pomůže to, že mě konejší) a jemu pomůže to, že mu to zformuluju. Že se nad tím zamyslím s ním a řeknu, jak bych to dělala a on to vidí jinak díky mně.“ (4F:12:41-44)

OPORA VE VZTAHU

Komplementarita

„ta bezstarostnost těch nějakých kroků konkrétních... že občas jsem jak malý dítě, zapomenu na to, vykašlem se na to, že něco musíme a budeme si užívat, a on tenhle rys nemá, takže si myslim, že tohle ho může obohacovat, to by asi sám nedělal.“ (4F:16:7-10)

Smysl bytí

„bylo by to všechno špatně. To znamená základní pocit jistoty, jako ten vesmír tvořenej téma blízkěj-ma, tvojí rodinou, tvejma dětma, a prostě jako ve chvíli, kdy ti zemře nejbližší člověk, manželka, tak to je ztráta vesmíru, ztráta slunce, nejbližšího. Takže jako to si ani nechci představovat, protože by to byla hodně nepříjemná představa.“ (1M:2:41-45)

„partnerství není o nouzi, ani o oporách, to je prostě o základním bytí. A ve chvíli, kdy máš ty věci v sobě daný, tak ti přijdou samozřejmý. To, že svý ženě můžu věřit, a že mi bude vždycky oporou, o tom nepochybuju.“ (1M:3:37-39)

Spolupráce

„vlastně pak už tam vlastně nehraje příliš roli to, jestli ta pomoc... v tom daným konkrétním případě... vlastně... naplňuje... tu podstatu toho, jak to mělo vypadat, protože pro mě je v takovou chvíli... jako příjemný to, že vlastně ta harmonie toho... tý spolupráce.“ (3M:5:13-16)

Stát při sobě

„Asi že hodně vnímám, že stojí na mé straně.“ (5M:2:3)

Samotný fakt mít rodinu

„To asi ne, mluvil o tom, že má rodinu, že to je velká podpora... tím, že má rodinu...“ (1F:7:16)

Rozšiřuje obzory

„ona hodně cestuje a já jsem takovej pecivál, tak na spoustu míst mě vzala, to jsem taky rád, že si myslím, že mi rozšiřuje obzory a to je důležitý... rozšiřuje obzory určité... učí mě poznávat nové věci.“ (4M:4:31-33)

Přítomnost

„asi bych měl pocit, že v mém životě prostě chybí nějaká jako součást až jako klidně řeknu jakože se pustím na nejistý led patosu, jako prostě část mě až doslova, kterou prostě jako považuju za svoji ... už jako integrální součást.“ (3M:9:38-41)

„No jasně a i to třeba že já nevím občas si pokecáme a takovýdle, jo. Člověk potom kdyby tam seděl sám a todle v tom obýváku, taky by to bylo naprd, že jo no.“ (2M:5:13-14)

„Já, já bych mu chyběla. Chybělo by mu to klidný doma. To jako, že je vlastně hodně usazenej, to si myslím, že taky dřív nebyl, když jsme se seznámili. Chyběla by mu ta rodina hodně, kterou jsme spolu vytvořili.“ (3F:11:15-17)

„většinu času, když s ní jsi, tak je ti prostě fajn ... Že s ním chceš prostě dýchat stejnej vzduch, bejt ve stejným prostoru. Že ti voní, že prostě jakoby ti imponuje, že prostě si rozumíte.“ (1M:1:41-43)

Přátelství

„ideální je, když si v tý partnerce uděláte i nejlepšího kamaráda. Prostě to je ideální. Prostě můžete si... prostě svěřit... poklábovat... to se nám jako povedlo.“ (6M:3:26-27)

Bezpečí, jistota

„cejtim, že potřebuje jenom to bezpečí... potřebuje mít jako ten rodinný krb. Takový to... no... tu jistotu, ten přístav.“ (3F10:2-3)

„Ztratil by tu jistotu. Ztratil by ten přístav.“ (3F:11:11)

Víra, duchovno

„některé výroky z evangelií, jo. Jak jsme katolíci... ty výroky... protože ona je v tom velice zběhlá a dokáže v tom nalézt takovou tu radu, která na tu situaci... ona v tom je mistr teda... opravdu. A to je potom... anebo ze skutků apoštolů... anebo... ona má... ona je v tomto směru velice sečtělá a dokáže nalézt i příklady ze života nějakých významných lidí, kteří to dokázali, té situaci čelit.“ (6M:8:7-11)

„A my si prostě navzájem pomáháme, i tím, že on má tu víru, vidět ty věci, které přijdou potom. Všechno má svůj smysl, tady všechno na světě, špatné, dobré, kříže, nemoce, to musí mít nějaký svůj hluboký smysl, jinak to prostě nemá cenu.“ (6F:12:16-18)

Komunikace

„(komunikace)...je jako ta věc, která by mi chyběla úplně ze všeho nejvíc.“ (3M:10:12-13)

„dialog... jakoby ten dialog, kterej... kterej může bejt veselej, může bejt smutnej, může bejt překvapenej, může být jakýkoli, ale je to prostě nějaký... nějakej druh jaksi... intelektuální činnosti, kterej... tě vede k tomu, že jsi schopen na problém pohlížet jiným způsobem, jako skrz tu... prostě... dialogickou rovinu.“ (3M:3:24-30)

Zastání

„Vlastně tak jsem s ní o tom bavil a ona říkala, jaký jsou to kretění a pro mě to je jako... hrozně příjemnej moment toho, protože...“ (3M:2:37-38)

Zázemí (více v abstraktním smyslu slova)

„žena jako tvůrce domácí hudby, pohody, má krásnej jako hudební sluch, vytváří dobrý vlny, rezonance. Myslim si, že já stojim na ramenou obrů, že se vezu v rámci rodiny. Že to, co vytváří, čím se vždycky chlubím, že mám skvělou rodinu, tak to je v první řadě zásluha mý ženy.“ (1M:5:32-35)

„mně by chybělo... ta... (ticho)... to teplo, který ona dělá. Ona dělá domov. A to... to je ve spoustě věcí. Ve velkým množství maličkostí, to se nedá jenom tak říct. To znamená - mně by scházelo vlastně takový to teplo toho domova, který ona dělá a není to v tom, že udělá buchtu nebo tohleto... je to i v tom, že... že se třeba jenom podívá nebo jenom třeba že... jde a třeba se dotkne nebo pohladí. To jsou prostě všechno věci, který jsou... nenahraditelný.“ (6M:10:38-42)

Společnost

„těšíme se na to, že se prostě sebereme a někam si spolu vyjedeme, a tam se jenom projdeme a potom si jdeme někam spolu na činu a večer si pustíme film. Mně by scházelo to, že sledujeme jeden z těch nekonečných seriálů a pak si o tom povídáme. Nás to prostě baví. To by mi scházelo.“ (6M:11:1-3)

8.2 Kategorie opory nenaplnující příjemcova očekávání

Druhá stanovená kategorie opory je opora *nenaplnující* příjemcova očekávání, a tedy kdy její příjemce není zcela, či zčásti spokojen. Jedná se o oporu neužitečnou, nepomáhající, nevhodnou, nedostatečnou či nadměrnou. Partner neposkytuje přesně ty opěrné zdroje, které příjemce očekává a vyžaduje. Do této kategorie spadá i opora, jež partner hodnotí jako drobná provinění proti jinak uspokojivému stavu přijímané opory.

8.2.1 Příjemcem opory je žena

EMOCIONÁLNÍ OPORA

Více důvěřovat

„Já si myslim, že (mi může věřit) ve všem. Naopak si myslim... že často... že mě mrzí, že si myslí, že nemůže. Jako jsme narazili na věci, který mi neřekl a mě mrzelo, že tu důvěru ve mně neměl.“ (4F:15:11-12)

„má prostě tendenci sledovat, jestli jsem si vzala prášky a jestli jsem jedla a tak, tak mě ještě víc znervózňoval... já bych potřebovala, aby mi jako víc důvěřoval, že to zvládnu. To jsem tehdy necítla vlastně.“ (4F:3:14-16)

„on se ke mně stavěl, jako bych byla malý dítě, jakože nemám vlastní rozhodovací schopnosti.“
(4F:3:20-21)

Více empatie

„No, vnímavější k nějakým mým vnitřním stavům... aby víc vnímal, jak já se cejtím, co dělám...“
(4F:10:2)

„možná empatie... porozumění... anebo vlastně nesnažit se za každou cenu... problém je v tom, někdy co mi řekne, a já se v tom snažím najít... co tím chce říct, co tím sleduje a co já mám udělat. Ale ona to tak nemyslí. Ona jenom chce, abych ji chápal.“ (6M:13:36-38)

Více motivovat

„možná bych to asi jako víc... že bych jako víc do toho potom asi nutila, aby jako, aby od toho úplně neodcházel, já si myslím, že já jsem pak od toho jako odcházela a tak jako to odsouvala. Že asi bych na to víc dala pozor, ale... těžko říct.“ (3F:3:12-14)

Více klidu

„bych ráda po jeho boku dosáhla, no... vnitřního klidu.“ (4F:8-9)

Méně kritiky, upozornění na chyby

„on jakoby dobře dokáže pojmenovat ty moje chybný věci, špatný věci, co dělám blbě, ale jako paradoxně obzvlášť v tý době jsem byla hrozně přecitlivělá, tak mě to hrozně deptalo... v podstatě jako říkal jednoduchý věci, logický věci, co bych měla udělat, ale ono to prostě není tak jednoduchý si to v tý hlavě přehodit a on si to jako neuvědomoval tyhle věci, takže... často mě jakoby tím strašně zdecimoval, jenom tím, že toho nejsem schopná vlastně, že je to přece úplně jednoduchý, ať na to nemyslím, ať tohle nedělám, ale jako nedocházelo mu, že ve mně ještě víc utvrzuje to, že jsem jako neschopná (smích).“ (4F:2:34-40)

„on jako vlastně správně pojmenuje, co já cejtím, že se ve mně děje a co jakoby špatně ve mně, ale já si uvědomím tu vlastní nemohoucnost s tím něco dělat, to mě jakoby ve mně vzbudí bezmoc, že prostě když je to tak strašně náročný, jak on mi to teď vlastně ukázal, tak to nemůžu nikdy jako zvládnout. Tím mě jakoby víc znervózní, než kdybych se s ním neradila.“ (4F:6:27-30)

Více vyjadřování citů

„chtěla bych se s ním cejtit taky romanticky, no. Chtěla bych se s ním jakoby... lítat víc... já s ním mám oproti jinejm vztahům takovej jako relativně jako praktickej vztah, nebo racionální, jako máme se rádi a všechno jako je... jako citová vazba tam je jasná, ale je jiná, není to takový to vznášení se, je to hlubokej cit.“ (4F:8:20-23)

„P. by chtěla trošku víc vyjadřovat ty city, že jo, budování toho domova by taky mohlo být lepší, a... prostě postarat se o to, aby se měla dobře, tak jako vždycky... někam se posouvat... v první řadě si myslím, že ona lpí na těch citech, takže tu lásku jí vyjadřovat jako víc.“ (4M:8:29-31)

„a... pak jako vyjádřit to, že ji mám rád, jako že jak ona to dává najevo mně, tak bych očekával, že to budu často dávat najevo já.“ (4M:7:22-23)

„No, to asi jo. Ona občas jako přijde za mnou a obejmě mě a takovýdle a nebo když mi telefonuje nebo smskuje kvůli něčemu, tak mi tam dá, „já tě mám ráda, já tě miluju“ no a na to já už pak nejsem, vid'. Možná o to ji šidím.“ (2M:8:16-18)

„Což tak jakoby není, ale není to z toho důvodu, že bych ji neměl rád, ale nemám tu potřebu jako... Ale jako asi bych byl rád, v její kůži, kdybych to dostával samozřejmě.“ (4M:7:24-25)

Více sexu

„No tak víc jako lásky a takovýhle, to už jako není, no. Ted' už vlastně žijem spolu, ale že bychom byli jako nějaké mileneckej pár, to už ne, že jo. Tak možná to, že by jí chybělo trochu no. To víš, když člověk taky od rána do večera dělá, utahanej jak pes, vid', pak tě ona ještě rozčílí nějakýma blbostma, který provede, no tak už není na to (sex) nálada, no.“ (2M:8:9-12)

Více naslouchání

„když on nemá sílu naslouchat, jo, tak zase v tomto směru si myslím, že já tu trpělivost mám větší.“ (6F:4:13-14)

Zachovat soukromí

„Že jsem měla jako pocít, že...mi jako leze trochu do soukromí, že to jako mělo bejt tyhle emoce určitý jenom jemu a ne nějakýmu širšímu okolí.“ (3F:2:43-44)

Nemuset rozhodovat

„někdy bych já potřebovala být ta dole, že... jako opravdu někdy na něco nemít vliv a tak jako to prostě nechat... na sebe spadnout, protože tak to má být a já to vlastně nijak neovlivním.“ (3F:6:22-23)

„A to je okamžik, kdy jsem jí měl pomoci a já jsem to prostě... málo... jsem to prostě tu situaci dobře neodhadl, nereagoval jsem na ni správně a říkal jsem si, že ona chtěla tři děti, ona to zvládne... a prostě jsem podcenil to, jak ona se strašně exponuje. A to je věc, kdy jsem jí měl pomoci a nepomohl.“ (6M:11:28-31)

„A vlastně já jsem se měl nad tohleto všechno povznést, měl jsem jí podpořit a říct "hele, to nevádí. Tak máme tři, ten S2. je krásnej, zdravěj chlapec, jo... měli bychom se z toho radovat, to nevádí, že máme tři za sebou a že nevíme, co dřív a že nemáme absolutně na nic čas a že... to, to nevádí"... A to jsem neudělal. Můj problém spočívá v tom, co jsem neudělal, ne v tom, co jsem dělal.“ (6M:11:38-42)

Pozornost

„Já si myslím, že se na něj vlastně můžu obrátit kdykoli, ale že neposlouchá. Že už ho to vlastně až tak nezajímá. Můžu mu říct, že mám nějaký trápení, on vždycky zareaguje, tak, že jo, pojďme to řešit nebo pojď, ... řekni mi to, tak mu to řeknu, ale už mi nestačí to poslouchání, protože za tím necejtím ten zájem, kterej bych ráda, aby měl, aby mi poradil, mám pocít, že to pouští druhým uchem ven.“ (4F:8:31-35)

Tolerance

„tam asi scházela ta tolerance... ta... a možná že i doted'ka říká, taková ta tolerance nad těmi chybami. Ona kolikrát třeba něco v té své dobrotě něco tak jako udělá špatně nebo špatně řekne a já jí to prostě mentorsky řeknu a to bych neměl... to prostě bych měl bejt v tomhle směru tolerantní. Protože ona už to i ví, že to dělá špatně... a v tomto směru jsem prostě málo tolerantní...“ (6M:12:21-25)

Ujištění, ocenění

„Kdybych byl ona, tak určitě ode mě chtěla slyšet, že jsem hrozně šťastnej, že máme tři krásné zdravé děti. A že jí za to strašně děkuju. A že si toho hrozně vážim a že jsem hrozně hrdej, že dokázala, že se o to o všechno dokáže postarat. To určitě chtěla slyšet.“ (6M:12:29-31)

„Když jsem byl tady, tak jsem pomáhal. Ale když nastal nějaký problém, tak jsem jí říkal "vidíš, to máme z toho, že máme ty tři děti za sebou." A to bylo to, co jsem dělal špatně. To jsem neměl dělat. A to je to, co ji deptalo, jo... to byla ta chyba... já jsem to neměl vyčítat, to je nesmysl.“ (6M:11:44-47)

Zpětná vazba, uklidnění

„já potřebuju od toho člověka, kterej je se mnou... ani nemusí mluvit... ale aby tam byla nějaká zpětná vazba, abych věděla, že ho to zaujala a vyjádřil nějaký stanovisko anebo aby mě přesně konejšil, aby mě pohladil a řekl, že to bude dobrý a to už se neděje.“ (4F:9:10-13)

INSTRUMENTÁLNÍ OPORA

Direktivita

„někdy má potřebu mě vychovávat, až otcovsky, tak mu někdy ironicky řeknu "ano, tatínku." (6F:4:26-27)

Moc aktivní pomoc

„zásadní rozdíl byl pak v našem pochopení, co dál, protože to až mi musela vysvětlit, že jí stačilo, pro její duševní pohodu, stačilo, se o tom s někým vypovídat... zatímco já už bych jako konal nějak (smích). Že bych ještě udělal další krok a od toho mě zrazovala, že to už není potřeba.“ (5M:5:23-25)

„Vim, že se radil s mojí ségrou, jako jestli nemá toho vedoucího tý bakalářky oslovit nějak a nějak si s nim promluvit, což teda naštěstí vlastně k tomu nedošlo.“ (3F:1:31-33)

Praktická pomoc

„kdyby se mi třeba v pátek povedlo uklidit byt, předtím, než přijde z práce... to se mi povedlo asi... za posledních sedm let třikrát (smích) a vim, že to pro ní byla velká vzpruha a radost...“ (5M:8:1-3)

„Měl by se třeba občas zeptat, co je třeba nakoupit, abych to pak nemusela já tahat, ale to jsou asi takový marginality.“ (3F:7:30-31)

Finance

„jsou jakoby i nějaký praktický věci, ve kterých bych ráda, aby taky fungoval... a... zrovna co se týče financí, nebo nějakýho zajištění, tak mám pocit, že to hrozně často je na mně a že by mi docela pomohlo, aby... tohleto je pro mě v podstatě... tady jsme víceméně nastejno.“ (4F:7:26-29)

„může to být symbol hojnosti, až možná příliš zbytečný hojnosti... (ticho)... trochu mám dojem někdy, že by jako chtěla materiálně víc a že to je možná součástí toho, tý podpory, že jako muž, jako živitel rodiny, přinese domů víc peněz a zajistí tu rodinu a žena si může udělat radost nějakým... nákupem... něčeho hezkýho, něco na sebe...“ (5M:6:40-43)

Spolehlivost

„můžu říct něco, kdy i nakonec byl nápomocnej... já nevím... když jsem byla já samostatně výdělečně činná a nebavilo mě vyplňovat si daňový přiznání pochopitelně, tak řekl, že to vyplní za mě, nebo že prostě to zařídí a pak to nezařídil..takže to je situace, kdy se tváří, že bude nápomocnej a že mi něco ulehčí a pak...“ (1F:112-15)

Ulehčení situace

„když už jednou jsem tady, tak bych jako se měl místo toho, abych se tady vrtal ve vlastní skříni, měl přemejšlet o tom, co vlastně se dá ještě udělat pro to, aby si ona mohla sednout a vystrčit ty nohy na trnož.“ (3M:16:30-32)

Více energie a času pro rodinu

„Ona mně vytýká, že nemám na ni čas, že někdo něco potřeboval a já jsem mu slíbil, že jo... a ona má pravdu...“ (6M:15:24-25)

„Víc bych měl... no, to je jednoduchý... víc bych měl jaksí... trávit čas s D.“ (3M:16:35)

„Myslím si, že se vydával moc cizím lidem a pak neměl energii na ty děti a na mě pořád byl nějaký... někdo zavolal, že potřebuje něco někomu... tak i o víkendech zmizel, on má takový život... na úkor toho našeho...“ (6F:3:38-40)

INFORMAČNÍ OPORA

Komunikace

„Já prostě vím, že bych si měl sednout a klábosit a rozpitvávat, a mě to prostě... mě to nebaví... mně to je prostě protivný...“ (6M:14:44-45)

Zasvěcená rada

„podle mě jako by jsou momenty, když by chtěla dostat tu skutečnou expertízu nebo jakoby to vysvětlení z pozice toho, že daný problematice člověk rozumí.“ (3M:13:36-37)

Neodhadnutí situace

„Mhm. Tak někdy samozřejmě, když on chtěl ty hádky řešit... nebo hádky... to bylo spíš dusno... výměna názorů v klidu, jeho maminka nikdy nezvýšila hlas... člověk z ní nemusel mít strach... a někdy se stalo nedorozumění, ona tam plakala a za ní chtěl jít ji utěšit a říkal "víš co, já tam za ní půjdu, ať ona je v pohodě"... a tak to byly chvíličky kdy říkal, "víš, já ji uklidním, ona bude v pohodě a ty přece víš, že stojím při tobě"... ale ono to mělo opačný efekt. Tím, že za ní potom šel a uklidnil ji, tak ona si myslěla, že jí jde tajně dát najevo, že je při ní v tom konfliktu a že vlastně... on vlastně až po letech zjistil, že to udělal špatně, že té mamince vlastně tou útěchou dal najevo, jako by podporu. A maminka si to takhle vysvětlila a pak byla vlastně velice silná v kramflecích, jo.“ (6F:3:11-18)

OPORA VE VZTAHU

Jistota

„potřebovala bych mít takovouhle kotvu a nepřipadat si, že jsem vedená napospas něčemu, ale že mě něco udrží na místě.“ (4F:5:2-3)

Zastání

„asi měl dát víc najevo, že "když budeš takhle tu R. nepřijímat, tak se s tebou nebudu stýkat." (6F:3:24-25)

Svoboda, úleva

„taková svoboda celková, že bych mohla vydechnout a nestarat se a nezatěžovat se tím, co mi ten mozek furt zatěžuje... aby on po mně vzal to břímě, který mám, na chvíli... no, jako vyloženě, se moct konečně nadechnout a... vlastně jenom tak jako bejt.“ (4F:7:48-8:2)

Závazek

„celkově že asi by jí to pomohlo a dodalo pocit nějakýho štěstí, kdybysme ten náš vztah prohloubili a... a... posvětili, že jo jako nějak. To si myslím, že by jako ocenila hodně.“ (4M:7:6-8)

8.2.2 Příjemcem opory je muž

EMOCIONÁLNÍ OPORA

Méně vyjadřovat city

„možná jako až příliš často vyjadřuje city... chlapi na to asi úplně nejsou, nebo já na to jako úplně nejsem, takže prostě mám tě rád, mám tě ráda, ne že by mi to jakoby vadilo, ale prostě tu potřebu v sobě nemám. Ale nevdí mi to.“ (4M:5:10-12)

Dodávat odvalu

„že bych taky někdy chtěla mít víc odvahy z toho ho odvíst. To, co on mi dělá, já toho nejsem schopná nebo se mi to nedaří.“ (3F:10:17-18)

Loajalita

„typická krize důvěry je to, když vlastně já jí třeba řeknu něco, svěřím jí to, a ona to řekne bez mého souhlasu, i když jsem řekl, že nepřeju si, aby to věděla její rodina nebo jakoby její maminka, tak ona jí to řekne“ (1M:4:12-14)

„on nechtěl moc, abych to někomu říkala... ale naši o tom věděli, v práci o tom věděli...“ (4F:11:46-47)

Více pozornosti

„já mu vyjadřuju podporu spíš těma mateřským způsobama a on by toužil, abych mu je vyjadřovala manželskými způsoby, abych si víc všimala i fyzický, když to já spíš jakoby... jako nachystám to jídlo, vyžehlím košile a prostě přehlížím někdy tu potřebu té pozornosti jenom jemu, no. Takže si myslím, že by si představoval spíš manželku než matku a já hraju spíš roli té matky než manželky.“ (6F:14:34-38)

„Ale chtěl by, říká, já jsem tady pořád sám, kde seš, já říkám, já ještě tady zapnu myčku a furt někde běhám a on říká, já na tebe celý život jenom čekám. Tak bych řekla, že touhle větou vyjadřuje to, že on na mě pořád čeká.“ (6F:15:4-6)

„nedostal jsem během večera, odpoledne šanci třeba tohle téma aspoň na chvílku otevřít a něco k tomu říct a něco slyšet... že možná ten jako... nedostatek pozornosti nebo času.“ (5M:2:28-30)

„spíš já ho přehlídnu, protože já vidím děti, S3, vnučátko nebo támhle flétnu, jsem prostě taková hrozně roztěkaná a pak si říkám, vždyť já jsem ho měla obejmout, měla jsem si ho všimnout nebo mu poděkovat za něco, to jako fakt je pravda, že já občas, on vždycky říká, já bych chtěl být tvoje dítě, protože já jsem hrozně taková umazlená, něžná a u něho vlastně někdy na něho zapomenu...“ (6F:4:34-38)

Více fyzického kontaktu

„někdy mi chybí dotyky nebo takový... toho povzbudivého typu... položení ruky na rameno.“ (5M:4:30-31)

Více poslouchat

„ona mě hodně naslouchá, ale málo poslouchá.“ (6M:9:38-39)

„v podstatě si uvědomuju, že mluvíme pořád o mých problémech... a on má vlastně taky nějaký a já ho neposlouchám... prostě sám nepřijde a já se na to nezeptám.“ (4F:15:38-40)

Více pohlédit po duši

„víc ho jako pohlédit po duši. Myslim, že by to někdy on potřeboval víc, ale no... tak jako no... jak je takový genderový předsudek, že jako polechtat mu ego, to si myslim, že by potřeboval víc, ale to mi nejde no.“ (3F:11:2-4)

Více chválit

„Asi ho musim víc chválit... to se přiznám, že to asi není úplně dostačující.“ (5F:9:16-17)

Politovat, hýčkat

„možná očekával právě, že ho budu víc litovat a víc ho... víc ho hýčkat, ale to jsem já nějak nezvládala nebo si myslim, že jsem mu tohle úplně nedávala.“ (3F:9:19-21)

Méně psychické zátěže

„tak jsem možná skuhrala a nebo jsem třeba žárčila, jak už jsem měla to břicho, člověk se cítí, takže jsem ho možná někdy zatížila psychicky.“ (6F:10:42-43)

Méně zlehčovat problém

„jsem přišel s nějakým problémem a ona říkala, "můžeš být rád, že" - když to jako přezenu - "máš dvě nohy a máš dvě ruce a jsou ti, kteří nemají, a mají jedno oko a tohleto" a mě to moc neutěšilo.“ (6M:3:11-13)

INSTRUMENTÁLNÍ OPORA

Víc domácích prací

„by chtěl, abych možná byla doma víc a víc se o tu domácnost starala a víc plnila tu roli, co se očekává od ženský a nejezdila pořád po světě.“ (4F:13:17-18)

„ona to má tak, že radši dělá něco jinýho, než aby plnila tyhle věci, tak se jdeme někam podívat. Chce ten volnej čas věnovat tomu, abysme spolu něco prožili, než aby to strávila uklízením a vařením. Což je v pořádku, ale ... ale... odsad' podsad'.“ (4M:5:19-22)

„chtěl jsem po ní, aby támhle ušila závěs, to nějak nedopadlo. A vzhledem k tomu, že jsem to po ní chtěl před dvěma rokama a pořád si na to vzpomínám, je to opravdu jedna z mála věcí, na kterých jsme se fakt nedohodli.“ (3M:7:7:3-6)

Dopřát klid

„chci mít klid, když mi není dobře, tak jí říkám, dej mi pokoj, ten ona mi nedá, tak tam vznikne konfliktní situace.“ (1M:1:21-22)

Méně zahrnovat do svých plánů

„já nejsem zahrnut do těch lidí, do té rodiny, které se má obětovat. Tam já nejsem zahrnut, protože já jsem její součástí a já mám být spoluúčastný na vyrábění těch jejích obětí. To znamená, že já nejsem objektem těch obětí, já jsem spoluautorem.“ (6M:9:21-24)

Zbytečná iniciativa

„vim, že mi říkal, že nemám chodit každé den... že si uvědomoval, že to pro mě asi musí být náročný v tý práci a... a zpětně si myslím, že vlastně to... že asi to nebylo nutný takhle hrotit... „ (4F:11:41-42)

INFORMAČNÍ OPORA

Najít konkrétní řešení

„Konkrétní řešení, protože já bych mu tímhle tím způsobem, když mu řeknu, máš ruce a nohy, tak mu tím vlastně ten problém shodím.“ (6F:13: 5-6)

Méně rad

„někdy to je moc rad najednou (smích), zbytečnějch, samozřejmě.“ (5F:7:25-26)

Lépe odhadnout situaci

„ne úplně vždycky tam dojde k tomu odhadnutí toho, že vlastně už jsme v tý analytický rovině a už nejsem jako v tý... jo... že vlastně jakoby... já už se snažím jako s těma lidma vypořádat, když to ona je ještě o ten krok zpátky, v tom „ježišmarja, to je ale partička blbců“ ... což už mám jako zpracovaný, ale to je prostě jaksi spíš nesladění.“ (3M:7:48-8:3)

OPORA VE VZTAHU

Více společného času

„On je třeba zklamaný, když já se jdu vykoupat, uloží se syn, něco se poklidí, já se jdu vykoupat, já v té vaně usnu, pak přijdu za dlouho a rovnou prostě buchnu spim a on ví, že už ten večer jsme spolu neby-

li a ani jsme si nepopovídali a ráno už jdem zase do práce a že ten den pro něho nebyl naplněný.“ (6F:14:46-49)

„abychom my dva se stali trošku větší sobci vůči tomu okolí, abych ji měl víc pro sebe. To bych si na ní přál. To je to, co mi na ní jako vadí. Že ona je tak otevřená vůči těm ostatním, já bych potřeboval, aby se trošku víc zavřela, a zavřela se jako k nám takhle.“ (6M:10:11-14)

Méně se obětovat pro druhé

„to bylo období, kdy... se snažila pomoci, ale nešlo to, protože chtěla pomoci všem... a nepomohla nikomu... snažila se pomoci všem, ale všem ubližovala... to byl okamžik, kdy jsem si myslel, že mohla dělat více.“ (6M:4:33-35)

8.3 Interpretace výsledků

Nyní porovnejme výsledky jednotlivých kategorií dle genderových odlišností.

8.3.1 Opora naplňující příjemcova očekávání

EMOCIONÁLNÍ OPORA

Ženy a muži se výrazně neliší v potřebě a poskytování emocionální opory. Muži dokonce oproti zažitým stereotypům vykazují rozmanitější podoby a způsoby emocionální podpory (ale jsem si vědom toho, že mnou, na základě interview vytvořené kategorie, jsou do značné míry intuitivní a nelze je samozřejmě zobecnit nebo pokládat za reprezentativní a jednotlivé oblasti se vzájemně překrývají nebo se podobají). Muži i ženy v podobné preferují např. fyzický kontakt, naslouchání, vyjádření citů, přijetí partnerem, poskytování si drobných radostí, ocenění. Ženy více ocenily partnerův humor, povzbuzení a ujištění z partnerovy strany; muži více potřebovali dodání odvahy, pocitu, že jsou vůdčí a pocit, že je jim věnována pozornost.

INSTRUMENTÁLNÍ OPORA

Co se týče instrumentální opory, opět se nedá hovořit o výrazném rozdílu mezi muži a ženami. Obě skupiny podobně oceňují od partnera pomoc v domácnosti, pocit materiálního zázemí a pomoc v administrativě týkající se chodu rodiny a domácnosti. Také péče v období nemoci je důležitá pro obě pohlaví. Muži více ocení prostor při řešení svého problému, vykazují v tomto ohledu větší samostatnost. Ovšem, stejně jako ženy, potřebují také ulehčení situace (např. odejmutím obvyklých povinností).

INFORMAČNÍ PODPORA

I v této kategorii nacházíme spíše podobnosti než rozdíly mezi muži a ženami. Jak ženy, tak muži ocení rady od svého partnera a sami jsou ochotní v podobné míře radu poskytnout.

Obě pohlaví také potřebují získat určitý nadhled na problém a v neposlední řadě o problému komunikovat. U žen se více objevila potřeba zpětné vazby a direktivní opory, vedení; muži zase více preferovali slovní odlehčení problému.

OPORA VE VZTAHU

Tato kategorie jistě rozdíly naznačila. Respektive objevilo se několik kategorií, ve které se muži i ženy shodují: potřeba komplementarity (kdy každý z páru dodává do vztahu kvalitu, kterou druhý naplno vložit nemůže, např. emocionalita a racionalita, což slouží ke vzájemné podpoře ve specifických situacích), potřeba a poskytování jistoty a bezpečí, komunikace (objevila se již v předchozí kategorii, ale v jiné konotaci), ochrany a zastání, přítomnosti blízkého člověka aj. Ženy více kladly důraz na spolehlivost partnera, rozšiřování obzorů a seberozvoj za jeho pomoci. Muži vnesli téma duchovního života, smyslu bytí, vzájemné partnerské spolupráce, přátelství v rámci vztahu a v neposlední řadě také zázemí, tentokrát v souvislosti spíše s prožitkem domácího tepla než v materiálním slova smyslu.

8.3.2 Opora nenaplnující příjemcova očekávání

EMOCIONÁLNÍ OPORA

Tato skupina očekávání a potřeb byla ze všech nejširší; muži i ženy oplývali podobně bohatým rejstříkem potřeb, přání, stesků či připomínek, kterak vylepšit oporu ze strany partnera. U obou pohlaví se podobně často vyskytuje touha po věnované pozornosti a zájmu; skutečném naslouchání, fyzickém kontaktu (ať již sexuálním nebo povzbudivém), dodání odvahy (u žen vyjádřeno zvýšenou potřebou motivace), loajalitě, ujištění a ocenění. Rozdíl se vyskytl v otázce vyjadřování citů – zatímco ženy by potřebovaly těchto projevů více, muži naopak tuto potřebu neměli a nevidalo by jim snížení frekvence verbálního vyjádření lásky. Ovšem pokud se jedná o neverbální složku vyjádření citu, projevíli muži v podstatě stejnou míru této potřeby. Ženy navíc chtěly více důvěry ze strany partnera (např. v otázce vlastních kompetencí), méně kritiky a více projevené empatie. Pro muže bylo důležitější zbavení emocionální zátěže a nezlehčování jejich problémů.

INSTRUMENTÁLNÍ OPORA

Zvýšené úsilí v oblasti domácích prací nebo jiné praktické pomoci by shodně přivítali u svých protějšků muži i ženy. Taktéž by rádi pocítili více ulehčení od určité zátěže a ubrali by na partnerově direktivitě nebo přílišné iniciativě (tam, kde potřebují spíše jen vyslechnout nebo v situaci, kdy se cítí zahlceni partnerovými pokusy o aktivní řešení situace).

INFORMAČNÍ PODPORA

Zajímavé odlišnosti ukázala kategorie týkající se informační opory. Z rozhovorů vyplynuly 2 kategorie, které se dotýkaly tématicky, ale obsahově od sebe muže a ženy rozdělily. Je to oblast komunikace: zatímco ženy by uvítaly i nezávazné popovídání s partnerem a poskytovaly by vágní ujištění, muži chtěli komunikovat se záměrem najít konkrétní řešení dané situace. Druhou oblastí jsou rady: muži by uvítali menší přívál rad od žen, což se paradoxně může zdát jako opak výše zmíněného hledání konkrétního řešení; nicméně, pokud pátráme po obsahu výpovědí, spíše se jedná o nelibost nad produkcí mnoha různých rad, což může vést zase k nežádoucí zahlcenosti příjemce. Řešením by v tomto případě mohla být zlatá střední cesta. Ženy naopak vyžadovaly radu přímo odbornou, tedy přály si, aby byl partner alespoň v daném problému v roli experta. Ve třetí oblasti se mužští i ženští respondenti shodli – uvítali by, kdyby jejich partner uměl lépe odhadnout danou (např. krizovou) situaci a důsledky svého působení tak, aby místo podpůrně nepůsobil spíše kontraproduktivně či dokonce škodlivě.

OPORA VE VZTAHU

V této kategorii projevovali muži i ženy specifické potřeby, v nichž nebyla nalezena shoda. Ženy by ocenily více jistoty, určité svobody, ale na druhou stranu také závazek (např. v podobě manželství), aby se cítily řádně sociálně zajištěné. Muži by rádi trávili se svými partnerkami více společného času a zároveň je viděli raději těsněji po svém boku než jako příliš se obětující pro druhé.

Závěrem bych rád zdůraznil, že dané kategorie jsou vybrány z omezeného počtu rozhovorů, tudíž se jedná pouze o naznačený trend, nikoli o pevná tvrzení aspirující na reprezentativitu. Nicméně se alespoň v náznaku potvrdilo, že mezi muži a ženami panuje více shody než rozdílů, a to i v oblasti sociální opory.

9. DISKUZE

9.1 Srovnání teoretické a empirické části

Ve výzkumu se objevovaly tři hlavní výhody čistě anticipované opory, jak je předkládá Krause (1997b): 1. anticipovaná opora podporuje vlastní úsilí ke zvládnutí situace, 2. podporuje hladké fungování sítě mezilidských vztahů a 3. zachovává naději. Respondenti v rozhovorech zmiňovali pocity jistoty a zázemí, které jim partner poskytuje už pouze tím, že existuje, což jim dodává sílu řešit problémy samostatně („*A když na tohle nemusíte myslet a máte na starosti fakt jenom... pocvičit na housle, pocvičit žáky a uvařit nějakou polívku, tak to je prostě krásný život, já prostě mám život dítěte, psychicky. A pak mám víc síly na to, řešit spory nebo nějaký problém...*“ (6F:9:1-4). Hovořili o pocitech nezávislosti a o tom, že se v některých případech na svého partnera ani nemusejí s žádostí o pomoc obracet a nepřidávat jim tak zátěž navíc. Zpětně vyjadřovali optimismus a přesvědčení, že se jejich problém vyřeší, už pouze tím, že jejich protějšek jim byl nablízku.

Ve shodě s autory, kteří prokázali pozitivní vztah mezi anticipovanou sociální oporou a dvěma složkami „hardiness“ – odpovědností a kontrolou (Kashubeck, 1994; Šolcová, & Kebza, 2003), se projevovalo, že respondenti, kteří vykazovali známky zodpovědného přístupu k životu a schopnost kontrolovat svůj život, dokázali dostatečně dobře mobilizovat zdroje své sociální opory.

I když jsem přímo neměřil úroveň příjmů a vzdělání zkoumaných párů, nemohl jsem si nevšimnout očividně nižší hladiny socioekonomického statusu jedné partnerské dvojice. V souladu s autory, kteří se korelací socioekonomického statusu s očekávanou sociální oporou zabývali (Krause, Liang, & Keith, 1990; Thoits, 1995; Krause, 1997a,b; aj.) mohu z relativně chudých výpovědí tohoto páru potvrdit, že s poklesem třídní a statusové komponenty klesá přístup k sociálním zdrojům a úroveň anticipované opory.

Respondenti často popisovali svůj vztah s partnerem za přátelský a podporující (Yager, 1999; Soudková, 2006). Objevily se výroky typu: „...*ideální je, když si v té partnerce uděláte i nejlepšího kamaráda. Prostě to je ideální. Prostě můžete si... prostě svěřit... poklábat... to se nám jako povedlo*“ (6M:3:26-27). Partneři zdůrazňovali důležitost a oceňovali dodržování pravidel pro dlouhodobé udržení opory ve vzth (Argyle, & Henderson, 1985; Soudková, 2006), např. vzájemně si věřit a svěřovat se, nerozšiřovat důvěrná sdělení, nemluvit jen o sobě, nešetřit pochvalou a uznáním aj.

Z jednoho páru jsem výrazněji než z ostatních cítil oboustranné prožívání *převahy pozitivního citění* (Gottman, & Silver, 1999), díky kterému dokáží i přes četné neshody na svého partnera pohlížet s neutuchající láskou, odpouštět si občasné křivdy a nedorozumění a mít upřímný zájem na tom, aby byl jejich protějšek spokojený.

Co se týče sociální opory v medicínském kontextu, jeden z respondentů uvedl, že nejdůležitější v období léčby s těžkou nemocí pro něj byla právě psychická podpora z partnerčiny strany: „...*když třeba jsem byl v tý nemocnici, tak tam bylo hodně důležitý nebo užitečný, že skutečně denně chodila a tím prostě mi zvedala náladu, ... a dodávala mi sílu, zlepšovala mi náladu a snažila se mi to jakoby zlepšit a zpestřit*“ (4M:2:10-13).

9.2 Zhodnocení výzkumného procesu

Domnívám se, že jsem udělal dobře, když jsem za poskytovatele opory zvolil respondentova partnera a hovořil jsem s každým zvlášť. Měl jsem jedinečnou příležitost prozkoumat tutéž sociální oporu ze dvou stran. V odpovědích respondentů se potvrdil výsledek studií, že dlouhodobý partner je jeden z nejvýznamnějších poskytovatelů sociální opory a že figuruje jako klíčová podpůrná osoba. Respondenti mající děti si například uvědomovali, že až potomci odejdou z domu, zůstanou se svým partnerem sami a budou si ponechání napospas vzájemné opory.

Požadavek minimálně tříletých zkušeností ve společné domácnosti se ukázal jako dostatečný pro vzájemnou znalost svých potřeb i nenaplněných očekávání. Partneri se často shodli v popisovaných zátěžových situacích, v tom, co jim ne/pomáhá a čeho by měli dělat více či méně. Často byli sebekritičtí a byli si vědomi rezerv v opoře poskytované svému protějšku.

Některé vybrané obrázky mohly respondentům vnucovat stereotypní odpovědi (např. kompas (A15) = nasměrování; pochodeň (A17) = naděje; domeček (A4) = zázemí; kotva (A5) = jistota; atd.), nicméně i v nich byli schopni vidět překvapivé asociace a často produkovali zajímavé a obsahově výtěžné odpovědi.

Po transkripci rozhovorů jsem si uvědomil, že jsem respondentům někdy pokládal složité formulované otázky, málo jsem se doptával či jsem včas nezastavoval proud odbíhavých myšlenek. Přesto jsem získal velké množství relevantních dat.

9.3 Návrhy pro další výzkum

Pokud bych podobně zaměřený výzkum realizoval v budoucnu, mohl bych vybrat jen páry podle určitých kritérií, např. páry s dětmi či páry bezdětné, pouze věřící, s podobným socioekonomickým zázemím apod., abych vyloučil či stabilizoval vliv potenciálně interferujících proměnných. Páry by bylo předem možno otestovat např. na partnerskou spokojenost apod. Mohl bych výzkum pojmout i kvantitativně a analyzovat data získaná z většího reprezentativního vzorku.

ZÁVĚR

V teoretické části práce byl vysvětlen a definován pojem sociální opory, uveden přehled terminologie a shrnuty vybrané teoretické přístupy k sociální opoře. Následovaly kapitoly zabývající se typologií, negativy a diagnostikou sociální opory. Zvláštní pozornost byla věnována sociální opoře u mužů a žen v partnerských vztazích, a genderovými odlišnostmi v této tématice, což bylo stěžejním tématem práce.

Empirická část zahrnovala kvalitativní šetření, které se zaměřilo na otázku, zda, a jak se liší očekávaná a získaná sociální opora u mužů a u žen v partnerských vztazích. V následné diskuzi byla srovnána teoretická a empirická část, zhodnocen průběh výzkumu a navrženy možnosti pro jeho potenciální rozšíření.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Antonucci, T. C. (1985). Social support: Theoretical advances, recent findings and pressing issues. In I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and application* (pp. 21-37). The Hague, Holland: Martinus Nijhoff.
- Argyle, M. (1992). Benefits produced by supportive social relationships. In H. O. F. Veiel, & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 13-32). Washington, DC: Hemisphere.
- Argyle, M., & Henderson, M. (1985). *The anatomy of relationships and the rules and skills needed to manage them successfully*. London: Penguin Books.
- Aries, E. (1987). Gender and communication. In P. Shaver & C. Hendrick (Eds.), *Sex and gender* (pp. 149-176). US, CA, Thousand Oaks: Sage Publication.
- Aristotelés. (1996). *Etika Níkomachova* (A. Kříž, Trans., 2nd rev. ed.). Praha: Petr Rezek.
- Bakal, D. A. (1992). *Psychology and health*. New York: Springer Publishing Co.
- Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: The truth about the male and female brain*. New York: Basic Books.
- Barrera, M. (1986). Distinction between social support concepts, measures and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.
- Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435-447.
- Baštecký, J., Šavlík, J., & Šimek, J. (1993). *Psychosomatická medicína*. Praha: Grada publishing.
- Beal, C. R. (1994). *Boys and girls: The development of gender roles*. New York: McGraw-Hill.
- Beall, A. E., & Sternberg, R. J. (Eds.). (1993). *The psychology of gender*. New York: Guilford Press.
- Bélangier, I., Simard, M.-C., Lavoie, S. & Chartrand, É. (2002). Fonction du geste interactif et du regard dans la régulation de la réponse d'écoute chez des conjoints conjugalement satisfaits et insatisfaits. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 34(4), 250-260.

- Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R., & Tarule, J. M. (1986). *Women's ways of knowing: The development of self, voice, and mind*. New York: Basic Book.
- Ben-Zur, H., Duvdevany, I., & Lury, L. (2005). Associations of social support and hardiness with mental health among mothers of adult children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(1), 54-62.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
- Bible: překlad 21. století*. (2009). Praha: Biblion.
- Blom, M., Geordiades, A., Lázló, K. D., Alinaghizadeh, H., Janszky, I., & Ahnve, S. (2007). Work and marital status in relation to depressive symptoms and social support among women with coronary artery disease. *Journal of Women's Health*, 16(9), 1305-1316.
- Blumenthal, J. A., Burg, M. M., Barefoot, J., Williams, R. B., Haney, T., & Zimet, G. (1987). Social support, type A behavior, and coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 49(4), 331-340.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440-449.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.
- Boyle, A., Grap, M. J., Younger, J., & Thornby, D. (1991). Personality hardiness, ways of coping, social support and burnout in critical care nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 16(7), 850-857.
- Bridges, K. R., Sanderman, R., & van Sonderen, E. (2002). An English language version of the social support list: Preliminary reliability. *Psychological Reports*, 90(3), 1055-1058.
- Broadhead, W. E., Gehlbach, S. H., de Gruy, F. V., & Kaplan, B. H. (1988). The Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire: Measurement of social support in family medicine patients. *Medical Care*, 26(7), 709-723.
- Brock, D. M., Sarason, I. G., Sanghvi, H., & Gurung, R. A. R. (1998). The Perceived Acceptance Scale: Development and validation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 5-21.

- Burleson, B. R., Albrecht, T. L., Goldsmith, D. J., & Sarason, I. G. (1994). Introduction: The communication of social support. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. XI-XXX). Thousand Oaks: Sage Publication.
- Cairney, J., Boyle, M., Offord, D. R., & Racine, Y. (2003). Stress, social support and depression in single and married mothers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(8), 442-449.
- Canary, D. J., Emmers-Sommer, T. M., & Faulkner, S. (1997). Sex and gender differences in personal relationships. New York: Guilford Press.
- Choi, N. G., & Ha, J.-H. (2011). Relationship between spouse/partner support and depressive symptoms in older adults: Gender difference. *Aging and Mental Health*, 15(3), 307-317.
- Coates, J. (2004). *Women, men and language: A sociolinguistic account of gender differences in language* (3rd ed.). Harlow: Longman.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. San Diego: Academic Press.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Collins, W. A., & Kuczaj II, S. A. (1991). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. New York: Macmillan Publishing Co, Inc.
- Connell, C. M., & D'Augelli, A. R. (1990). The contribution of personality characteristics to the relationship between social support and perceived physical health. *Health Psychology*, 9(2), 192-207.
- Connidis, I. A., & McMullin, J. A. (1994). Social support in older age: Assessing the impact of marital and parent status. *Canadian Journal on Aging*, 13(4), 510-527.

- Cormier, N., & Julien, D. (1996). Relation entre l'ajustement marital et des mesures subjectives et objectives de soutien conjugal. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 28(4), 302-309.
- Cotten, S. R. (1998). Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors, resources, and social support. *Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences*, 58(12-A), 4824.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354.
- Dakof, G. A., & Taylor, S. E. (1990). Victim's perceptions of social support: What is helpful from whom? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 80-89.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- Dickerson, P. L. (2007, January). *The impact of marital status and social support on psychological distress among African American women*. Paper presented at the meeting of the American Sociological Association, New York, US.
- Dolbier, C. L., & Steinhardt, M. A. (2000). The development and validation of the sense of support scale. *Behavioral Medicine*, 25(4), 169-179.
- Eckenrode, J., & Wethington, E. (1990). The process and outcome of mobilizing social support. In S. Duck, & R. C. Silver (Eds.), *Personal relationships and social support* (pp. 83-103). Newbury park, CA: Sage Publication.
- Egolf, B., Lasker, J., Wolf, S., & Potvin, L. (1992). The roseto effect: A 50-year comparison of mortality rates. *American Journal of Public Health*, 82(8), 1089-1092.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100-131.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1993). *Eysenckovy osobnostní dotazníky pro dospělé: příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 11(4), 289-309.

- Fondacaro, M. R., & Moos, R. H. (1987). Social support and coping: A longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 15(5), 653-673.
- Franzoi, S. L., Davis, M. H., & Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1584-1594.
- Gallagher, P., Yancy, W. S., Jeffreys, A. S., Coffman, C. J., Weinberger, M., Bosworth, H. B., et al. (2013). Patient self-efficacy and spouse perception of spousal support are associated with lower patient weight: Baseline results from a spousal support behavioral intervention. *Psychology, Health and Medicine*, 18(2), 175-181.
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156-163.
- Gilligan, C. (2001). *Jiným hlasem: O rozdílné psychologii žen a mužů*. Praha: Portál.
- Gliksman, M. D., Lazarus, R., Wilson, A., & Leeder, S. R. (1995). Social support, marital status and living arrangement correlates of cardiovascular disease risk factors in the elderly. *Social Science and Medicine*, 40(6), 811-814.
- Gonzales, M. H., Pederson, J. H., Manning, D. J., & Wetter, D. W. (1990). Pardon my gaffe: Effects of sex, status, and consequence severity on accounts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 610-621.
- Gore, S. (1979). Does help-seeking increase psychological distress? *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 201-202.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown Publishers.
- Graham, C. W., Fischer, J. L., Fitzpatrick, J., & Bina, K. (2000). Parental status, social support, and marital adjustment. *Journal of Family Issues*, 21(7), 888-905.
- Granello, P. F. (2001). A comparison of wellness and social support networks in different age groups. *Adultspan Journal*, 3(1), 12-22.
- Hall, J. A. (1978). Gender effects in decoding nonverbal cues. *Psychological Bulletin*, 85(4), 845-857.
- Hareven, T. K. (1994). Aging and generational relations: A historical and life course perspective. *Annual Review of Sociology*, 20, 437-461.

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Havránek, B., Bělič, J., Helcl, M., & Jedlička, A. (Eds.). (2011). *Slovník spisovného jazyka českého* [Electronic version]. Ústav pro jazyk český AV ČR. Retrieved December 13, 2013, from <http://ssjc.ujc.cas.cz/>.
- Heller, K., Swindle, R. W., & Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 466-470.
- Helsing, K. J., Szklo, M., & Comstock, G. W. (1981). Factors associated with mortality after widowhood. *American Journal of Public Health*, 71(8), 802-809.
- Henderson, S., Byrne, D. G., & Duncan-Jones, P. (1981). *Neurosis and the social environment*. New York: Academic Press.
- Hessling, R. M. (2001). An experimental investigation of the role of personality and attributions in influencing the evaluation of social support. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 61(7-B), 3901.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239-244.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Hujer, O., Smetánka, E., Weingart, M., Havránek, B., Šmilauer, V., & Získal, A. (Eds.). (2007). *Příruční slovník jazyka českého* [Electronic version]. Ústav pro jazyk český AV ČR. Retrieved December 13, 2013, from <http://psjc.ujc.cas.cz/>.
- Hupcey, J. E. (1998a). Clarifying the social support theory-research linkage. *Journal of Advanced Nursing*, 27(6), 1231-1241.
- Hupcey, J. E. (1998b). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8(3), 304-318.
- Ickes, W. (1987). Sex-role influences in dyadic interaction: A theoretical model. In C. Mayo, & N. M. Henley (Eds.), *Gender and nonverbal behavior* (pp. 95-128). New York: Springer.
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita: Vývoj a úskalí*. Praha: Grada Publishing.

- Karsten, H. (2006). *Ženy – muži: Genderové role, jejich původ a vývoj*. Praha: Portál.
- Kashubeck, S. (1994). Adult children of alcoholics and psychological distress. *Journal of Counseling and Development*, 72(5), 538-543.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36(1), 531-572.
- Kitamura, T., Watanabe, K., Takara, N., Hiyama, K., Yasumiya, R., & Fujihara, S. (2002). Precedents of perceived social support: Personality, early life experiences and gender. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 56(2), 169-176.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Koubeková, E. (2001). Vzťahy medzi percipovanou sociálnou oporou a niektorými osobnostnými charakteristikami adolescentov. *Psychológia a Patopsychológia Dieťaťa*, 36(1), 39-49.
- Krause, N. (1997a). Received support, anticipated support, social class, and mortality. *Research on Aging*, 19(4), 387-422.
- Krause, N. (1997b). Anticipated support, received support, and economic stress among older adults. *Journals of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 52B(6), 284-293.
- Krause, N., Liang, J., & Keith, V. (1990). Personality, social support, and psychological distress in later life. *Psychology and Aging*, 5(3), 315-326.
- Křivohlavý, J. (1999). Moderátor zvládání zátěže typu sociální opory. *Československá Psychologie*, 43(2), 106-118.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kulik, J. A., & Mahler, H. I. (1993). Emotional support as a moderator of adjustment and compliance after coronary artery bypass surgery: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(1), 45-63.

- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29-52). New York: Oxford University Press.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie* (3rd rev. ed.). Praha: Grada Publishing.
- Lee, G. R. (1985). Kinship and social support of the elderly: The case of the United States. *Ageing and Society*, 5(1), 19-38.
- Lefcourt, H. M., Martin, R. A., & Saleh, W. E. (1984). Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 378-389.
- Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899-909.
- Leskelä, U., Melartin, T., Rytälä, H., Jylhä, P., Sokero, P., Lestelä-Mielonen, P., et al. (2009). Influence of personality on objective and subjective social support among patients with major depressive disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(10), 728-735.
- Levee, A. D. (1996). The influence of marital status and social support on health care utilization. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 57(1-B), 0764.
- Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 108-119.
- Linden, W., Chambers, L., Maurice, J., & Lenz, J. W. (1993). Sex differences in social support, self-deception, hostility, and ambulatory cardiovascular activity. *Health Psychology*, 12(5), 376-380.
- Litwin, H., & Auslander, G. K. (1990). Evaluating informal support. *Evaluation Review*, 14(1), 42-56.
- Lu, L. (1997). Social support, reciprocity, and well-being. *Journal of Social Psychology*, 137(5), 618-628.

- Mareš, J. (2001a). Diagnostika sociální opory u dětí a dospívajících. In J. Mareš, et al., *Sociální opora u dětí a dospívajících I* (pp. 24-41). Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. (2001b). Problémy s definováním sociální opory. In J. Mareš, et al., *Sociální opora u dětí a dospívajících I* (pp. 13-23). Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. (2001c). Teoretické přístupy ke zkoumání sociální opory. In J. Mareš, et al., *Sociální opora u dětí a dospívajících I* (pp. 5-12). Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. (2002a). Selhávání sociální opory: Případy, kdy je nedostatečná nebo nepřichází vůbec. In J. Mareš, et al., *Sociální opora u dětí a dospívajících II* (pp. 79-90). Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. (2002b). Typologie sociální opory. In J. Mareš, et al., *Sociální opora u dětí a dospívajících II* (pp. 37-41). Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. (2003). Necitlivě poskytovaná sociální opora – obtěžující opora. In J. Mareš, et al., *Sociální opora u dětí a dospívajících III* (pp. 34-45). Hradec Králové: Nucleus.
- Marks, N. F. (1995). Midlife marital status differences in social support relationships with adult children and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 16(1), 5-28.
- Mickelson, K. D., Helgeson, V. S., & Weiner, E. (1995). Gender effects on social support provision and receipt. *Personal Relationships*, 2(3), 211-224.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nunn, K. P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*, 69(3), 227-245.
- Oakley, A. (2000). *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál.
- O'Reilly, P. (1988). Methodological issues in social support and social network research. *Social Science and Medicine*, 26(8), 863-873.
- Orth-Gomér, K., & Undén, A.-L. (1990). Type A behavior, social support, and coronary risk: Interaction and significance for mortality in cardiac patients. *Psychosomatic Medicine*, 52(1), 59-72.
- Oxman, T. E., Berkman, L. F., Kasl, S., Freeman, D. H., & Barrett, J. (1992). Social support and depressive symptoms in the elderly. *American Journal of Epidemiology*, 135(4), 356-368.

- Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1996). *Handbook of social support and the family*. New York: Plenum Press.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 1028-1039.
- Plaňava, I. (1998). *Spolu každý sám*. Praha: Lidové noviny.
- Pleck, J. H. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge, MA: Mit Press.
- Poněšický, J. (2004). *Fenomén ženství a mužství: Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy* (2nd ed.). Praha: Triton.
- Poon, W.-T., & Lau, S. (1999). Coping with failure: Relationship with self-concept discrepancy and attributional style. *Journal of Social Psychology*, 139(5), 639-653.
- Reis, H. T., & Collins, N. (2000). Measuring relationship properties and interactions relevant to social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 136-192). New York: Oxford University Press.
- Reis, H. T., Senchak, M., & Solomon, B. (1985). Sex differences in the intimacy of social interaction: Further examination of potential explanations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1204-1217.
- Revenson, T. A., & Majerovitz, S. D. (1990). Spouses' support provision to chronically ill patients. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 575-586.
- Richardson, J. T. E. (1997). Introduction to the study of gender differences in cognition. In P. J. Caplan, M. Crawford, J. S. Hyde, & J. T. E. Richardson (Eds.), *Gender differences in human cognition* (pp. 3-29). New York: Oxford University Press.
- Rodin, J. (1990). Control by any other name: Definitions, concepts, and processes. In J. Rodin, C. Schooler, & K. W. Schaie (Eds.), *Self-directedness: Cause and effects throughout the life course* (pp. 1-17). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Roubira, J.-L., Cardouat, M., & Bonnessée, R. (2010). *Dixit*. Poitiers, France: Libellud.

- Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are gender differences in empathy due to differences in emotional reactivity? *Psychology*, 2(6), 574-578.
- Roy, M. P., Steptoe, A., & Kirschbaum, C. (1998). Life events and social support as moderators of individual differences in cardiovascular and cortisol reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1273-1281.
- Russell, D. W., Booth, B., Reed, D., & Laughlin, P. R. (1997). Personality, social networks, and perceived social support among alcoholics: A structural equation analysis. *Journal of Personality*, 65(3), 649-692.
- Sale, C., Guppy, A., & El-Sayed, M. (2000). Individual differences, exercise and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. *Ergonomics*, 43(10), 1689-1697.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (Eds.). (1990). *Social support: An interactional view*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1982). Concomitants of social support: Attitudes, personality characteristics, and life experiences. *Journal of Personality*, 50(3), 331-344.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (Eds.). (1985). *Social support: Theory, research and application*. The Hague, Holland: Martinus Nijhoff.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 497-510.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(1), 99-127.
- Sherbourne, C. D., & Hays, R. D. (1990). Marital status, social support, and health transitions in chronic disease patients. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(4), 328-343.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.

- van Sonderen E. (2012). *Het meten van sociale steun met de Sociale Steun Lijst - Interacties (SSL-I) en Sociale Steun Lijst - Discrepanties (SSL-D): Een handleiding* (2nd rev. ed.). UMCG / Rijksuniversiteit Groningen, Research Institute SHARE.
- Soudková, M. (2006). *O zdravých vztazích mezi lidmi: Přátelství a manželství*. Brno: Doplněk.
- Stroebe, W., & Jonas, K. (2006). Psychologie zdraví: Sociálněpsychologické hledisko. In M. Hewstone, & W. Stroebe (Eds.), *Sociální psychologie: Moderní učebnice sociální psychologie* (pp. 573-615). Praha: Portál.
- Stronks, K., van de Mheen, H., van den Bos, J., & Mackenbach, J. P. (1997). The interrelationship between income, health and employment status. *International Journal of Epidemiology*, 26(3), 592-600.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá Psychologie*, 43(1), 19-38.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2003). Prediktory sociální opory u české populace. *Československá Psychologie*, 47(3), 220-229.
- Šulová, L. (2005). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
- Tannen, D. (1990). *You just don't understand: Women and men in conversation*. New York: William Morrow.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187-202.
- Tatelman, S. S. (1999). Social support, marital status, and marital satisfaction in relation to psychological symptoms among survivors of breast cancer. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 60(3-B), 1318.
- Terry, D. J., Neilsen, M., & Perchard, L. (1993). Effects of work stress on psychological well-being and job satisfaction: The stress-buffering role of social support. *Australian Journal of Psychology*, 45(3), 168-175.
- Terzi, Ş. (2008). The relationship between psychological hardiness and perceived social support of university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 10-11.

- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 36, Extra Issue, 53-79.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Turner, R. J., Grindstaff, C. F., & Phillips, N. (1990). Social support and outcome in teenage pregnancy. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(1), 43-57.
- ÚZIS, ČR. (2012). Mezinárodní klasifikace nemocí: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. *Desátá revize MKN-10*.
- Vahtera, J., Pentti, J., & Uutela, A. (1996). The effect of objective job demands on registered sickness absence spells: Do personal, social and job-related resources act as moderators? *Work and Stress*, 10(4), 286-308.
- Valentiner, D. P., Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1994). Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 1094 -1102.
- van der Pompe, G., & de Heus, P. (1993). Work stress, social support, and strains among male and female managers. *Anxiety, Stress and Coping*, 6(3), 215-229.
- Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. New York: Praeger Publishers.
- Veiel, H. O. F., & Baumann, U. (Eds.). (1992). *The meaning and measurement of social support*. Washington, DC: Hemisphere.
- Wallace, K. A., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 267-279.
- Wangberg, S. C., Andreassen, H. K., Prokosch, H.-U., Santana, S. M. V., Sørensen, T., & Chronaki, C. E. (2008). Relations between internet use, socio-economic status (SES), social support and subjective health. *Health Promotion International*, 23(1), 70-77.
- Weber, M. (1946). *Essays in sociology* (H. H. Gerth, & C. W. Mills, Trans.). Oxford: Oxford University Press.
- Webster, S. W., Benson, D. E., & Spray, S. L. (1994). Gender, marital status and social support. *Sociological Focus*, 27(2), 131-146.

- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1), 78-89.
- Williams, P. (2005). *What is social support? A grounded theory of social interaction in the context of the new family*. Unpublished doctoral thesis, University of Adelaide, Australia. Retrieved from <http://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/handle/2440/49476>.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 86-135). New York: Oxford University Press.
- Wong, M. M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). Affiliation motivation and daily experience: Some issues on gender differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 154-164.
- Yager, J. (1999). *Friendshifts: The power of friendship and how it shapes our lives* (2nd rev. ed.). Stamford, CT: Hannacroix Creek Books.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1:	Dotazník SSL	114
Příloha 2:	Dotazník FSSQ	118
Příloha 3:	Scénář polostrukturovaného interview	119
Příloha 4:	Modifikovaná verze dotazníku SSL	121
Příloha 5:	Modifikovaná verze dotazníku FSSQ	123
Příloha 6:	Obrázky	124
Příloha 7:	Informovaný souhlas.....	133
Příloha 8:	Transkripce vybraného rozhovoru.....	134

Příloha 1: Dotazník SSL

(Social support list, v holand. orig. Sociale Steun Lijst; van Sonderen, 2012)

SSL-I

Níže je uveden seznam otázek, ve kterých je užíván termín „lidé“. „Lidmi“ jsou myšleni všichni, se kterými se stýkáte (např. členové rodiny, přátelé, známí, sousedé, kolegové v práci atd.). Označte křížkem pole, které vám nejvíce vyhovuje.

Můžete si vybrat z následujících možností:

1. zřídka nebo nikdy
2. občas
3. pravidelně
4. velmi často

Jak často se vám stává, že lidé:	1	2	3	4
1. jsou k vám laskaví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. žádají vás o radu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. stojí za vámi/při vás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. dávají vám vědět, co od vás očekávají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. někam vás svezou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. povzbudí a potěší vás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. objímají/hladí vás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. naslouchají vám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. žádají vás, abyste se k nim připojil/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. správně vás nasměrují, když je potřeba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. dávají vám dobré rady	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. půjčují vám drobnosti či malé obnosy peněz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. jen tak vám telefonují nebo si s vámi povídají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. skládají vám komplimenty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. svěřují se vám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. žádají vás o pomoc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. říkají vám, abyste vytrval/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. dávají vám informace, kde získat určité věci | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. zaskočí na (příjemnou) návštěvu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. poskytují vám pomoc při mimořádných okolnostech (např. nemoc, stěhování, péče o děti) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. půjčují vám cenné věci (např. auto) či větší obnosy peněz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. radí vám ohledně různých domácích problémů | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. chodí s vámi nakupovat, na sportovní utkání, za kulturou nebo jen tak ven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. dávají vám najevo, že vás mají rádi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. poskytují vám konstruktivní kritiku | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. utěšují vás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. dávají vám vědět, že jste něco neudělal/a dobře | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. nechávají si od vás poradit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. pomáhají vám objasnit vaše problémy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. vyzdvihují vaše silné stránky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. hovoří s vámi o vašem chování | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. poskytují vám pomoc při každodenních praktických povinnostech (v domácnosti, v práci) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. někam vás zvou (na oběd, na večírek apod.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. uklidňují vás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SSL-N

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 35. reagují chladně | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. nedodržují dohodnuté schůzky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. vysílají směrem k vám nesouhlasné poznámky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. vyčítají vám věci | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. jednají s vámi nespravedlivě | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. kladou na vás nepřiměřené nároky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. obtěžují vás příliš | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SSL-D

Následující otázky zjišťují, do jaké míry se chování lidí (např. členů rodiny, přátel, známých, sousedů, kolegů v práci atd.) liší od toho, co byste si přál/a. Označte křížkem pole, které vám nejvíce vyhovuje.

Můžete si vybrat z následujících možností:

1. postrádám to, rád/a bych, aby se to dělo častěji
2. nechybí mi to, ale bylo by pěkné, kdyby se to dělo častěji
3. je to tak, jak potřebuji, nechtěl/a bych, aby se to dělo více nebo méně často
4. děje se to příliš často, bylo by pěkné, kdyby se to dělo méně často

Jaký je váš názor o rozsahu, v němž lidé:

	1	2	3	4
1. jsou k vám laskaví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. žádají vás o radu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. stojí za vámi/při vás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. dávají vám vědět, co od vás očekávají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. někam vás svezou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. povzbudí a potěší vás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. objímají/hladí vás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. naslouchají vám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. žádají vás, abyste se k nim připojil/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. správně vás nasměrují, když je potřeba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. dávají vám dobré rady	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. půjčují vám drobnosti či malé obnosy peněz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. jen tak vám telefonují nebo si s vámi povídají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. skládají vám komplimenty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. svěčují se vám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. žádají vás o pomoc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. říkají vám, abyste vytrval/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. dávají vám informace, kde získat určité věci | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. zaskočí na (příjemnou) návštěvu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. poskytují vám pomoc při mimořádných okolnostech (např. nemoc, stěhování, péče o děti) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. půjčují vám cenné věci (např. auto) či větší obnosy peněz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. radí vám ohledně různých domácích problémů | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. chodí s vámi nakupovat, na sportovní utkání, za kulturou nebo jen tak ven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. dávají vám najevo, že vás mají rádi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. poskytují vám konstruktivní kritiku | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. utěšují vás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. dávají vám vědět, že jste něco neudělal/a dobře | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. nechávají si od vás poradit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. pomáhají vám objasnit vaše problémy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. vyzdvihují vaše silné stránky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. hovoří s vámi o vašem chování | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. poskytují vám pomoc při každodenních praktických povinnostech (v domácnosti, v práci) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. někam vás zvou (na oběd, na večírek apod.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. uklidňují vás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Příloha 2: Dotazník FSSQ

(Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire; Broadhead, Gehlbach, DeGruy, & Kaplan, 1988)

Níže se nachází seznam některých věcí, které pro vás jiní lidé dělají, nebo které vám poskytují, a které vnímáte jako pomocné či podpůrné. Přečtěte si prosím pozorně každý výrok a označte (✓) prázdné pole, které nejlépe vystihuje vaši situaci.

ZDE JE PŘÍKLAD:

Mám...	tolik, kolik bych chtěl/a	mnohem méně, než bych chtěl/a
volného času..... ✓

Když označíte odpověď takto, znamená to, že máte téměř tolik volného času, kolik byste chtěl/a, ale ne zcela tolik, kolik byste chtěl/a.

ODPOVĚZTE NA KAŽDOU POLOŽKU JAK NEJLÉPE UMÍTE. NEEEXISTUJE ŽÁDNÁ SPRÁVNÁ NEBO ŠPATNÁ ODPOVĚĎ.

Mám...	tolik, kolik bych chtěl/a	mnohem méně, než bych chtěl/a
1. návštěv přátel a příbuzných
2. pomoci spojené s domácností
3. finanční pomoci v nouzi
4. pochvaly za dobrou práci.....
5. lidí, kterým na mě záleží.....
6. lásky a náklonnosti.....
7. telefonátů od známých lidí.....
8. možností s někým mluvit o svých problémech v práci nebo v domácnosti
9. možností mluvit o svých osobních a rodinných problémech s někým, komu důvěřuji
10. možností hovořit o finančních záležitostech.....
11. pozvání jít ven a účastnit se akcí s ostatními lidmi.....
12. užitečných rad, týkajících se důležitých životních událostí
13. pomoci, když se potřebuji někam dopravit
14. pomoci, když ležím nemocný/á v posteli.....

Příloha 3: Scénář polostrukturovaného interview

Zjištění věku, profese a délky společného soužití.

I. Přijímaná sociální opora

a. Specifický vliv sociální opory, opora v konkrétní situaci

1. Nejprve vás požádám, abyste si vybavil/a a stručně popsal/a situaci, událost či období (za dobu, po kterou jste s partnerem spolu), které pro vás bylo stresující, zátěžové či jinak nepříjemné, ale problém se netýkal vašeho partnerského vztahu, nýbrž něčeho vnějšího (např. práce, zdraví, jiných vztahů, dětí apod.) a váš partner vám v tomto období mohl být nějakým způsobem užitečný či nápomocný. Měla by to být situace či období, které už je za vámi, které jste již překonal/a, abychom neotvírali něco čerstvého. Co bylo na této situaci/tomto období stresující, těžké?
2. Jakou roli v této situaci/v tomto období hrál váš partner? Poznal, že potřebujete pomoc či podporu? Jak? Do jaké míry jste očekával/a, že vám pomůže? Nakolik splnil vaše očekávání?
3. Jak vám pomohl? Jak ještě? Co řekl? Co udělal? Co ještě?
4. Jak vám pomohlo to, co řekl/udělal? Jaký pro vás byl význam toho, co udělal či řekl?
5. Co pro vás bylo nejužitečnější? Co jiného bylo ještě užitečné? Co bylo nejméně užitečné?
6. Jaká byla jeho pomoc/podpora? Byla přiměřená, nepřiměřená, dostatečná, nedostatečná, přehnaná?
7. Chtěl/a jste ještě jinak, aby vám pomohl?
8. Bylo něco, co byste od něj chtěl/a v té době slyšet? Co vám chybělo? Co ještě?
9. Bylo něco, co měl udělat jinak/lépe? A co ještě?
10. Kdybyste byl/a svým partnerem, jak byste si v té době pomohl/a? Jak ještě?
11. Co byste dělal/a či říkal/a na jeho místě? A co ještě?

b. Obecný vliv sociální opory, opora v každodenním životě

12. Modifikovaná verze dotazníku SSL.
13. Projektivní obrázková technika pro příjemce: A) Nyní vám dám takové obrázky a poprosím vás, abyste si je prohlédl/a a vybral/a z nich jeden nebo víc, které by vyjadřovaly to, co od partnera a) chcete; b) dostáváte, když potřebujete pomoc či podporu. Popište mi, co to pro vás znamená. Jak tomu rozumíte? B) Teď vám dám jiné obrázky a poprosím vás, abyste z nich opět vybral jeden nebo víc, které by symbolizovaly to, a) jak se cítíte; b) jak byste se chtěl/a cítit, když vám partner pomáhá nebo vás podporuje. Co to pro vás znamená? Jak tomu rozumíte?
14. Do jaké míry se můžete na svého partnera obrátit, máte-li nějaký problém nebo vás něco trápí? A nakolik se můžete spolehnout na to, že vám skutečně pomůže?
15. Jak vám partner pomáhá? Jak vám vyjadřuje podporu? Jak ještě?
16. Co dělá takového, že vám to pomáhá? Co říká? Co ještě?
17. Měl by dělat/říkat ještě něco jiného? Co? Co ještě?
18. Co by měl/neměl dělat/říkat, abyste byl/a s jeho podporou spokojenější? Co ještě? Čeho by měl dělat víc? Čeho míň?
19. Jak byste celkově zhodnotil/a pomoc či podporu, kterou vám partner poskytuje? Viděl by to partner stejně?
20. Teď si na chvíli představte, že váš partner neexistuje. Co všechno by se pro vás změnilo? Co ještě? Co by vám chybělo? Co ještě? Jak by se to projevilo na vašem zdravotním stavu? Na vaší duševní pohodě? Na kvalitě vašeho života? Vraťme vašeho partnera zpět, aby tu byl pro vás a přesuňme se do další části rozhovoru.

II. Poskytovaná sociální opora

a. Specifický vliv sociální opory, opora v konkrétní situaci

1. Doteď jsme se bavili o tom, jak a kdy přijímáte pomoc a podporu od vašeho partnera. Nyní se zaměříme na to, jak a kdy svému partnerovi poskytnete pomoc a podporu vy. Vybavte si prosím nějakou situaci, událost či období, které bylo stresující či zátěžové pro vašeho partnera, nicméně zátěž či stres nesouvisely s problémem ve vašem vztahu, ale s nějakými vnějšími okolnostmi (např. práce, zdraví, děti apod.) a ve kterém jste mu mohl/a být nějakým způsobem užitečný/á či nápomocný/á. Stručně mi tuto situaci/toto období popište. Co bylo pro partnera těžké či stresující?
2. Jakou roli jste v tom hrál/a vy? Jak jste poznal/a, že partner potřebuje pomoc či podporu? Do jaké míry očekával, že mu pomůžete? Nakolik jste splnil/a jeho očekávání?
3. Jak jste mu pomohl/a? Jak ještě?
4. Co jste řekl/a? Co jste udělal/a? Co ještě?
5. Jak mu pomohlo to, co jste řekl/a či udělal/a? Jaký pro něj byl význam toho, co jste udělal/a či řekl/a?
6. Co pro něj bylo nejužitečnější? Co jiného bylo ještě užitečné? Co bylo nejméně užitečné?
7. Jaká byla vaše pomoc/podpora? Byla přiměřená, nepřiměřená, dostatečná, nedostatečná, přehnaná?
8. Chtěl by partner ještě jinak, abyste mu pomohl/a?
9. Bylo něco, co by od vás chtěl v té době slyšet? Co mu chybělo? Co ještě?
10. Bylo něco, co byste měl/a udělat jinak/lépe? A co ještě?
11. Kdybyste byl/a na jeho místě, co byste potřeboval/a? Co ještě?
12. Kdybyste byl/a na jeho místě, co byste chtěl/a slyšet? Co byste žádal/a, aby udělal? Co ještě?

b. Obecný vliv sociální opory, opora v každodenním životě

13. Projektivní obrázková technika pro poskytovatele: A) Opět vám dám tyto obrázky a tentokrát vás poprosím, abyste z nich vybral/a ty, které by vyjadřovaly to, a) co partnerovi dáváte; b) co by chtěl partner dostávat, když potřebuje pomoc či podporu. Co to pro vás znamená? Jak tomu rozumíte? B) Teď z těchto obrázků vyberte ty, které by symbolizovaly to, a) jak se cítíte; b) jak byste se chtěl/a cítit, když partnerovi pomáháte nebo ho podporujete. Co to pro vás znamená? Jak tomu rozumíte?
14. Do jaké míry se na vás může partner obrátit, má-li problém? Nakolik se může spolehnout na to, že mu pomůžete?
15. Jak vyjadřujete partnerovi podporu? Jak mu pomáháte? Jak ještě?
16. Co děláte/říkáte takového, že mu to pomáhá? Co ještě?
17. Co byste měl/a nebo neměl/a dělat či říkat, aby byl s vaší pomocí a podporou spokojenější? Co ještě? Čeho byste měl/a dělat víc? Čeho míň?
18. Jak byste celkově zhodnotil/a pomoc či podporu, kterou poskytnete partnerovi? Viděl by to partner stejně?
19. Na závěr si na chvíli představte, že neexistujete. Co všechno by se z pohledu partnera změnilo? Co ještě? Co by mu chybělo? Jak by se to projevilo na jeho zdravotním stavu? Na jeho duševní pohodě? Na kvalitě jeho života? Vraťme vás zpět, abyste tu byl/a pro svého partnera.
20. Modifikovaná verze dotazníku FSSQ.

Příloha 4: Modifikovaná verze dotazníku SSL

SSL

U každé položky zakroužkujte číslo, které odpovídá tomu, jak často se vám daná situace stává. Můžete si vybrat z následujících možností:

- 1 - zřídka nebo nikdy
- 2 - občas
- 3 - pravidelně
- 4 - velmi často

Jak často se mi stává, že partner:

Číslo	Položka	
1.	Je ke mně příjemný?	1 2 3 4
2.	Ptá se mě na radu?	1 2 3 4
3.	Stojí za mnou/při mně?	1 2 3 4
4.	Dává mi vědět, co ode mne očekává?	1 2 3 4
5.	Dodává mi sebevědomí?	1 2 3 4
6.	Povzbudí a potěší mě?	1 2 3 4
7.	Objímá mě?	1 2 3 4
8.	Poslouchá mě se zaujetím?	1 2 3 4
9.	Zve mě na nějakou akci?	1 2 3 4
10.	Správně mě nasměruje, když je třeba?	1 2 3 4
11.	Dává mi dobré rady?	1 2 3 4
12.	Půjčuje mi drobnosti či malé množství peněz?	1 2 3 4
13.	Jen tak mi telefonuje nebo si se mnou povídá?	1 2 3 4
14.	Skládá mi komplimenty?	1 2 3 4
15.	Důvěřuje mi?	1 2 3 4
16.	Žádá mě o pomoc?	1 2 3 4
17.	Říká mi, abych vytrval/a?	1 2 3 4
18.	Dává mi informace, kde získat určité věci?	1 2 3 4
19.	Poskytuje mi pomoc při mimořádných okolnostech (např. nemoc, stěhování, péče o děti)?	1 2 3 4
20.	Půjčuje mi cenné věci (např. auto) či větší obnosy peněz?	1 2 3 4
21.	Dává mi rady ohledně problémů v práci?	1 2 3 4
22.	Chodí se mnou nakupovat, na sportovní utkání, za kulturou nebo jen tak ven?	1 2 3 4
23.	Dává mi najevo, že mě má rád?	1 2 3 4
24.	Poskytuje mi konstruktivní kritiku?	1 2 3 4
25.	Stará se o moje pohodlí?	1 2 3 4
26.	Dává mi vědět, že jsem něco neudělal/a dobře?	1 2 3 4
27.	Nechá si ode mne poradit?	1 2 3 4
28.	Pomáhá mi objasnit moje problémy?	1 2 3 4
29.	Vyzdvihuje moje silné stránky?	1 2 3 4
30.	Hovoří se mnou o mém chování?	1 2 3 4
31.	Poskytuje mi pomoc při každodenních praktických povinnostech (domácí práce, příležitostné práce)?	1 2 3 4
32.	Někam mě zve (na oběd, na večírek, apod.)?	1 2 3 4
33.	Dává mi pocit klidu?	1 2 3 4

U každé položky zakroužkujte číslo, které odpovídá tomu, jak často by se měla daná situace stávat. Můžete si vybrat z následujících možností:

- 4 - postrádám to, rád/a bych, aby se to dělo častěji
 3 - nechybí mi to, ale bylo by pěkné, kdyby se to dělo častěji
 2 - je to tak, jak potřebuji, nechtěl/a bych, aby se to dělo více nebo méně často
 1 - děje se to příliš často, bylo by pěkné, kdyby se to dělo méně často

Jak často by se měly stávat následující věci, týkající se partnera?

Číslo	Položka	
1.	Je ke mně příjemný?	1 2 3 4
2.	Ptá se mě na radu?	1 2 3 4
3.	Stojí za mnou/při mně?	1 2 3 4
4.	Dává mi vědět, co ode mne očekává?	1 2 3 4
5.	Dodává mi sebevědomí?	1 2 3 4
6.	Povzbudí a potěší mě?	1 2 3 4
7.	Objímá mě?	1 2 3 4
8.	Poslouchá mě se zaujetím?	1 2 3 4
9.	Zve mě na nějakou akci?	1 2 3 4
10.	Správně mě nasměruje, když je třeba?	1 2 3 4
11.	Dává mi dobré rady?	1 2 3 4
12.	Půjčuje mi drobnosti či malé množství peněz?	1 2 3 4
13.	Jen tak mi telefonuje nebo si se mnou povídá?	1 2 3 4
14.	Skládá mi komplimenty?	1 2 3 4
15.	Důvěřuje mi?	1 2 3 4
16.	Žádá mě o pomoc?	1 2 3 4
17.	Říká mi, abych vytrval/a?	1 2 3 4
18.	Dává mi informace, kde získat určité věci?	1 2 3 4
19.	Poskytuje mi pomoc při mimořádných okolnostech (např. nemoc, stěhování, péče o děti)?	1 2 3 4
20.	Půjčuje mi cenné věci (např. auto) či větší obnosy peněz?	1 2 3 4
21.	Dává mi rady ohledně problémů v práci?	1 2 3 4
22.	Chodí se mnou nakupovat, na sportovní utkání, za kulturu nebo jen tak ven?	1 2 3 4
23.	Dává mi najevo, že mě má rád?	1 2 3 4
24.	Poskytuje mi konstruktivní kritiku?	1 2 3 4
25.	Stará se o moje pohodlí?	1 2 3 4
26.	Dává mi vědět, že jsem něco neudělal/a dobře?	1 2 3 4
27.	Nechá si ode mne poradit?	1 2 3 4
28.	Pomáhá mi objasnit moje problémy?	1 2 3 4
29.	Vyzdvihuje moje silné stránky?	1 2 3 4
30.	Hovoří se mnou o mém chování?	1 2 3 4
31.	Poskytuje mi pomoc při každodenních praktických povinnostech (domácí práce, příležitostné práce)?	1 2 3 4
32.	Někam mě zve (na oběd, na večírek, apod.)?	1 2 3 4
33.	Dává mi pocit klidu?	1 2 3 4

Příloha 5: Modifikovaná verze dotazníku FSSQ

FSSQ

Níže se nachází seznam některých věcí, které pro vás může partner dělat nebo vám dávat a vy je vnímáte jako pomocné či podpůrné. Na stupnici 1 až 5 označte, která odpověď nejlépe vystihuje vaši situaci.

Stupnice:

tolik kolik bych chtěl = **5 4 3 2 1** = mnohem méně, než bych chtěl

Se svým partnerem mám					
1. Lásky a citu	5	4	3	2	1
2. Možností hovořit o svých problémech	5	4	3	2	1
3. Zájmu o to, co se mi stalo	5	4	3	2	1
4. Možností hovořit o finančních záležitostech	5	4	3	2	1
5. Užitečných rad, týkajících se důležitých událostí v životě	5	4	3	2	1
6. Pomoci, kdybych potřeboval/a někam dopravit	5	4	3	2	1
7. Pomoci, když ležím nemocný/á v posteli	5	4	3	2	1
8. Pomoci s domácími pracemi a vařením	5	4	3	2	1
9. Pomoci s péčí o děti	5	4	3	2	1

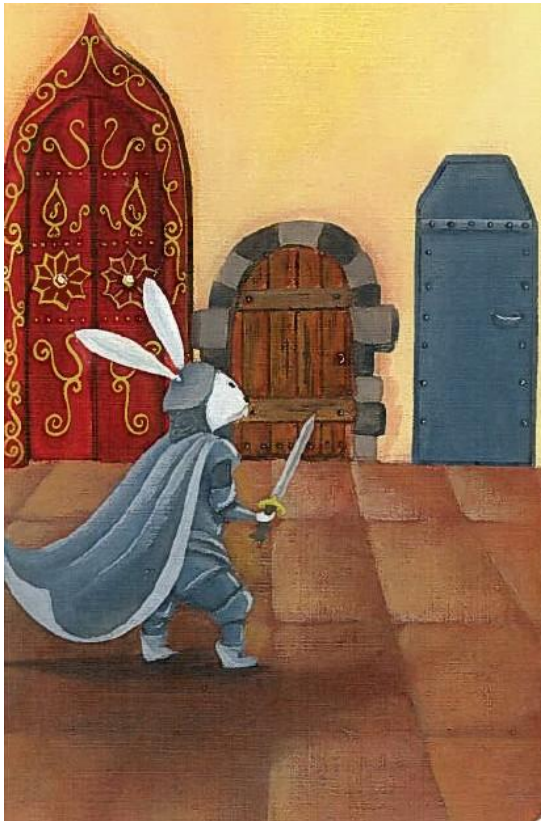
Orientační vyhodnocení:

Méně než 23: Dostáváte nízkou sociální oporu od svého partnera

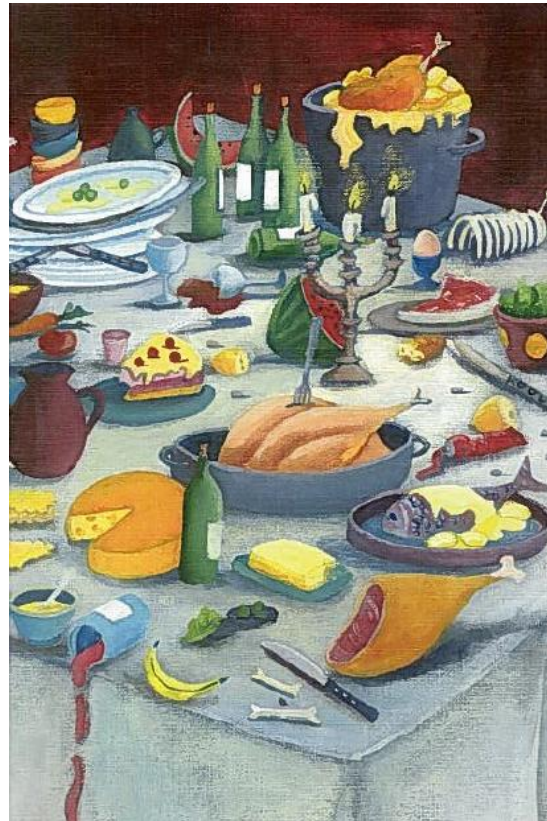
24 – 35: Sociální opora od partnera je přiměřená

Více než 35: Váš partner vám poskytuje značnou sociální oporu

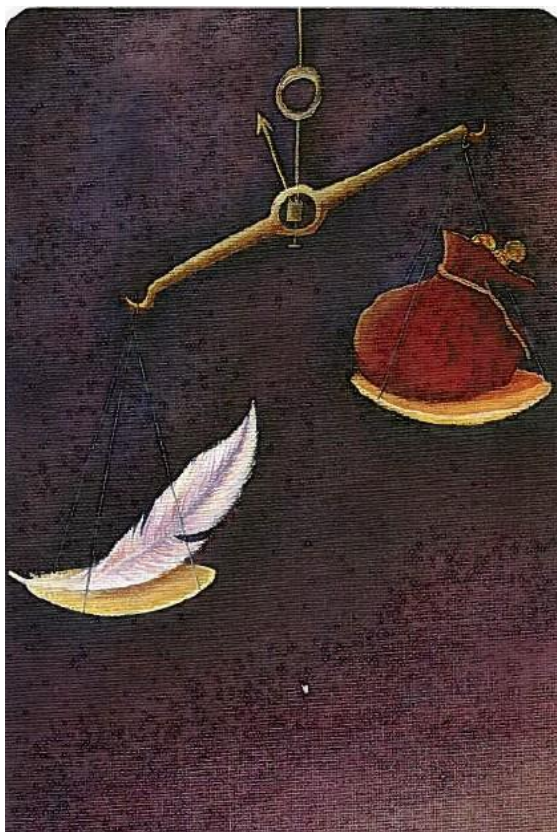
Příloha 6: Obrázky
(Roubira, Cardouat, & Bonnessée, 2010)



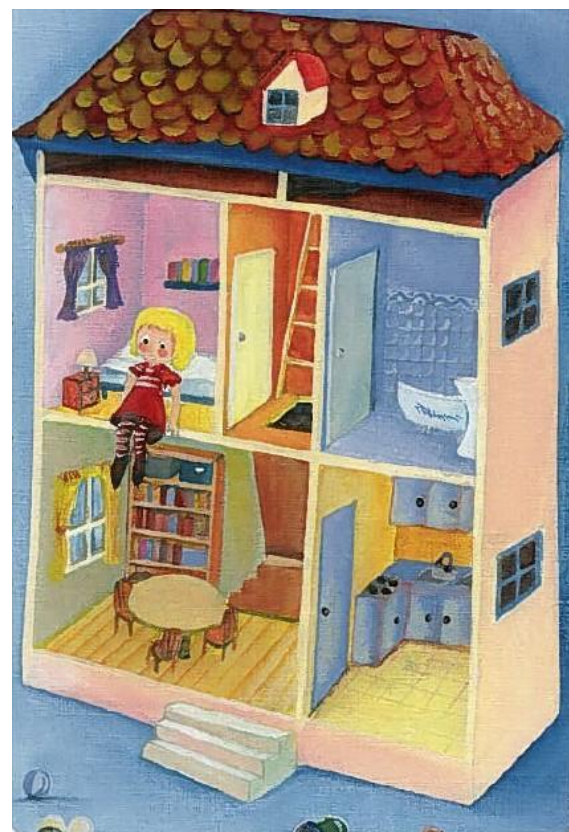
A1



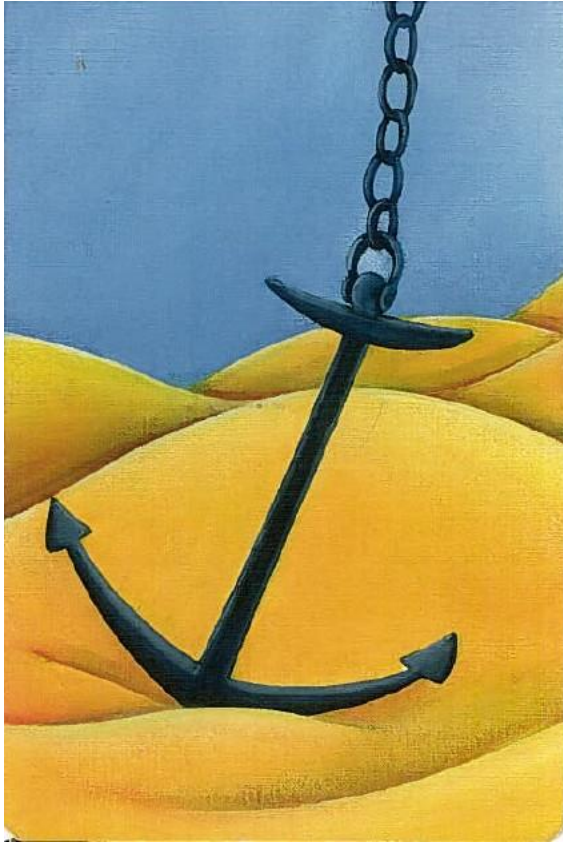
A2



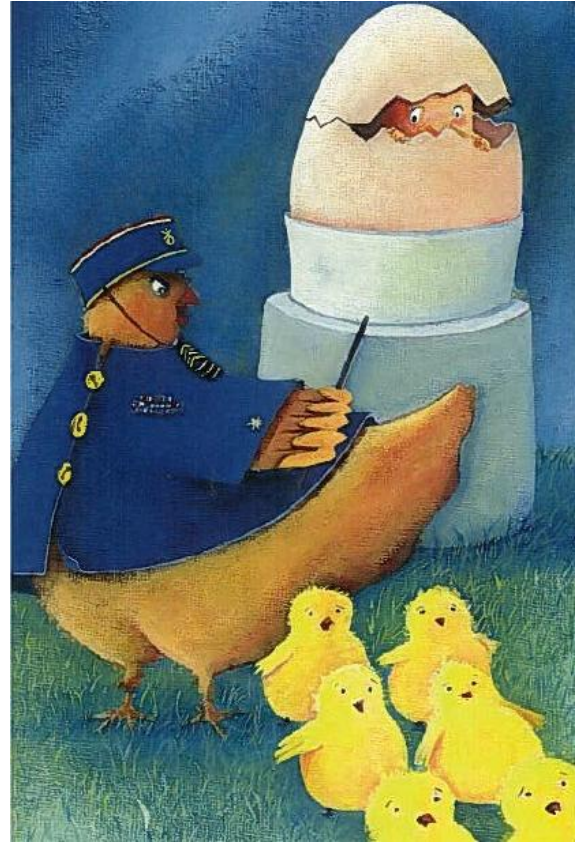
A3



A4



A5



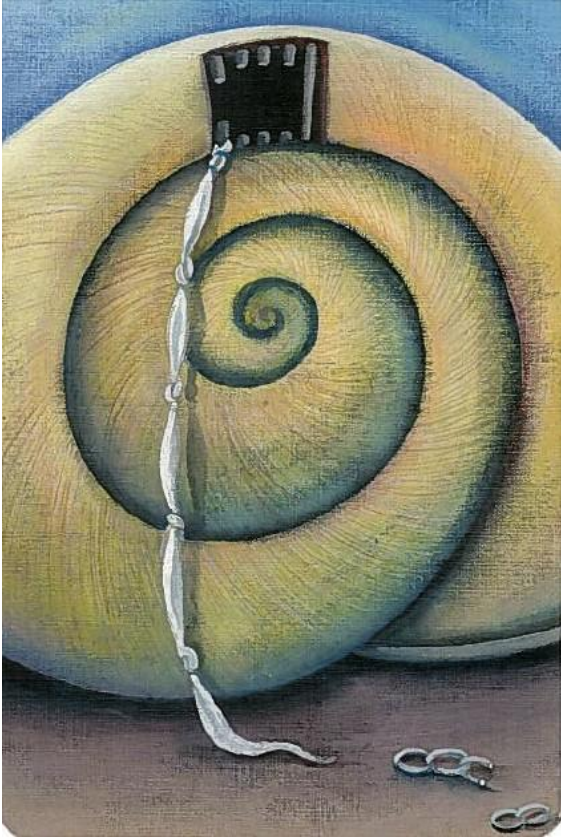
A6



A7



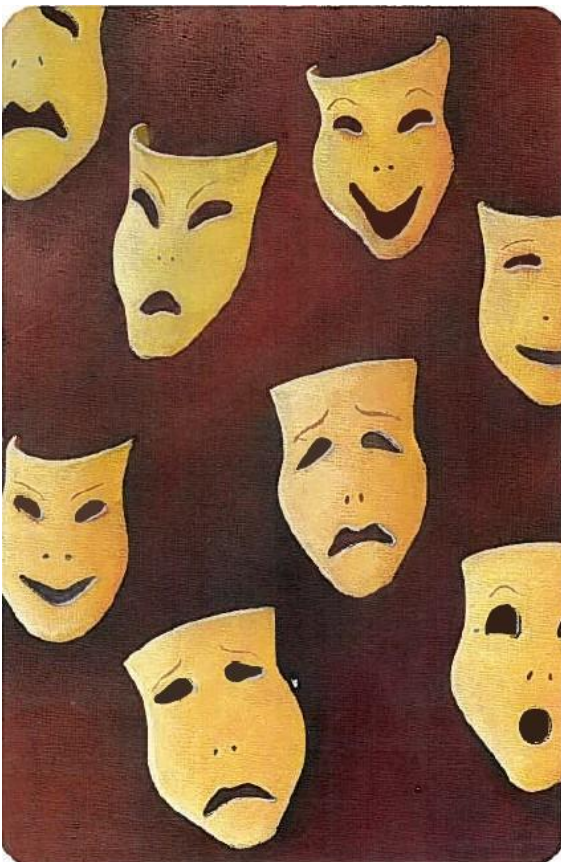
A8



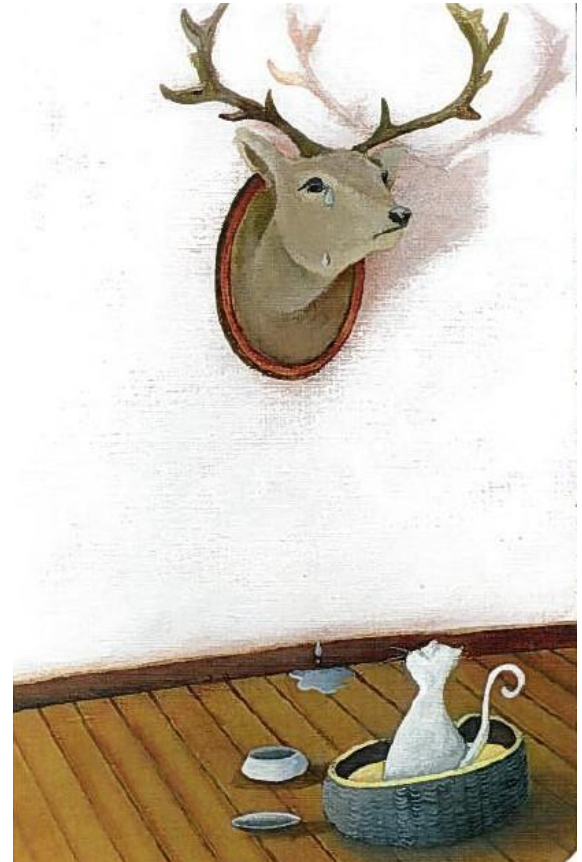
A9



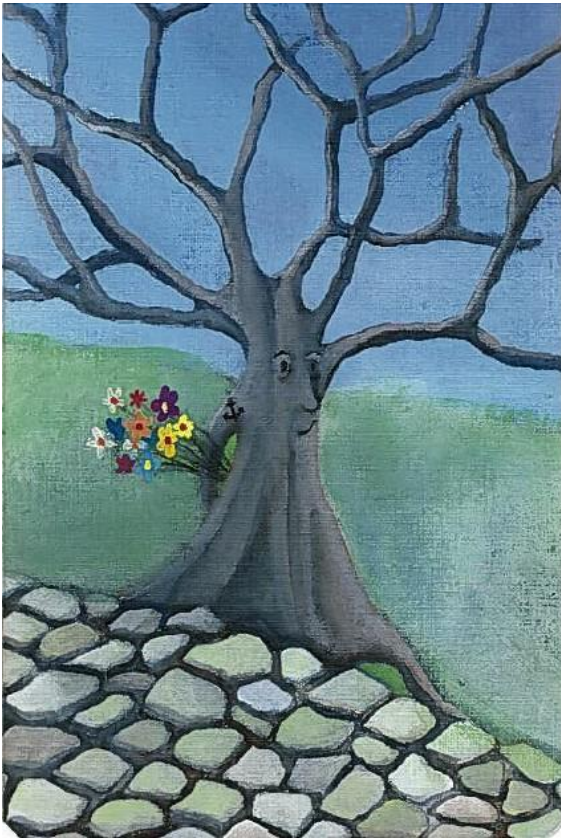
A10



A11



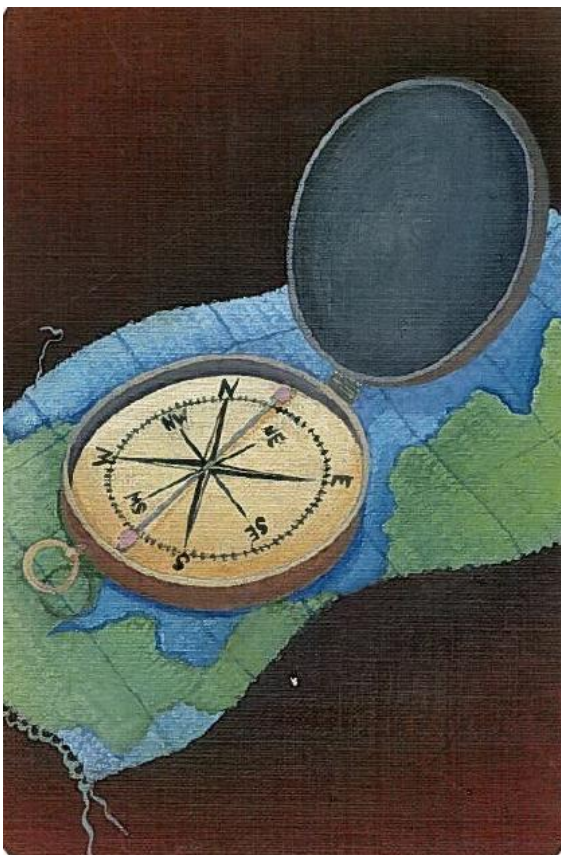
A12



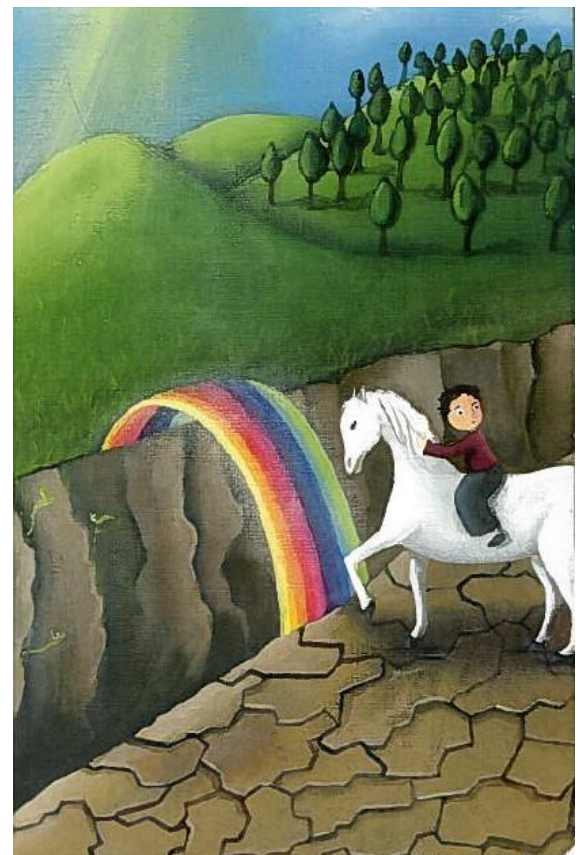
A13



A14



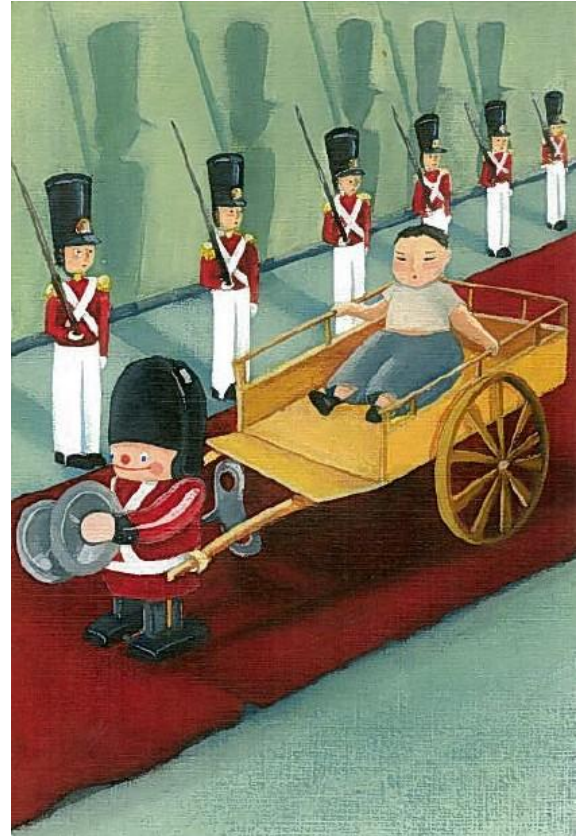
A15



A16



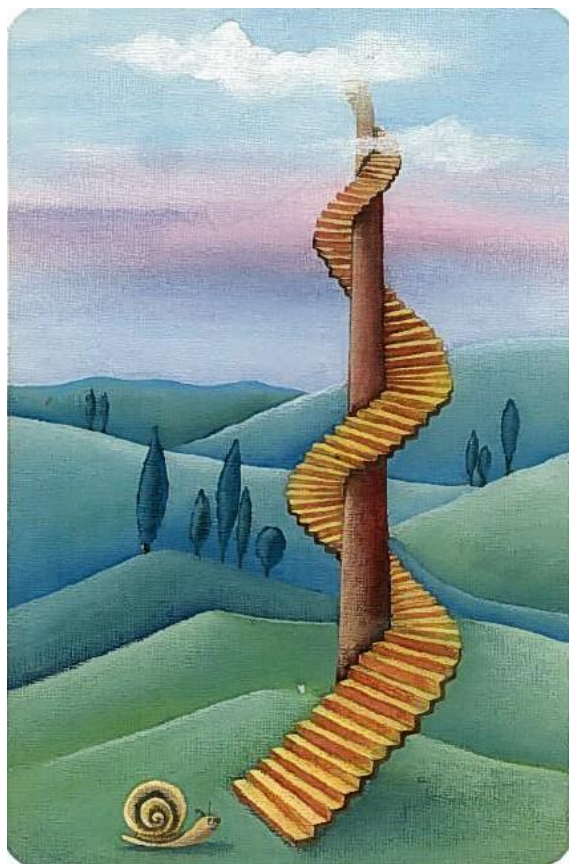
A17



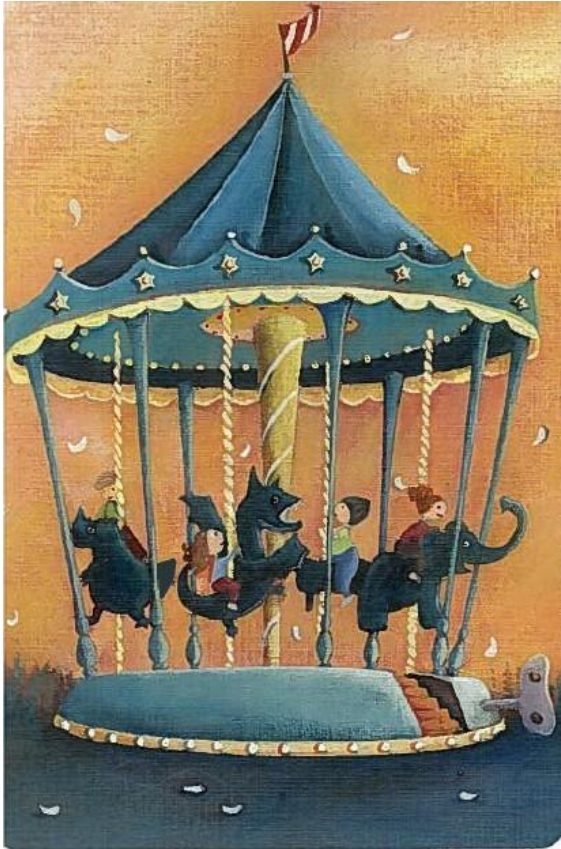
B1



B2



B3



B4



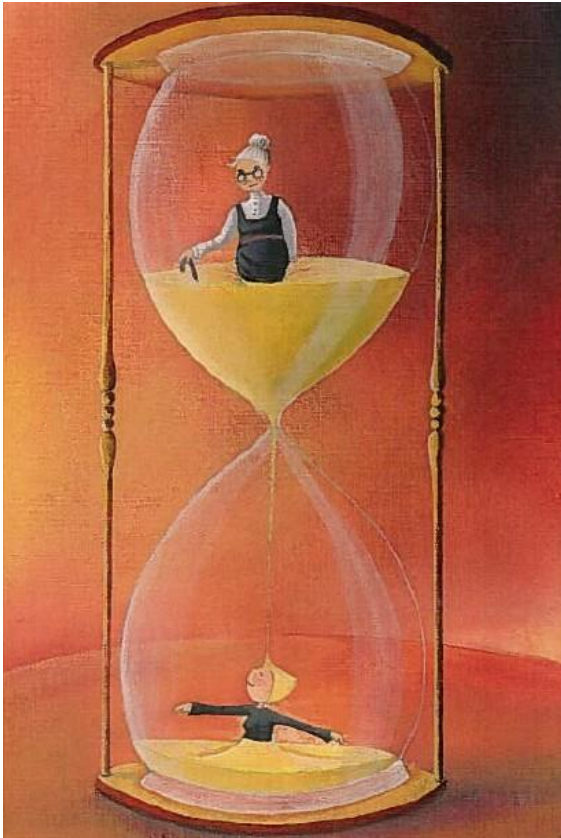
B5



B6



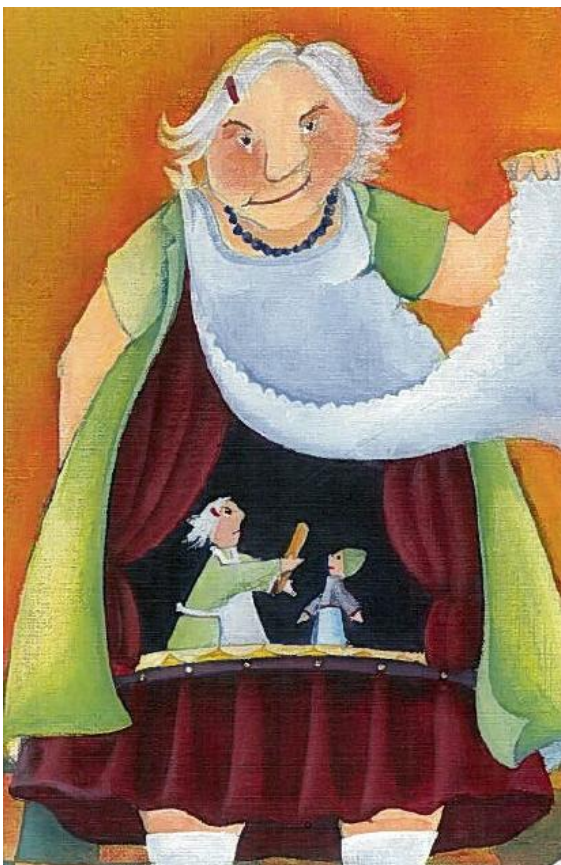
B7



B8



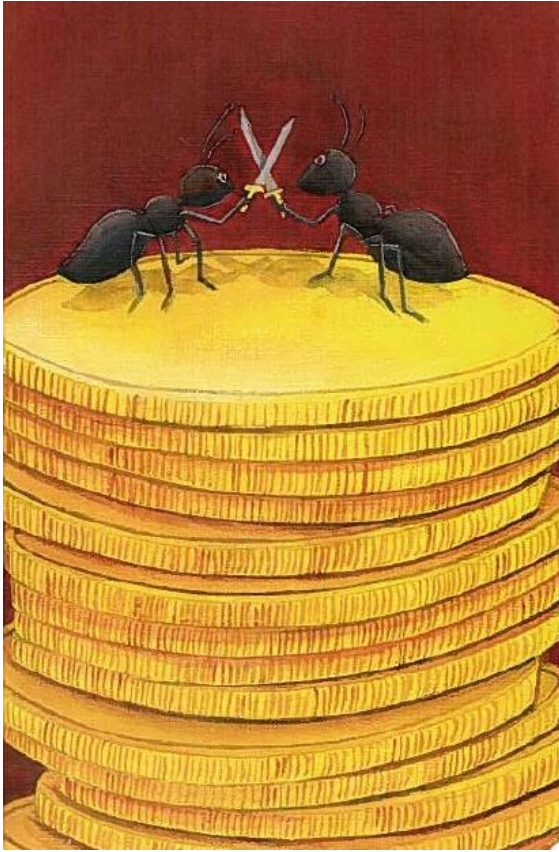
B9



B10



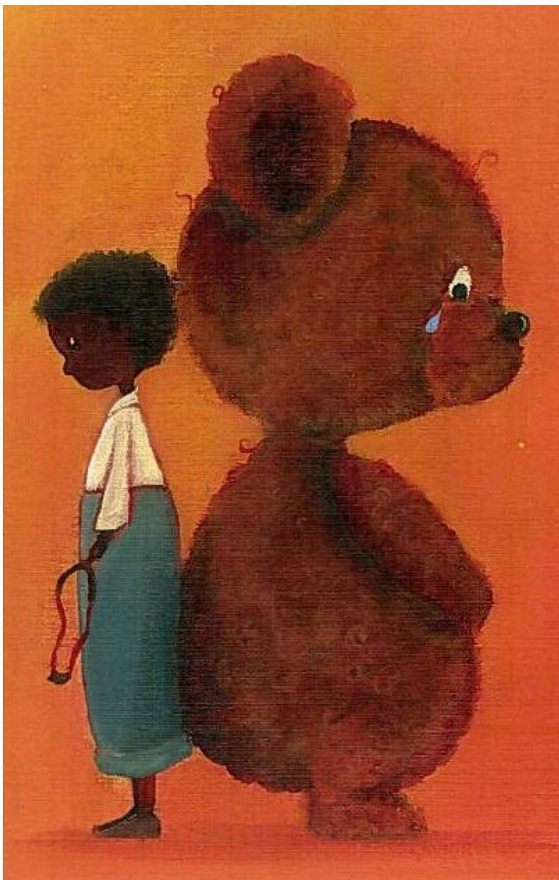
B11



B12



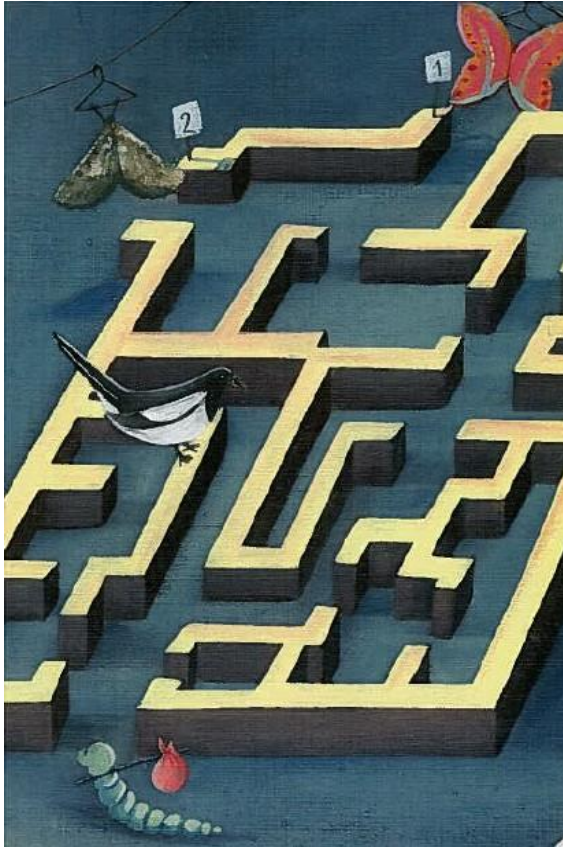
B13



B14



B15



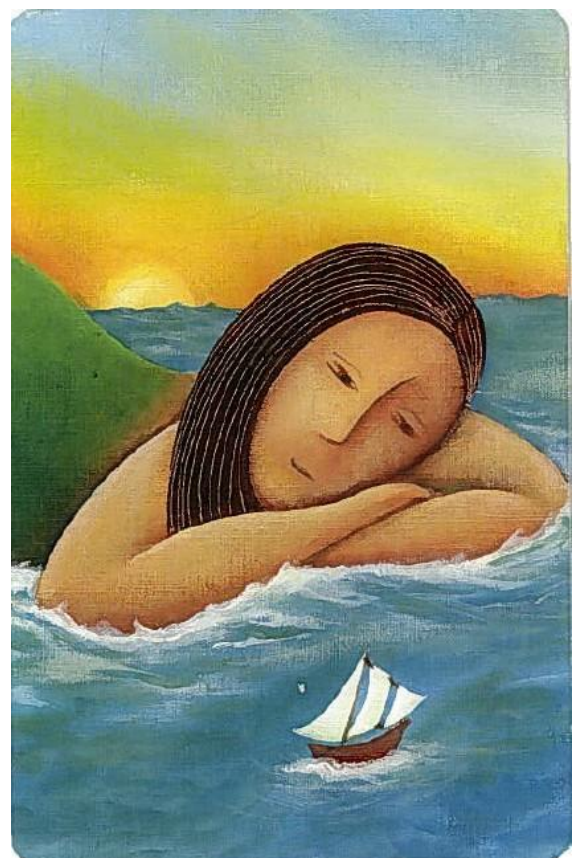
B16



B17



B18



B19

Příloha 7: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Souhlasím s pořízením audiozáznamu a s tím, aby mnou poskytnutá data byla zpracována za účelem výzkumu v rámci diplomové práce studenta Jiřího Lacky, studujícího na katedře Psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Diplomová práce se bude zabývat charakteristickými odlišnostmi v očekávané, přijímané a poskytované sociální opoře u mužů a žen v partnerských vztazích. Veškerá data (audiozáznam, dotazníky) budou anonymizována, bude zaznamenán pouze věk, pohlaví a profese. Podepsaný informovaný souhlas bude archivován v souladu se zákonem o nakládání s osobními údaji.

Podpis:

Příloha 8: Transkripce vybraného rozhovoru

Respondent 3M: muž, 38 let, pracovník v IT, délka společného soužití v manželství: 3,5 roku
Vysvětlivky: I = interviewer, R = respondent, P = partnerka, D = dcera

- 1 I: A jako první taková velká otázka. Kdyby sis vzpomněl za poslední nějakou dobu, co jste spolu s P.,
2 na nějakou situaci, kdy jsi byl ve stresu, kdy to bylo nepříjemný, nějaké problémy, zátěžový, ale ne
3 jako by s P., ale něco jako mimo partnerský život, to znamená třeba v práci, s D., se zdravím a kdy by
4 ti P. mohla být nějakým způsobem užitečná nebo prospěšná.
- 5 R: A otázka zní?
- 6 I: Jestli nějaká taková situace si nějakou vybavíš, větší nebo...
- 7 R: A prospěšná ve smyslu?
- 8 I: Nejlíp teda už vyřešená, abych neotvíral něco, co je čerstvý.
- 9 R: Jasný a... prospěšná ve smyslu?
- 10 I: Kdyby ti mohla jako pomoci, nebo tě podpořit v tom.
- 11 R: Mhm. No... to je těžká otázka, protože já jsem člověk, kterej je zvyklej, když z toho odečteme tu
12 partnerskou složku, tak se spoléhat v zásadě hodně sám na sebe a svoje schopnosti čili jako... jakoby
13 nemám pocit, že bych nebyl týmový hráč, tak prostě jaksi tým je... tým znamená nějaký lidi, který
14 pracujou na jedny věci společně a v tu chvíli jaksi pro mě jaksi externí pomoc není příliš přínosná, čili
15 vlastně v zásadě jako... když to řeknu ... bez obalu, tak pro mě je v takovém okamžiku nejlepší po-
16 moc, když mi ten člověk dotyčnej člověk a teď myslim samozřejmě P. v uvozovkách jde z cesty. Jo,
17 když mě nechá dělat to, co považuju za ... jaksi správněj... správnou cestu k tomu vítězství a...
- 18 I: Byla teda nějaká situace, kdy si byl v nějaký zátěži a P. ti teda šla z cesty a to ti pomohlo?
- 19 R: Jo.
- 20 J. A co to bylo za situaci?
- 21 R: Velmi konkrétní situace, jsem teď vyráběl takový devědéčko pro jednu takovou společnost, co se
22 stará o autistický děti a bylo to prostě zejména ke konci poměrně jaksi časově a až jako fyzicky nároč-
23 ný. Jo, tím stylem, že jsem na tom seděl tři dny v zásadě od rána do večera a vlastně P. mi
24 v tomhle okamžiku vyšla jako vstříc, protože mi jako vlastně udělala mi ten prostor, kterej jsem
25 kolem sebe potřeboval, k tomu abych to byl schopnej jaksi dovést do úspěšnýho konce. Což se nako-
26 nec podařilo a v zásadě to, že byla schopná tu situaci vyhodnotit tím způsobem, že v tuhle chvíli je
27 nejlepší mi, v těch velkejch uvozovkách, jít z cesty, je to nejlepší, co může udělat, byl ten typ pomoci,
28 co jsem potřeboval.
- 29 I: A jak to poznala, že ti má pomoci?
- 30 R: ... těžko říct. Zkušenost? Pravděpodobně. Jo, jako já jsem v těch situacích jako... relativně často,
31 jo, že ať už v práci nebo jaksi v tom co není zaměstnání, v tom typu práce, že prostě to něco potřebuju
32 udělat a prostě že... je... nebo že jsem dal dostatečně za tu dobu co se známe najevo, že v tom oka-
33 mžiku to nejlepší, co se mi lze... jakým způsobem mi lze pomoci.
- 34 I: Takže, co podle tebe teda P. udělala? Jak to vypadá, když ti jde z cesty?
- 35 R: To, že... to, že mi dá... ten typ volnosti, proto abych tu práci mohl dodělat. Tím stylem, že já když
36 vim, že jako... je vhodný jako... jaksi... v tom seznamu priorit nějakou prioritu posunout veš nad tu
37 práci, což prostě počínaje D. až přes cokoli, tak to udělám poměrně intuitivně, aspoň myslim teda, že,
38 samozřejmě obraz člověka, jaksi v jeho vnitřku, ale že... v tu chvíli jako kdy jsem v tom stresu a po-
39 třebuju tohle udělat, tak ví, že jaksi hrnout na mě další a další prostě jako požadavky jako není úplně
40 to nejvhodnější a dovede přijít a říct, prostě tak si k tomu teďka sedni, my tě necháme bejt. Když ři-
41 kám množný číslo, takže je tady ještě v tý poslední instanci byla navíc ještě její matka, moje tchýně a
42 to... prostě... jo... ty buď tady, my budeme támhle a nechme to bejt.
- 43 I: A bylo něco, co třeba udělala teda... tohle jakoby udělala to, že vlastně nic neudělala, bylo něco co
44 udělala, že to udělala?

- 1 R: Já se pokusím zamyslet nad nějakým jako... protože byl... já jsem si vybral jakoby ten moment za
2 poslední jako měsíc jako, kterej byl tak jako nejvíc... bylo tam nejvíc... nejvíc nahoře a když se poku-
3 sím zamyslet nad nějakým ...
- 4 I: Klidně tady zůstanem, tady u toho.
- 5 R: No... tady je to poměrně jasný, protože tam, ta věc, kterou jsem dělal, spočívala v tom prostě pou-
6 ze, že jsem byl... potřeboval jsem sedět u počítače, jo... a věnovat se tam nějaký činnosti, která prostě
7 byla dost jako specifická, specializovaná a tam jako... jo... sám jsem byl rád, že vim co dělám. Čili
8 tam nebyl moc prostor.
- 9 I: Jojo, rozumim.
- 10 R: Ale když se pokusím vymyslet nějakej jinej příklad... no... když se pokusím vymyslet nějakej jinej
11 příklad... to je těžký, protože v zásadě jakoby krom těchto věcí, kde já se věnuju nějakýmu jako oprá-
12 vu úzkýmu profilu, tak vlastně věci, který dělám spolu dost se snažíme... nebo tak jako nějak to vy-
13 chází, že dělám v zásadě tak jako... vzájemný kolaborace čili těžko říct, jako jo... tam zase na druhou
14 stranu nejsem příliš ve stresu nebo respektive jako... já jsem asi se naučil poměrně dobře pracovat se
15 svým stresem, že jako jsem v něm schopnej bejt, ale s D. jsem moc schopnej nedávat příliš najevo
16 nebo respektive tu situaci... jako jí naučil jsem to, že když se člověk zbytečně stresuje tak tomu ... se
17 k tomu cíli dostane spíš pomalejc, to znamená, že pro mě jsou stresový situace, ne že bych vyhledával,
18 ale myslím si, že jsem v nich schopnej reagovat poměrně stoicky, jako že... se jimi nenechávám příliš
19 ovlivnit... čili jakoby z tohoto důvodu je to... je to pro mě vlastně těžká otázka, vlastně najít ten
20 moment, na kterej se ptáš... jo, že buď to jede po striktně mojí linii, jo, kdy prostě mi nikdo beztak
21 nebo případně P. nemá jak pomoci, to že mi uvaří čaj, to je takový banální a nebo vlastně moc nevím.
- 22 I: Nevadí. K tomu se možná ještě dostanem. Takže tam bylo nejlepší to, že tě nechala jako pracovat a
23 nechtěla po tobě jako...
- 24 R: Že byla schopná vyhodnotit tu situaci tak, že jako teď jako do mě ještě něco... něco jako... tlačit
25 dalšího... jo prostě... je v zásadě to nejvíc kontraproduktivní, co se dá v danou chvíli udělat.
- 26 I: Jo, jojo. Bylo by něco jinýho, co ještě měla udělat třeba kromě tohoto?
- 27 R: Z mého pohledu vlastně ani ne. Protože by pro mě... říkám jo, jakoby v takovýmhle okamžiku je
28 podstatný... je podstatnej ten jaksi... mít možnost věnovat tomu řešení danýho problému nebo stre-
29 su... jaksi jako... veškerou kapacitu, kterou mám nebo... prostě její valnou většinu a nemuset moc
30 jaksi... jako... koukat kolem sebe jako, co by ještě člověk měl dělat dalšího.
- 31 I: Jo, bylo něco, co třeba bys chtěl slyšet od ní? Třeba předtím než tě tam zanechala?
- 32 R: Nad rámec toho... já si myslím právě, že nad rámec toho, vlastně ani ne. Že pro mě bylo největší
33 plus tý situace, jaksi to... to předporozumění toho, že jako ta situace existuje jo... že prostě... my
34 jsme prostě byli... jedna věc je... jedna věc je... a to by se v zásadě dalo, bylo považovat za pomoc,
35 že když vlastně, že když tam byly nějaký problémy, který... oni měli nějaký termín a dva dny před
36 tím termínem začali dělat poměrně zásadní změny, v celý tý svý záležitosti jako což... prostě... tak,
37 jak jsem říkal dobrý, není to hezký, ale udělat se to nějak musí, tak pojďme. Vlastně tak jsem s ní o
38 tom bavil a ona říkala, jaký jsou to kretění a pro mě to je jako... hrozně příjemnej moment toho, pro-
39 tože jenom říct, no tak dobře jako jsou to kretění na jednu stranu, na druhou stranu já zas rozumim
40 tomu, že prostě teďka něco zjistili, tak jim to trvalo, dobrý... já jsem v uvozovkách nucen hrát toho
41 d'áblova advokáta, jo... vlastně omlouvat ty lidi, který jako aktuálně nenávidim, tak to mi v tom pojetí
42 světa hrozně jakoby snižuje tu úroveň trestu, protože se na tu věc víc koukám z jejich strany. Čili ona
43 tam vlastně zahrála mě, jo, protože já jsem neříkal: „oni jsou to prostě blbci a jak je tohleto vůbec
44 možný, já se na to vykašlu“ a vlastně když to člověk slyší z tý druhý strany v rámci normální diskuze,
45 tak si říká no jasný, já bych se na to přeci mohl dívat takhle, jo, protože je to naprosto přirozený, ale já
46 to potřebuju především dodělat, čili jako vlastně... jo, když to takhle slyším, to je přece zbytečnej
47 směr uvažování, jako kde můžu pálit svoji... jako... bdělost.
- 48 I: Takže ti umožnila na to se vlastně podívat.
- 49 R: Katalyzovat to.
- 50 I: Kdybys byl P., jak bys sis v tady tý době pomohl?

- 1 R: Pomohl ve smyslu?
- 2 I: Pomohl ve smyslu, abys udělal to, co máš bez zbytečného stresu a tak aby ti v tom bylo příjemně.
- 3 R: Já jenom, jestli správně rozumím tý otázce, kdybych já byl v té situaci, ve které jsem, ale byl bych
4 zároveň P.? Nebo kdybych já byl v roli P.?
- 5 I: Kdyby ses rozdvojil a byl bys i ten, co si má pomoc, tak jak by sis pomohl?
- 6 R: ... jako je to paradoxní ale přesně tímhle způsobem. Asi to není paradoxní, jo, je to asi... je to
7 fajn... ale... vlastně jako to, co bych se sám sobě udělat jako službu, když bych jakoby... předpoklá-
8 dám, že to rozdvojení by znamenalo, že se na té druhé straně nestanu člověkem, který nezná toho prv-
9 ního člověka zevnitř, ale tohleto je přesně ten moment, kterej mi vyhovuje... kde vlastně to předporo-
10 zumění toho, že ta situaci má správný, z mého pohledu, jedno správný řešení a to vypadá právě takhle,
11 jo... je vlastně.
- 12 I: Takže předporozumění a nechat prostor a být tím katalyzátorem... Teď ti dám takovýhle dotazní-
13 ček... označ to, co je nejvhodnější.
- 14 R: (vyplňuje dotazník)
- 15 I: Má to ještě jednu stranu, položky jsou stejné, ale legenda je jiná.
- 16 R: (vyplňuje dotazník)
- 17 I: Tak, teď ti dám takovýhle obrázky, tak si je prohlídni a vyber z nich jeden nebo víc, který by sym-
18 bolizovaly to, co chceš od P., když potřebuješ pomoc nebo podporu.
- 19 R: Když potřebuju... jeden nebo víc...
- 20 I: Který by vyjadřovaly to, co chceš, když potřebuješ... co chceš od P. prostě, aby... jsi nebyl v zátěži,
21 ve stresu, abys byl bez problémů...
- 22 R: Hm... (vybírám obrázky)... asi v zásadě... tyhle ty dva...
- 23 I: A zkus mi to nějak přiblížit, co to znamená.
- 24 R: Tak tohle¹⁶ je zcela jistě něco ve smyslu... jaksi naděje... což jakoby v té interpretaci bych to viděl
25 jako to, že... když to řeknu jako banálně, tak to bude dobrý. Jo, jakoby to ujištění toho, že to... ať už
26 to dopadne jakkoli, tak to prostě bude dobrý... to je otázka, jestli to není spíš takhle, ale tak vybral
27 jsem si tuhle... a tohleto¹⁷ to interpretuju jako... v zásadě... dialog... jakoby ten dialog, kterej... kte-
28 rej může bejt veselej, může bejt smutnej, může bejt překvapenej, může být jakýkoli, ale je to prostě
29 nějaký... nějaký druh jaksi... intelektuální činnosti, kterej... tě vede k tomu, že jsi schopen na pro-
30 blém pohlížet jiným způsobem, jako skrz tu... prostě... dialogickou rovinu.
- 31 I: Že si o tom popovídáte a pak se možná otevřou nějaký nový...
- 32 R: Jo, možná se o tom jo, záleží dnes na tom původu, možná se o tom pohádáte, možná se tomu za-
33 smějete, možná budete překvapeni, co z toho zjistíte, ale je to prostě nějaký... nějaký... mechanis-
34 mus, kterej tam... to... tu situaci nějakým způsobem posouvá dál.
- 35 I: Hm, hm... dobrý... děkuji... teď ještě vyber z obrázků jeden nebo víc, který by vyjadřovaly, to co
36 dostáváš, když potřebuješ od P. pomoc. Můžou to bejt ty samý nebo nějaký navíc nebo míň.
- 37 R: (vybírám obrázky)... tohle by si stačilo.
- 38 I: Co to znamená teda? Jak tomu rozumíš?
- 39 R: Tak na jedny straně, to co dostávám, jestli jsem správně pochopil otázku, co v té situaci od P. jak-
40 si... je ten typ... tý... reakce prostě v nějaký takovýhle situaci?
- 41 I: Jojo, prostě, jak to je.
- 42 R: Tak na jednu stranu, ono to spolu v zásadě úzce souvisí, jo... jakože jak tam na jedny straně byla

¹⁶ Obr. A17

¹⁷ Obr. A11

- 1 pochodeň, tak jsem mluvil o tom, jestli by tohle¹⁸ nebylo lepší, tak velmi často... je to nějaké... takové
2 symbolické příslib toho, že... že jako... over the rainbow... což pro mě jako je... poměrně hodně
3 cenný, jakkoli je to triviální do té míry, že prostě jasné, tak jako všichni to umíme říct, to bude dobrý,
4 ale jsou prostě momenty, kdy to člověk slyšet potřebuje.
- 5 I: To je podobný, jako ten... támhle.
- 6 R: Ano, říkám, je to... v zásadě z určitého pohledu ... jsou zaměnitelný... tak to jako vidím.
- 7 I: Takovej jak jsi říkal příslib naděje?
- 8 R: Tak... jako že prostě ano... přes tu propast se dá na tom jednorožci... jako jo... po tý duze... jako
9 fakt to půjde.
- 10 I: A jeden z vás je tohle nebo není? Nebo je to jenom tak jako?
- 11 R: To je jenom tak metafora myslím spíš. Bych to úplně viděl... a tohleto¹⁹ ... zase jako... pravda,
12 jako... opravdu ne úplně značně... né... úplně... nemyslím si, že jsem tu kartu vybíral záměrně, tak
13 aby to vlastně spolu souviselo, ale jsem opravdu velký příznivec toho, že... když nevíš co, tak si o tom
14 běž s někým popovídat, protože mám vyzkoušený, že to funguje... a... pro mě je to, co v té situaci
15 občas to dostanu, je to... že... se mi podaří... třeba jako... vlastně tím, že ... jak se jako komunikuje,
16 tak opustit tu... tu... jak se tomu říká... myslet jako mimo krabici... jako že prostě jako... jsem
17 schopnej získat jako... vymanit se jako z nějaký vlastní představy, o tom, jak ten problém vlastně vy-
18 padá jako že vlastně to, o čem se tady bavíme.
- 19 I: Takže jako nadhled?
- 20 R: Jo, asi nadhled je jako správný slovo...
- 21 I: Vymanit se z toho...
- 22 R: Vymanit se jaksi jako ze svého... pojetí v daný situaci nebo daného problému a podívat se na ní
23 prostě jako nějak jinak... jo, což jako často nemusí k ničemu bejt, ale velmi často se zjistí, že vlastně
24 to je to, co tomu chybělo... podívat se na to.
- 25 I: A to je to, co ti P. dává?
- 26 R: Hm.
- 27 I: Takže ti poskytne nějaký takovýhle lano a ty můžeš...
- 28 R: Jo, jako není to recept... který prodávám do různých organizací, aby tam tímhle způsobem fungo-
29 vala. Ale je to to, co si... co si... jako... je to jakoby nejsilnější jako první, co mi naběhne.
- 30 I: Takže... teď ještě ti dám jiný obrázky... a tady z těch vyber zase jeden nebo víc, který by vyjadřo-
31 valy to, jak se cítíš, když ti P. pomáhá...
- 32 R: Jak se cítím, když mi P. pomáhá... (vybírám obrázky) ... a to je v zásadě všechno²⁰ ... protože u těch
33 ostatních nejsem schopnej jaksi... zdůvodnit, proč by to zrovna mělo vyjadřovat nějaký z těch pocitů,
34 o kterých se tady bavíme. Může bejt jenom jedna?
- 35 I: Může bejt jenom jedna. Tak mi ji zkus nějak přiblížit ještě.
- 36 R: No, jakoby... důvod, proč je to jenom jedno, si myslím, že dovedu říct lidem, ať mi nepomáhaj,
37 když mám pocit, že to nestojí za to nebo že jako když... mám pocit, že to jako nefunguje... jaksi... jak
38 se říká umět neodmítnout podanou ruku nebo jak se to říká... mně to v zásadě nedělá problém říct
39 hele, tohle já opravdu nepotřebuju... z čeho už jaksi vyplývá, že když už tu pomoc akceptuju, tak ji
40 akceptuju z nějakýho... z nějaký pozice, kdy jako vim, co ta pomoc bude znamenat a tak mi už se s P.
41 poměrně... tři a půl roku není celej život, ale myslím si, že se známe poměrně dobře. Tak v tom oka-
42 mžiku, kdy tu pomoc akceptuju, tak je to pro mě taková... symfonie... jo, jakože prostě... vim, co...
43 jakým způsobem ta pomoc bude vypadat, to, že jsem to akceptoval znamená pro mě, že to má nějaký
44 pozitivum a v tu chvíli... jo... když to vztáhnou k... jestli teda můžu... k jinýmu z těch obrázků... po-

¹⁸ Obr. A16

¹⁹ Obr. A19

²⁰ Obr. B17

- 1 čkej... který to byl... jo tohle to²¹... jo, nemá to přesně tuto povahu... jo... nemám pocit, že jako v
2 takovou chvíli... mě ten člověk tahal... ze chřtánu divokého draka nebo co to je... ale spíš jako mám
3 ten harmonickéj pocit toho, jako že takhle jsem si představoval, že by to takhle mělo bejt... a... to mi
4 vyhovuje.
- 5 I: Je někdo z vás některá z těchto postaviček nebo tam jde o tu symfonii?
- 6 R: Jde mi spíš opravdu o tu harmonii jako takovou. jo, že když bych měl... se měl... promítnout do
7 nějaký z těch postaviček... oni tam jsou tři... tak bych viděl P. jako spíš tu ženu, nástroj a to, což je
8 teda pěkně hnusný a sebe jako toho, kdo jaksi klouže po těch vlnách tý... tý... vlastně pomoci... nebo
9 tý hudby, která se line z toho nástroje.
- 10 I: Jojo, zkus popsat ten pocit, kterej teda... jak ti je teda... v tý situaci, harmonicky a...?
- 11 R: To je, myslím, to slovo, který to vystihuje. Harmonicky. Protože jsme jaksi byli schopni navázat
12 nebo... jaksi sepsat tu smlouvu na téma, jakým způsobem ta pomoc bude vypadat, jo, což znamená to
13 že, ona ji byla schopná nabídnout a já jsem jí byl schopnej akceptovat... a jo... vlastně pak už tam
14 vlastně nehraje příliš roli to, jestli ta pomoc... v tom daným konkrétním případě... vlastně... naplňu-
15 je... tu podstatu toho, jak to mělo vypadat, protože pro mě je v takovou chvíli... jako příjemný to, že
16 vlastně ta harmonie toho... tý spolupráce.
- 17 I: A druhá část tady těch kartiček. Jak by ses chtěl cítit, když ti P. pomáhá. Může to bejt zas to samý
18 nebo něco jinýho.
- 19 R: To je lákavý, že jo... nicméně, jak bych se chtěl cítit... To je... já jsem se vlastně už tou definicí
20 toho odmítání pomoci vlastně dost jaksi... diskvalifikoval od toho, abych tam vrazil zpátky něco jiný-
21 ho než byla ta původní, ale... ještě se na to jednou podíváme... (vybírám obrázky)... tak... a v zásadě
22 mi přijde, že vlastně by to bylo... vlastně by to... mohla nebo musela v takovém případě... bejt kom-
23 binace... protože... ale no tak vlastně ani ne. Já si vyberu jenom tuhle zase, nebudu jich víc vybírat,
24 protože samozřejmě jako, když někdo žádá o pomoc, tak to dělá vlastně z mého pohledu ze dvou dů-
25 vodů... buď prostě je úplně v koncích a neví co s tím, nebo prostě potřebuje protáhnout nějakým jako
26 komplikovaným soukolím něčeho... jo... nějakýho problému. A teď tím už, jak jsem to na začátku
27 popisoval, takže vlastně, když mám pocit, že mi není pomoci, tak jako než ... jo... jako... raději jako-
28 by tu věc řeším sám, ale když zas jako ten... když už tu pomoc jako... jako... dostanu... no... se do
29 toho trochu zamotávám... každopádně jako... to co bych jako vlastně chtěl, a teď jako nemyslím jako
30 nutně za každou cenu, ale tak jako že... já jsem myslím, že jak už jsem to říkal, poměrně dost samo-
31 statnej člověk, ale občas se přece jen člověk ocitne v situaci, kdyby vlastně chtěl, aby ta pomoc vypa-
32 dala právě takhle²²... jo jako, že prostě za tebou je ta situace, že jo... ten... ten vlk... jo jako to nebez-
33 pečí a ty vlastně potřebuješ někoho chytit za ruku a v zásadě s ním projít tím čarovným lesem... jo...
34 což jako na druhou stranu neimplikuje to, že ti ten člověk vlastně fakticky pomáhá krom toho držení tý
35 ruky... no... je to takový těžký... já to možná ještě doplním, protože jako... v zásadě jako... to nelze
36 říci jedno bez druhýho, protože... jo... tohleto... nenaplňuje to... nenaplňuje tu moji představu jako
37 takovou. To co bych já od toho chtěl, je právě tohleto²³ s tím, že samozřejmě existují extrém, kdy
38 vlastně jako stačí i tohleto²⁴.
- 39 I: Tohle je teda takový doprovod?
- 40 R: Tohleto²⁵ vnímám jakoby jako spíš... tady to vnímám jako faktickou pomoc, kdy jakoby z tý sou-
41 hry vzniká nějaký typ harmonie a tohleto²⁶ vidím spíš to jako že tady v rámci tý situace nebo v rámci
42 týchlety karty... ty situace přeci jen jako spíš řeším sám a ale prostě mám tam někoho o koho se tak
43 můžu spíš opřít... jo... než aby mi...
- 44 I: Ty jsi ten...
- 45 R: Tak jakoby, když v rámci tý situaci se vidím jako ten chlapeček, kterej je o ten krok napřed a vede

²¹ Obr. B5

²² Obr. B13

²³ Obr. B13

²⁴ Obr. B17

²⁵ Obr. B17

²⁶ Obr. B13

- 1 sebou tu holčičku, kterou sice na jednu stranu zároveň ochraňuje ale na druhou stranu to, že jí drží za
2 ruku mu dodává tu sílu.
- 3 I: Takže jak se cítí ten chlapeček teda?
- 4 R: Ještě jednou otázka?
- 5 I: Jak se ten chlapeček teda cejtí?
- 6 R: V mém pojetí se ten chlapeček cítí tak, že se bojí úplně stejně jako ta holčička, ale... dodává mu
7 jaksi sílu to, že ho ta holčička drží za ruku.
- 8 I: Jo. Že tam není sám.
- 9 R: Tak. Řečeno výrazně menší počtem... sám.
- 10 I: Nechci ti podsouvat takový slova.
- 11 R: V pořádku... jsem chtěl říct to samý.
- 12 I: Tak to sbalíme... děkuju... další moje otázka, do jaké míry se na P. můžeš obrátit, když něco potře-
13 buješ nebo když máš problém?
- 14 R: Do jaký míry?
- 15 I: Hm.
- 16 R: ... no... jako můžeš obrátit je... jaksi... pokud vynechám hypotetickou situaci, že otěhotním svoji
17 milenku, tím neříkám, že bych měl milenku, ale tak jako že existuje nějaká hranice. Tak dle mejch
18 aktuálních zkušeností jako... tak 99 %... což jako tam nechávám prostor pro ty... úplně jako... proti
19 smyslu jdoucí varianty... nemám pocit, že se na ní nemůžu obrátit s nějakým konkrétním typem pro-
20 blémů... obrátit, což jako neznamena, že je schopná ho vyřešit... jestli správně rozumím otázce.
- 21 I: A do jaký míry se můžeš spolehnout na to, že ti pomůže?
- 22 R: No... kdyby tam bylo... že se mi bude snažit pomoci, tak bych řekl že jako... jo... hodně procent
23 do jaký míry mi bude schopna pomoci... to je... jak tu otázku jako... jako... chápat jo... jako že...
24 představme si mi situaci, že nevlastní řidičský průkaz a já potřebuju odvézt auto, tak to je situace,
25 která je jako automaticky odsouzená k neúspěchu... ale... to asi neuvažujeme... nebo jo?
- 26 I: Tak co je reálný... do jaký míry jako by... jak naplňuje tvoje očekávání o tom, jak...
- 27 R: Jako určitě... já si myslím, že... tak ono je to taková... loterie... když už... člověk jaksi s tím... s
28 tou... žádostí o tu... o nějakou takovejhle typ jde, tak má asi nějakou velmi konkrétní představu, jakým
29 způsobem by mu tenhle člověk mohl pomoci. Což jsme si vlastně ukazovali v těch dvou minulejch
30 krocích, že pro mě je jako podstatný to, že je o tom možný hovořit... z čeho se jako může narodit to...
31 narodit nečekaný pro mě řešení. Jo... čili... když bych to vzal takhle obecně, tak si myslim jako že...
32 tahleta část se dá... se sama o sobě dá považovat za poměrně velkej úspěch... jestli z toho potom vy-
33 plývá ještě něco, to nejsem schopen... asi... nějak jako... povědět.
- 34 I: Takže jestli tomu rozumim, takže jako když si o tom povídáte, tak to je pro tebe dostatečně jakoby
35 dobrá forma...
- 36 R: Je to určitě první úroveň nějakýho jako... první stupeň nějakýho řešení nějakýho problému ze kte-
37 rýho potom můžou vyplynout nějaký další úrovně... prostě to stačí... ale mně osobně skutečně ta
38 možnost tý komunikace o ... nějaký... jako... situaci nebo prostě něčem konkrétním je... to je asi to
39 nejpodstatnější.
- 40 I: Jak ti P. vyjadřuje tu podporu?
- 41 R: ... jako myslíš slovně nebo písemně?
- 42 I: Jakkoli. Co ti tak jako... pomáhá nebo jak dělá.
- 43 R: Tak zase... bude to furt tak jako v kroužku. Já jsem poměrně jednoduchej člověk. Zpětná vazba...
44 to je... jinými slovy jaksi furt to samý, co tady opakuju dokola. A pak jako samozřejmě je-li to v jejích
45 možnostech, technickejch nebo jakejchkoli jinejch, tak... a teď jsme zase zpátky u toho, jaksi to mo-
46 delování na... rodině s malým dítětem je trochu nešťastný v tom, že prostě jsou některý věci jako,

- 1 který maj holt vyšší prioritu a které se týkají támhle mladé dámy... takže jako je-li to možný, tak mi
2 jaksi... je mi to... v rámci její expertízy tak jako... v zásadě si nevybavuju, že bysme se dostali do
3 situace, já vim, že něco stoprocentně umí a ona to odmítá udělat. S jednou výjimkou, chtěl jsem po ní,
4 aby támhle ušila závěs, to nějak nedopadlo. A vzhledem k tomu, že jsem to po ní chtěl před dvouma
5 rokama a pořád si na to vzpomínám, je to opravdu jedna z mála věcí, na kterých jsme se fakt nedohod-
6 li.
- 7 I: Jo, tak jestli je to jedna věc za dlouho dobu, tak je to skvělý.
- 8 R: Nejsem si schopen vybavit jakoby nějak... další... další... jako... banální... takhle jako silnou
9 věc.
- 10 I: Takže co jakoby dělá takovýho, že to vnímáš jako podpurný pro tebe?
- 11 R: ... hm... co teda dělá takovýho, že to vnímám jako podpurný pro sebe...
- 12 I: Co dělá, že ti to pomáhá?
- 13 R: ... hm... udržuje si optimismus, protože to je asi jako v každý jako situaci to podstatný... co bych
14 řekl... takovýho výraznýho... no... prostě pořád... zpětná vazba, pozitivní náhled na to, že ono to
15 nějak půjde a ... a... to vlastně jakoby musím takhle jako v obecných termínech, protože se nebavíme
16 o ničem konkrétním, čili z mého pohledu... jako... jakoby na prvním místě v nějaký hierarchii je to ta
17 možnost tý komunikace a tý zpětný vazby. Pak jako a samozřejmě tam už to platí do určitýho míry,
18 jako optimismus, že to půjde... když se to jako nějak pojme, tak to půjde. kde samozřejmě to už jako
19 neplatí se 100% pravděpodobností, viz jak jsem tady zmiňoval ten konkrétní případ o vyrábění toho
20 DVD. Ona byla ta, kdo říkal „oni jsou to idioti, že se na to nevykašleš, bla bla bla“... tam jakoby je ta
21 zpětnovazební složka jako silnější než ten optimismus toho, že to půjde... jo, ale tamta situace je v
22 rámci toho, že já tam pak hraju toho ďáblova advokáta vlastně jako... otočená naruby... takže tam to
23 vlastně ani nějak zvlášť figurovat nemůže... a... pfff... no v těch obecných věcech mě tak nic tak
24 moc jako... dalšího nenapadá...
- 25 I: Klidně můžeš být i konkrétní, jestli tě něco napadne.
- 26 R: Ehm... pff.
- 27 I: Třeba... říká za nějaký situace, že to je dobrý.
- 28 R: Hmm... teď ještě jednou, jak jsi to myslel?
- 29 I: Klidně jak za nějaký konkrétní situace, co říká takovýho, že ti to pomůže?
- 30 R: Hm... „to bude dobrý“...
- 31 I: „To bude dobrý.“
- 32 R: To je jako... typická jako... taková... jaková hrozně zdevalvovaná věta, která jako když se použije
33 ve správným okamžiku prostě tak funguje... ona se dost zneužívá... tak jako obecně mezi lidma... to
34 bude dobrý... hmm... případně a tak to samozřejmě zpátky souvisí s nějakým zvyšováním sebevědo-
35 mí, protože... jako když... člověk stojí před nějakým problémem, tak má tendenci k tomu, že říkat já
36 jsem ten blbec, prostě já to jako nezvládnou, tohleto, tohleto... je schopná... a to jako ne že by to říkala
37 vždycky, ale je schopná jako v nějakým okamžiku, kterej pro mě je jaksi... zpružující... „neboj se,
38 jseš dobrej... ty to zvládneš“... ne „ono se to zvládne“, ale „ty to zvládneš“. V tý konkrétnosti, kde ta
39 interpretace z mojí strany jako „už jsem viděla, že jsi nějakou takovou věc udělal, takže nevím, proč
40 by zrovna dneska měla být jako ta výjimka“... jo... já teď nevím no...
- 41 I: Jo, jo, jo, dobrý. Měla by P. říkat něco ještě jinýho nebo něco navíc ještě, aby ti to pomohlo?
- 42 R: ... (ticho)... to je zajímavá otázka... pokusím se nad ní zamyslet... hmm... možná paradoxně ...
43 nebo počkej, jak to říct... (ticho)... když to vezmu do důsledku, tak vlastně na jednu stranu tam jako
44 zpátky k tomu zpětnovazebnímu principu nebo tomu hraní ďáblova advokáta, což je jako mecha-
45 nismus, kterej je alespoň pro mě hrozně fajn, ale občas se stane, že vlastně jakoby nadužítej, jo, že jako
46 prostě já vyprávím nějakým způsobem o nějaký situaci a teď jako vlastně jakoby... já se na ní už sna-
47 žím nahlížet nějakým způsobem analyticky, jak se tady s tou partičkou blbců vypořádat, když to vez-
48 mu nějak v nadsázce a vlastně ne úplně vždycky tam dojde k tomu odhadnutí toho, že vlastně už jsme

- 1 v tý analytický rovině a už nejsem jako v tý... jo... že vlastně jakoby... já už se snažím jako s těma
2 lidma vypořádat, když to ona je ještě o ten krok zpátky, v tom „ježišmarja, to je ale partička blbců“...
3 což už mám jako zpracovaný, ale to je prostě jaksi spíš nesladění toho... toho vlastně proč člověk něco
4 vypráví... jo...
- 5 I: Takže ty už jsi u nějaký konstruktivní fáze řešení problému a ona je...
- 6 R: Ještě o ten krok zpátky... já to pak většinou... si vnitřně říkám, jsem vlastně nedodal dostatek indi-
7 cií k tomu, že já jsem už vlastně o krok dál, jo. Protože už v tom visím nějakou chvíli.
- 8 I: Ty už tohle to vlastně od ní nepotřebuješ.
- 9 R: V takovou chvíli prostě se opravdu... ty... dva světy úplně minou... jo... pak už je otázka, jestli se
10 podaří ještě srovnat pro jakoby účely delší diskuze nebo vlastně jakoby jestli se to už spíš... nechá
11 bejt, protože vlastně jako už to jako neposkytuje tu ... tu... zam... ten zamýšlený support pro mě... já
12 pak vlastně už z toho tématu uteču, protože vlastně je jako vidět, že tady jsme se nepotkali...
- 13 I: Jojo, že už ti to nepomáhá v tu chvíli...
- 14 R: Jo, tak...
- 15 I: Měla by P. teda v tý chvíli to jakoby rozpoznat a už říkat něco jinýho?
- 16 R: Já se neodvažuju odhadnout, jestli to jde... jo... jako to... fakt nejsem schopen to... to musí asi
17 bejt... asi člověk buď pozná nebo to jako nepozná a já nejsem dostatečně jaksi jako dobrý znalec toho
18 jako... jo... kdy vlastně ... kdy to ještě jde a kdy už to nejde... jakoby spíš v takový situaci jsem ten
19 kdo, z toho vycouvá, protože vlastně to vysvětlování toho, že už jsem v tý analytický fázi jako, jak
20 vlastně už je pro mě zbytečný a vlastně jako je lepší změnit téma než se v tom dále pitvat...
- 21 I: Jojo... a kromě té záclony je něco, co by P. měla dělat jinýho, aby ti to pomohlo?
- 22 R: Hmm... jo... víc chodit mezi lidi... protože že jo, ona má teď... už jako jsme v takový tý fázi, kdy
23 se mi ten jazyk rozvázal, takže jako budu vyprávět celkem bezuzdně... já jako chápu, v zásadě obdi-
24 vuji roli... jaksi matky na mateřské nebo rodičovské dovolené, protože to je jako opravdu starat se
25 o... P. zároveň jako... není člověk, kterej by si budoval nějaký jako... trvalý společenský vazby ve
26 smyslu prostě že by měla sedm svých nejlepších kámošek, se kterýma by se dvakrát do tejdne scházela,
27 nemá tenhle ten model. Má prostě, jako kamarádek nemá málo, ale nemá jakoby tu smečku, když to
28 řeknu takhle... ale zároveň prostě jí baví bejt mezi lidma, jo... ať už prostě známejma nebo míň zná-
29 mejma, bejt ve společnosti, což je a já si myslím, že to má pak velkej průmět do partnerskýho soužití,
30 že vlastně... kdyby pro mě něco mohla udělat, tak by mohla chodit víc mezi lidi.
- 31 I: A v čem by ti prospělo?
- 32 R: Já si myslím, že by to... za A prospělo jí v tom ohledu, že vono ... teď jako že jo, aby to jako ne-
33 snažím jako věty formulovat, aby to neznělo jako úplně blbě... ono je to takový v zásadě delikátní
34 téma, jo. Ale já si myslím, že jako člověk tím, že je zavřenej mezi čtyřma zdma jako s něčím takovým,
35 co prostě celej den kouká a buď to na tebe řve nebo řveš ty na to... míněno D. v tomto konkrétním
36 případě, takže to jako nepomůže nikomu, jo. A v zásadě jako vim, že vždycky když P. někam vyrazí,
37 tak prostě... tak jí to nabije nějakým typem energie, akorát jako velmi často nejde z toho důvodu, že je
38 unavená a že se jí nechce jako... za každých okolností chodit ven, tak to jako v uvozovkách fláká, čili
39 jakoby... a ono to pak jako přispívá celkovému... celkový harmonii toho vztahu, když to řeknu zas
40 takhle obecně... čili jako kdyby pro mě pomohla něco udělat, tak by to bylo aby chodila víc mezi lidi.
41 Teď je to tak jako na úrovni, že někam jde tak jednou za 14 dní jednou za tejdne, ale jako myslím si,
42 že jako v zásadě se snažím udělat to... vyjít jí vším možným vstříc, aby bylo schopná nahrazovat a
43 vlastně mi přijde jako... kdyby toho bylo víc nebylo by to na škodu. Protože mě to pak jako zbavuje
44 toho stresu, když já jako vnímám, že prostě jako bejt tady zavřenej mezi čtyřma zdma... jako fakt není
45 fajn... že ono to člověku nebo já si to dovedu představit, že by mě to jako bavilo a taky si dovedu
46 představit, že 14 dní... takový by bylo asi jiná pohádka.
- 47 I: Ještě něco by mohla dělat jinak, něčeho dělat víc nebo míň, aby to tobě prospělo?
- 48 R: Já si myslím, že vono zas tak, my jsme spolu tři a půl roku a ono to není zas tak dlouho na to, aby si
49 člověk jako ... jaksi vybudoval ten systém toho, co ho na tom druhým opravdu zásadně štve a tím jak

- 1 z toho tři a půl roku je ještě vlastně rok s D., což je jako úplně jiná hra a to jako předtím devět měsíců
2 těhotenství, což je taky trochu jiná hra... tak já vlastně moc nevím, protože jakoby to pořád ta ... po-
3 řád je ten vztah hrozně dynamickejší, jo... furt se něco děje, to znamená, že jako vlastně, jo, jako člověk
4 spíš neustále čelí novým hrozbám nebo jako novým jevům a nemá moc čas jako se prostě koukat za
5 sebe, šťourat se v tom tím parátkem a prostě říkat si... že jako zatím potom tři a půl roce nemám pocit,
6 že jsme v týhle situaci, jo, samozřejmě by se asi našly nějaký výjimky, ale nevzpomenu si v týhle
7 chvíli na něco takovýho velkého, co by ze mě okamžitě vypadalo. Já nevím, jako měla by si víc čistit
8 zuby, nic takovýho.
- 9 I: Teď si na chvilku představ, že P. najednou jakoby neexistuje. Co všechno by se změnilo?
- 10 R: Co všechno by se změnilo v mém životě?
- 11 I: Hm.
- 12 R: Tak v zásadě úplně všechno a to je zas to vedení diskuze, viz malý dítě. Protože tak jako... a je
13 zvláštní, že se na to ptáš, protože jsem zrovna dneska o tom tak nějak... v nějakým takovým návalu
14 čehosi... jaksi se nad tím zamýšlel a vycházely mi teda dost hrozný věci. Má přijet moje matka někdy
15 za týden, tak nějak mi tahle varianta proběhlo hlavou, no, to bych jí tady asi měl každou chvíli. Co by
16 se změnilo... no tak jakoby formálně by se změnilo to, že bych jaksi jako začal být ... jak se to jmenu-
17 je... takový ten jako singl otec... prostě že jo, otec vychovatel... což by znamenalo, že bych jako asi
18 pravděpodobně přestal fungovat minimálně ve svém společenském kontextu, protože už by jako ten
19 čas, kterej pořád nějak existuje, ne že by ho bylo moc, ale existuje, tak by přestal existovat prakticky
20 úplně, to znamená jako nějakou částečnou sociální izolaci... no a vlastně na druhou stranu v dnešním
21 světě facebooku to není zas tak dramatický... to je jedna věc. Druhá věc, asi si myslím, že bych byl
22 nějakou ne úplně zanedbatelnou dobu a to jsem asi měl předsunout, truchlivý vdovec, protože ve
23 smyslu, zas těch tři a půl roku není tak málo, abych si nemyslel, že jsme se... že jsme spolu s P. k sobě
24 poměrně přilnuli. Co by se změnilo dál... no, tak krom toho, že bych byl jaksi teskný vdovec a to... a
25 jako zároveň otec na v zásadě plný úvazek, co by se změnilo... tak já samozřejmě jakoby říkám otec
26 na plný úvazek, tak jakoby do toho automaticky schovávám to, že bych musel vykonávat všechny ty
27 činnosti, který v tuhle chvíli... který si dělíme nebo je buď dělá komplet ona. Což je vždycky taková
28 jaksi chůze po tenkým ledě, kdo vlastně dělá co a kdo ne. Zas na druhou stranu, nebo ne na druhou
29 stranu, taky jsem žil poměrně dlouhou dobu sám, takže si dovedu představit, co to obnáší, takže jako-
30 by... otázka co by se změnilo... jo, tak tohle by se sice změnilo, ale nebyla by to životní změna v tom
31 smyslu, že vstupuju na neprobádaný území. Prostě bych se vrátil do nějaký situace před nějakýma x
32 lety, kdy jsem prostě žil v zásadě sám, když teda nepočítám D. a no... ono zase jako, jsem teď možná
33 pojmy vzal hodně zastřešujícím způsobem, když mluvím o tom, že bych byl truchlivým vdovcem, já
34 předpokládám, že mě neopustí, že v tý myšlence byla, že zemře.
- 35 I: To jsem neřekl, ale (úsměv)
- 36 R: To je pravda, teď si to uvědomuju, ale pro mě je to v zásadě jako asi celkem jedno, protože tak to
37 vyzní nakonec jakoby dovnitř toho člověka je to... jako... nakonec skoro stejný. Čím se zpátky vrátím
38 před odbočku, asi bych měl pocit, že v mém životě prostě chybí nějaká jako součást až jako klidně
39 řeknu jakože se pustím na nejistý led patosu, jako prostě část mě až doslova, kterou prostě jako pova-
40 žuju za svoji do určitý míry jako integrální souč... nebo do určitý míry, říct do určitý míry integrální
41 součást je jaksi ne úplně dobře řečeno, že... kterou považuju za svoji už jako integrální součást, jo...
42 že já se jako vlastně v tu chvíli nedovedu takovouhle situaci... dovedu si tu situaci představit, ale
43 nejsem schopen říct, že jsem na ni třeba schopen se připravit, jo. Prostě bylo by to pro mě a i opět
44 vzhledem k tomu, že je to teprve tři a půl roku, zase je poměrně hodně velká...
- 45 I: Co by ti chybělo?
- 46 R: Co by mi chybělo... člověk, ten konkrétní člověk, ať už by byl mrtvej nebo jenom by nebyl
47 v Holešovicích.
- 48 I: S čím vším ten člověk?
- 49 R: Asi nerozumím tý formulaci?
- 50 I: Jakoby... ten člověk, co všechno jako na něm, na ní?

- 1 R: A tak v tom si můžu dovolit být konzistentní, že to... já jsem asi za celý svůj život nepoznal ženu,
2 kterou bych byl schopen jaksi opravdu jako výst debat na v zásadě dost libovolný téma, aniž bych...
3 byl jí schopen a byl tu debatu schopen výst i přesto, že jsem si vědom toho, že vo tom jaksi probíra-
4 ným tématu toho vim jako neskoro mnohem víc a vlastně jako v zásadě jakoby je to... je to postavení
5 těch jednotlivých diskutujících nějak nerovnoprávný nebo jak to říct...
- 6 I: Nevyrovnaný.
- 7 R: Nevyrovnaný, tak, lepší slovo. Mně se to jakoby... a teď nepočítám jako ty situaci, kdy se člověk
8 pokouší jako nějakou ženu sbalit, kdy samozřejmě jsme si všichni rovni a ta žena to ví všechno samo-
9 zřejmě nejlíp, ale jako tenhle ten... úplně jako... triviální rozměr toho vztahu je něco, co jsem vlastně
10 jako dost do tohohle okamžiku s žádným jiným člověkem nezažil. A jak říkám s člověkem, tak já si
11 nemyslím, že mám málo kamarádů, ale jen s málo z nima jsem schopen takovýhlehého komunikačního
12 režimu, jakej mám prostě tady s P.... A to si myslím, že to je jako ta věc, která by mi chyběla úplně ze
13 všeho nejvíc.
- 14 I: Ta komunikace, teda jo.
- 15 R: Ta schopnost se, když řeknu domluvit, tak tím jako neimplikuji spor, ale prostě mluvit na témata, v
16 kterých jeden z nás vždycky může být výrazně míň orientovanej, jo, že jako já si myslím, že jsem
17 schopen jí věci vysvětlit a že to funguje i opačným způsobem. Jo, že když já o tom vim houby, tak je
18 schopná mi to naservírovat takovým způsobem, že sice o tom pořád vim houby, ale aspoň rozumím
19 tomu, o čem se bavíme.
- 20 I: Co ještě by ti chybělo?
- 21 R: Tak záměrně nebudu říkat sex, protože ten by mi asi... to je věc jako v čase... a co by mi chybě-
22 lo... tak samozřejmě určitej typ pohodlí, který si člověk jaksi jako... v partnerství nebo v tomhle pří-
23 padě v manželství, na který si jako zvykne, jo... přece jenom jako v rámci a v tom manželství to asi
24 platí mnohem víc než v partnerství, jsou si oba ti lidé, já teď jako nechci říct víc rovni, ale prostě přeci
25 jen v tom manželství, což jako se předpokládá... jako nějaký dlouhodobější soužití těch lidí, kde se ty
26 role těch lidí nějakým způsobem víc vyprofilujou. Jo, že když jsme jako partneři, dobrý... už tady
27 bydlíš 14 dní, možná tady budeš bydlet na měsíc, možná ne. Nádobí si prostě budeme mejt jako každěj
28 zvlášť pokud možno, jo... když to zas jako zaženu do nějakýho extrému... čím jsem se už tak aktivně
29 ztratil v odbočce, takže otázka původně zněla?
- 30 I: Co by ti chybělo?
- 31 R: Tak. Člověk, pak samozřejmě to v uvozovkách pohodlí toho, že člověk má jaksi vyseklej v rámci
32 toho... tý běžný agendy života prostě, tak jako někde, si tak jako vysekne nějakěj čas z těch svejch
33 povinností, který dělá a teď vlastně ne v panice, protože to jako není, nefunguje, musíš to řešit celý
34 sám... a teď přemejšlim, jestli jsem neřekl něco zásadního, jo... pro mě si... asi jako nepřipadám, že
35 mám tak jako příliš komplikovaný očekávání od života, jo... jakože tak jako si dobře pokecat a moc se
36 nepředřít (úsměv). Asi mě nenapadá nic moc zásadního, co bych chtěl zmínit.
- 37 I: Tak vrátíme P. zpátky, existuje, je to dobrý. Teď se přesuneme k druhý části, která bude trochu krat-
38 ší. My jsme se bavili o tom, kdy ty jsi byl v roli jakoby příjemce tý podpory a teďka se budeme bavit o
39 tom, jak ty jí poskytuješ P.... Tak stává se ti, že se ti P. na něco někdy postěžuje, že jí něco trápí, že
40 má nějaký starosti něco takovýho? Vybavíš si nějaký období nebo okamžik, kdy byla ve stresu, v zátě-
41 ži, kdy to nesouviselo s vaším partnerským vztahem, ale něco mimo, s D., se zdravím a kdy jí mohl
42 pomoci v tom? Co to bylo za okamžik nebo období?
- 43 R: Tak velký období bylo, když dopisovala bakalářku. Což je... teď počkej... nevím, jestli to bylo loni
44 nebo předloni... já myslím, že loni... je to možný... jo jasně, my už máme listopad, to by dávalo smys-
45 sl. Jo, když dopisovala bakalářku, to byl jako velkej... velkej... velká událost řeknu, i když to nebyla
46 její první, ale i tak bylo to náročný, čili tak jako se to dá zmínit, že to bylo velký vypětí, v kterým žila
47 po nějakýho skoro čtvrt roku.
- 48 I: A čím to pro ni bylo náročný?
- 49 R: Tak jednak to musela celý napsat, že jo, musela chodit na ty... chodila sbírat data po tom... po
50 základkách, že jo... to bylo o interpretaci čtenýho textu, takže chodila do hodin, ale to nebyly základ-

- 1 ky, ale střední školy, páč chodila na literární akademii a vždycky vlastně bylo, že se rozebírala nějaká
2 báseň, tak ta interakce těch studentů toho přednášejícího s tím pedagogům. Já teď nevím, kolik tam
3 těch vzorků musela nasbírat, ale bylo jich tam hodně, to znamená, že to bylo časově náročný... tam a
4 zpátky, tou dobou ještě chodila do práce, D. počínala existovat, jako těsně po dopsání té bakalářky.
5 Čili vlastně tou dobou P. ještě do práce chodila a o prázdninách, který potom následovaly, z práce
6 odešla, čili tak prostě práce, dopsat tohleto, teď že jo... jsme tady byli, jsme tady bydleli rok, takže se
7 tady neustále něco měnilo, takže to nebylo jednoduchý. Takže celej ten sled jevů, množina jevů, vedla
8 k hodně stresovejmu momentům.
- 9 I: Jakou roli si v tom hrál ty?
- 10 R: Tak určitě nějakou temnou... jakou roli jsem v tom hrál fakticky?
- 11 I: Hm.
- 12 R: Tak jako teď... to je... jaksí jako těžká otázka pro mě, protože já si myslím, že tu nejlepší, kterou
13 jsem mohl, ale otázka je jestli to tak opravdu bylo, já jsem se snažil... jí... takový jako kecy podporo-
14 vat, co to tak konkrétně může znamenat... že prostě když bylo zapotřebí nebo když potřebovala mít
15 klid na to, potřebovala něco tady sepisovat x nocí za sebou nebo se učit prostě na státnice, tak jsem
16 prostě dělal tu věc, kterou já očekával v takovém okamžiku, což znamená, že jsem se jí snažil jít co
17 nejvíc z cesty... a to... vařit jí čaj a prostě dělat jí večeře, protože mi přišlo, že vlastně nic jinýho... na
18 nic jinýho, abych tak řekl nemám kvalifikaci... čili tak to si myslím, že jsem se snažil dělat... a masí-
19 rovat jí nohy ještě možná. A, no...
- 20 I: Jak si poznal, že potřebuje nějakou takovouhle podporu?
- 21 R: No... tak protože mi to řekla, to zaprvý, že prostě jako... a teď jako když říkám řekla, tak... jasně
22 formulovaný tím stylem, že když se vracím z práce někdy mezi pátou a sedmou, tak jako ale dřív to
23 bylo ještě víc, teďka s tou D. spíš skáče kolem ní, ale tak jako většinou kolem sebe chodíme v rámci
24 kuchyně, děláme, připravujeme si večeři, bavíme se tak hodinku, dvě, takže jsem nějakou představu o
25 tom, co se děje, tak o tom jsem měl představu dost konkrétní. Já jsem jí nějak zkoušel shánět, když
26 potřebovala chodit do těch hodin sbírat dat, tak jsem jí zkoušel prostě přes nějaký známý, jestli by
27 nešlo opatřit nějaký místa, kam by se dalo chodit, což nevyšlo, ale minimálně jsem se snažil. Čili to
28 jako, že to, že toho má teď hodně a že teď prostě potřebuje datlovat, to jsem jako věděl, tak se pak v
29 jednu chvíli stalo, že jí ukradli počítač, ve kterým měla vlastně všechny data nebo teda... všechny
30 data, ono to má všechno na nějakým přenosným harddisku zároveň, takže měla tam něco. Takže když
31 se to stalo, to co jsem udělal, že jsem jí jako zpřístupnil jako nějaký jinej počítač, páč to umím, tak to
32 jsem udělal... no... a tak jako... že jo... když vidím člověka, kterej jaksí jako dělá něco takovýho, s
33 čím mu jako pomoci nemůžu, tak se ho prostě dvakrát zeptám: "můžu ti s tím nějak pomoci?", takovou
34 odpověď je jakoby je nepřekvapivě vždycky, že ne, protože tak co na tom vymyslíš, to je jasný. Tak
35 mám pak prostě v takovou chvíli takovej pocit, že jediný co člověk může udělat, je snažit se jako ten
36 pobyt v tom nepříjemným území nebo nepřátelským území, až do konce té situace, toho stresu jako
37 zpříjemnit nějakýma pozemským požitekama, jo... jakože prostě od vaření čaje až prostě jo... po to
38 jako prostě „ty to zvládneš“ (gesto obejmutí).
- 39 I: Objemutí třeba?
- 40 R: To si myslím, že já jsem zastáncem toho, že lidé se obecně málo objímají, takže tam bych si i věřil,
41 že to tak je.
- 42 I: Znamenalo, žeš to teda jako...
- 43 R: Jojo.
- 44 I: Bylo ještě něco, co by po tobě chtěla ještě něco jinýho, třeba abys dělal něco jinýho?
- 45 R: Nejsem schopn toto jaksí datovat, jestli to patří tady do toho období, my tady máme dlouhotrvající
46 jaksí linii, že ... jaksí... v tom, jak jsem tady říkal, že se jako v tom... partnerským vztahu ... se jako
47 speciálně... když dojde na starání se o domácnost, tak se prostě jako rozevrou ty nůžky, protože ten
48 dělá to, ten zas tohle, tak... a myslím, že se to asi datovat i tady toho období, tak asi tlak na to, abych
49 se podílel víc na těch domácích pracech, kterej nevím, jestli jsem vyslyšel, pravděpodobně ne, protože
50 se v tomhle ohledu zase trochu znám, že jako já asi spíš... to je takový složitý... já zas když mám

- 1 pocit, že jako se někdo na nějakou věci specializuje, tak jaksi očekávám, že mi v takovou chvíli řekne,
2 co chce abych udělal, abych mu zbytečně nerozbouřoval jeho rutinu. Což zas jako na druhou stranu né
3 úplně vždycky se na straně P. vyložení potká s jaksi... s úspěchem, protože pak to vypadá, že chceš
4 na každou kravinu manuál, což jako uznávám, že vypadá blbě, ale teď se to jako pere doma.
- 5 I: Takže P. očekávala třeba, že jí víc pomůžes s domácností?
- 6 R: Tak. Což jako že jo... já si myslím, že jsem to ... do určitý míry naplnil, zas úplně stejně si myslím,
7 že asi jako... jsem zůstal i tak za očekáváním, jo... myslím si, že jsem schopen říct, že jsem se alespoň
8 snažil.
- 9 I: Kdybys byl na jejím místě, bylo něco, co bys potřeboval?
- 10 R: Kdybych byl na jejím městě, bylo by něco, co bych potřeboval... no já bych asi zcela upřímně sám
11 na sebe zrovna v tom posledním tématu, o kterým jsme mluvili, byl o dost hustší.
- 12 I: Co to znamená, hustší?
- 13 R: Jako že bych na tom asi jako, když bych to... když už bych to téma zvedal, tak bych jako... vy...
14 jaksi jeho dodržování vyžadoval víc, s tím, že by mi přišlo jako udělat ten krok toho, že bych si... já
15 jsem takhle zvyklej fungovat, že bych si až do důsledků napsal, co se má kdy stát a prostě toto bych mi
16 předal s dovětkem, že doufám, že teď už se o to opravdu nemusím starat, protože takhle se to prostě
17 dělá a takhle to bude. Což mě jako zároveň... když se na tu situaci podívám z druhé strany, mi vadilo,
18 že se nestalo, jo, protože jakoby... když... když si to všechno nenapišu, a ideálně i s datumem, kdy se
19 to má stát, tak mám velkej problém v tom, že většinou na to pravděpodobně spíš zapomenou, než že by
20 v tom byl zlej úmysl, ale že prostě na mě opravdu funguje, že to je co je napsáno, to se stane nebo
21 alespoň se o to pokusím.
- 22 I: Takže by sis jako sám sobě dal nějaký seznam úkolů.
- 23 R: Ano, jo. Jako formalizoval bych tu... tu... snažil bych se na jejím místě ze sebe sejmout věci, který
24 mě třeba odváděj od toho, abych mohl dostatečně dlouho se věnovat všem těm věcem, kterejm se po-
25 třebuje věnovat, takže jakoby bych ten outsourcing provedl tak jako ne verbálně, ale že jako kdybych
26 měl pocit, že mi o to opravdu jde, že bych to udělal až jako na úrovni, zase ve velkých uvozovkách,
27 jo... jako smlouvu, jo toho, že hele já tady prostě teď tady potřebuju čtvrt roku dělat tohle a znamená
28 to, že potřebuju, abys dělal tohle a tady je napsaný, jak to jako dělám já a ty si v tom buď najdi nějaký
29 svoje tempo nebo to prostě dělej úplně stejně, já prostě potřebuju jenom, aby to bylo hotový. Jako v
30 tomhle ohledu jako asi... já mám možná jako místama takový... pragmatický sklony, že mi jako tohle
31 přijde, že jakkoli to není takový hezký, jako romantický – „miláčku, mohl bys prosím laskavě umýt
32 záchod“, tak prostě mi to zas jako opravdu funguje v tom.
- 33 I: Kdybys byl na jejím místě, co bys chtěl slyšet?
- 34 R: ... heh... no... taková jako hezká projekce jakože... no ale to je zajímavý... že vlastně, když jsme
35 si tady vykládali karty, to co jsem vlastně říkal, že by mi přišlo takový jako správně, tak to je přesně
36 proti tomu, co bych já doopravdy chtěl, protože ze mě málem vypadalo, no hlavně, aby mi neříkal
37 nebo neříkala, že to určitě zvládnou. Což je jako blbost, protože to bych jako tak nějak vnitřně chtěl, ale
38 vlastně bych neočekával, že to bude chtít někdo jinej, čili takhle se to nedá říct. Čili co bych chtěl...
39 (ticho)... já přemýšlím, jak to vhodně říct... já bych chtěl asi vlastně, kdybych byl v té... pořád to jako
40 mapuje tu její konkrétní situaci?
- 41 I: Jo.
- 42 R: Protože pro mě jako je to situace, v který nejsem příliš doma, čili vlastně přemejšlim, co bych v
43 takovou chvíli... hmm... ale ono paradoxně asi jo, asi bych jako chtěl, asi ne... asi bych nechtěl, aby
44 to do mě můj partner valil od rána do večera, ale potřeboval bych určitě si myslím, zejména v okamžicích,
45 kdy a tak to už je pak na nějakým pozorování toho, když tomu člověku opravdu padá hlava, říct
46 hele, jde to, to půjde, neboj. Já si myslím, že jako je to důležitý, obou stranám tohohle dialogu jasný,
47 že ta druhá strana o tom ví úplně houby, že je to spíš vyjádření důvěry v schopnosti toho daného člo-
48 věka jako takové. Než jako nad tím konkrétním úkolem. Čili tohle a... no... pak je to jako tenká...
49 tenkej led, protože že jo, jakoby komplementární tadyhle k tomu k tomuhle ujištění je pak jako to sdě-
50 lení toho, no a když to, se to nepodaří, ono se to neposere, což je věc, kterou... já nevím jako jestli jí

- 1 je... já sám si myslím, že ji umím používat, ale výsledky tomu občas neodpovídá, což je trochu blbý,
2 ale... když se to umí použít, tak je to jako dobrý... ale samozřejmě jako člověku, kterej se prostě 14
3 dní nepřetržitě učí, něco sepisuje, tak jako za ním přijít, hele, když to nedopadne, ono se to neposere,
4 je v zásadě silně kontraproduktivní... takže... s takovou jako opatrností, jo... tak jako... že spíš jako
5 plácání po těch ramenou je takový jako... jo... zas nesmí se to přehánět, ale určitě... si myslím, že je
6 to důležitý a čas od času poskytnout zpátky tu perspektivu toho, no a tak, když to nepůjde, tak co,
7 useknou ti ruku nebo co se jako stane, není to tak hrozný, tak co.
- 8 I: Takže správně načasovat a nadávkovat. Takže ještě ti dám kartičky... podívej se na ně a vyber jeden
9 nebo víc, který by vyjadřovaly to, co dávaš ty, když poskytuješ tu pomoc, podporu.
- 10 R: a konkrétně P. nebo obecně?
- 11 I: P.
- 12 R: (vybírá kartičky)... takže tyhle tři bych si vybral²⁷.
- 13 I: Mi to nějak popiš.
- 14 R: Tak na jedny straně si myslím, že jsem poměrně bezmezný optimista, takže se jako snažím, pokud
15 to jenom trochu jde, přidávat ten... tu... prostě pochodeň toho, že to půjde, na druhou stranu si jako
16 snažím o sobě v mnoha ohledech nemyslím, že jsem chytrej jak rádio, to znamená, že se snažím něja-
17 kým způsobem hledat i z okamžiků, kdy tý situaci ne příliš rozumím, tak se z ní snažím vyvozovat
18 nějaký závěry a říkat jako prostě to, a co třeba tohle, to vypadá teda velmi dobře a co třeba támhle to,
19 proto ten kompas, to je to střelení do tmy, to by mi šlo.
- 20 I: Takže tady je to jako takový radění, jo?
- 21 R: Rady tety Kláry, že prostě sice jo jako jsem takový jako... brouk pytlík, že vim velmi málo o
22 spoustě věcí, ale prostě rád jaksi jako aspoň říkám tohle mi přijde tímhle způsobem, nesouvisí to spo-
23 lu, třeba.
- 24 I: Jo, takže nápady?
- 25 R: Jo, tak, zejména jako když dojde na... když... jako... když se pohybuju na platformě, který nero-
26 zumím, tak je to cílený do tmy, pokud se v ní alespoň trochu vyznám, tak zas není hezká charakterová
27 vlastnost, ale holt jí trpím, že mám na každou druhou věc hrozně silnej názor, jo, s kterým se nebojím
28 to... nebojím šermovat. Zas na svou obranu bych rád uvedl, že to... zas mám jako málo problémů ten
29 názor změnit. A třetí, ten pahejl s kytkou, a to je jakože se vlastně i, ono to vlastně tak jako spolu sou-
30 visí, že se... vlastně nesouvisí, to bych zas přeháněl... že se snažím jakoby to... snažím ten... jak to...
31 když jsem tady říkal předtím, že vlastně když P. psala tu bakalářku, že jsem jako kolem ní chodil a
32 vařil jí ty čaje a snažil se jakoby zpříjemnit to bytí jako takový, tak to si myslím, že jako je to, co jako-
33 že... v tý pustině jsem já ten kdo přináší tu květinu.
- 34 I: Dobrý. A teď za druhý, kdyby si vybral zase jeden nebo více obrázků, který by symbolizovaly to, co
35 by P. chtěla spíš dostat? Může to být i ty samý nebo nemusí.
- 36 R: (vybírá obrázky)... podle mě jako by jsou momenty, když by chtěla dostat tu skutečnou expertízu²⁸
37 nebo jakoby to vysvětlení z pozice toho, že daný problematice člověk rozumí, což se myslím nestalo
38 často, protože přeci jen ty věci... se... jakoby, který, ve kterejch ona v takovejch situacích potřebuju
39 pomoc, a teď vlastně nevím, jestli se bavíme zpátky o konkrétní události, třeba o tý bakalářky nebo
40 obecnější.
- 41 I: Tak obecnějc.
- 42 R: Takže v tý obecný rovině prostě jako zařid' tohle, způsob tohleto.
- 43 I: Takže je to jakoby nějaký expert.
- 44 R: Tak, udělej nějakou věc, kterou já neumím nebo se mi prostě do ní nechce a věřím tomu, že ji umíš,
45 tak pojď jí způsobit. To je jedna věc, druhá věc a to je ještě taková ta řekněme (pauza)... a tak to jsou

²⁷ Obr. A17, A15, A13

²⁸ Obr. A7

- 1 ty situace, který jsou takový řekněme provozní nebo mají nějakou šanci na to, abych v nich jako fun-
2 goval. Druhá věc je naděje²⁹. Protože její vlastně častá otázka v situacích, který jsou at' už náročný
3 nebo prostě problematický, je "zvládneme to?" a já jsem ten kdo vlastně od koho se v uvozovkách na
4 jednou stranu očekává, na druhou stranu si myslím, že jsem na poskytování falešných nadějí expert,
5 ten kdo prostě říká „jasně, že to zvládnem“ a zvládneme to proto nebo takhle. A třetí věc³⁰ jsem si
6 říkal, že prostě se to téma pořád vrací a vlastně se tam nikdy neobjevilo v těch kartách, tak si myslím,
7 že to je to, jakoby uspokojení těch... a teď hlavně neřict přizemnějších potřeb...
- 8 I: Elementárních.
- 9 R: Děkuju. Jo, že prostě jo, teď prostě je ta situace nějaká, když to vztáhnu třeba zpátky k D., D. je
10 třeba nemocná a já kolem ní skáču od rána do večera, tak prostě potřebuju, abys ty udělal vlastně
11 všechno to ... ten zbytek.
- 12 I: Jo a tam patří jako i nejenom to žrádlo, hostina, ale i domácnost.
- 13 R: Vlastně jako v zásadě jakoby to, co jako... z mého pohledu se to liší v tý expertíze, která může bejt
14 jako... výrazně nehmotnějšího rázu, můžeš mi najít na internetu, seš schopnej zavolat támhle, když to
15 jako vezmeme na nějakou konkrétnější tu. Ale pak na druhý straně vlastně to, já se teď můžu věnovat
16 nějakému svému, nějaký problematice, Víím co s tím bude a potřebuju vědět, že jsi schopen mě pod-
17 pořit v tom... v tom žrádle.
- 18 I: A v čem se liší, tady jak jsi říkal, že je to jakoby naděje, v čem se to liší tady od tohohle, to jsi ozna-
19 čil taky jako nadějí.
- 20 R: Já jsem právě, když jsem to bral, tak jsem říkal, že mi to vlastně jedno, jenom mi to teď přišlo v
21 tom kontextu malebnější.
- 22 I: Jojo, dobrý. Tak tyhle kartičky můžeme sbalit... tady z těch vyber zase ty, který vyjadřujou, jak se
23 cejtíš, když ty pomáháš P....
- 24 R: Jak se já cejtim, když pomáhám P....
- 25 I: Jo.
- 26 R: (vybírá kartičky) Tak, já to mám takový hrdinský celkem... Tak³¹, já jsem asi takovej typ člověka,
27 kterej vnímá jaksí, to se netýká pouze P., to se týká poměrně dost univerzálně, což zejména, protože je
28 mi to vlastně, že mi to vlastně bylo vyčítáno všemi mými partnerkami. Když prostě vidím někoho, kdo
29 má problém, tak jako mám pocit, že je to přesně ten okamžik, kdy je ho zapotřebí zachránit jako z toho
30 dračího hrdla, což znamená, že prostě jako... vnímám jakože, teď jako mám ten problém a přijď ho
31 vyřešit a je zapotřebí tomu investovat tomu... veškerou energii, která je k dispozici. Což je teda ta
32 obecná rovina, která je shodná pro ... kterou má P. shodnou se značnou částí zbylého světa. A zároveň
33 jako u toho jaksí to vnímám tak, že to je ... takovej typ jako šachový partie³², jo, že jako kdy vlastně a
34 jako z toho obrázku to nevyplývá, je to míněno jako určitéj typ šachový partie, kterou hrajou hráči
35 podobný výkonnostní kategorie.
- 36 I: Jsi tohleto ty a tohle by mohla být P.?
- 37 R: Úplně bez jako nějakýho... spíš se na to dívám jako na tu situaci než na jako... personifikaci.
- 38 I: A jak se teda cejtíš jako v týhle situaci?
- 39 R: Jako... jako ten kdo participuje na tý hře, protože šachy se daj sice hrát sám se sebou, ale tak to
40 jako zanedbejme, ale prostě k tomu abys byl schopen hrát šachy, potřebuješ dva lidi.
- 41 J. Takže se cítíš jako účastnej na tom...
- 42 R: Na tom procesu.
- 43 I: Na tom procesu tý pomoci. A tady se cítíš jako...

²⁹ Obr. A10

³⁰ Obr. A2

³¹ Obr. B5

³² Obr. B18

- 1 R: A zároveň se cítím jako ten, kdo se toho procesu jakoby... dá se říct, jedno vyplývá z druhého.
2 Jako že jsem ten, kdo se ho musí zúčastnit, protože je to jako nutný, a zároveň to obecný a vztaženo
3 zpátky k P., jako je to ta šachová partie, která ... pro kterou jsou nutný dva a že jo zároveň... kdyby...
4 nevím, jestli bych si ten obrázek, kdyby tam byli dva chlapi, to zas... když jsem říkal v té personifika-
5 ce, že je to jedno, tak jako to, že tu partii jaksi hraje muž se ženou je tam nějakým způsobem podstat-
6 ný. Kdyby tam seděli dva velmistři, tak si asi vyberu jiné obrázek.
- 7 I: A hrajou nějakou roli ve výběru ta srdíčka?
- 8 R: Než jsem se podíval zblízka, myslel jsem si, že to jsou motýli.
- 9 I: Dobrý. A teďka z těchle obrázků vyber ty, jak by ses chtěl cítit, když pomáháš P....
- 10 R: Jak bych se chtěl cítit, když pomáhám P.... (vybírá kartičky)
- 11 I: Můžou to být zase ty samý nebo nemusí.
- 12 R: Jak bych se chtěl cítit... takhle³³... a je v té otázce nějakým způsobem jako... podsouváno, že teď
13 se cítím jako jinak? Jak bych se chtěl cítit implikuje, že vlastně jako já se nějak cejtím, ale ve skuteč-
14 nosti bych se chtěl cítit takhle... čili.
- 15 I: Zkus odpovědět, jak nejlíp dokážeš.
- 16 R: V tom případě takhle. Protože minimálně s přihlédnutím k minulým dvou obrázkům, já si myslím
17 jako že každá pomoc stojí na tom jestli je nebo není harmonická, to že člověk nějakou pomoc poskyt-
18 ne, jako ta situace v zásadě může dopadnou vždycky, že to neklapne nebo nevyjde. Čili kdybych si
19 mohl vybrat, tak bych se ve všech případech chtěl cítit, takhle, což samozřejmě znamená, že, jako
20 říkám to proto, že ve všech případech to neplatí.
- 21 I: Jakože...
- 22 R: No, jako občas nabídne pomocnou ruku a teď jako... možná jako i ta ruka je přijmutá, ale ten vý-
23 sledek tak moc neodpovídá záměru, že je z toho spíš neštěstí. Jo, což pak zpátky promítá, že to roz-
24 hodně není harmonický. Čili já bych se ve všech případech chtěl cítit takto.
- 25 I: Jo, jakože ta... nabídnutá pomoc odpovídá tomu...
- 26 R: Tomu, co jsem tomu člověk poskytnul... že jsme si byli schopní negociovat, co jako bude obsahem
27 té pomoci, jo a prostě s nějakou tolerancí...
- 28 I: Spokojenej s tím, jak to provedl...
- 29 R: Tak. Že se poptávka s nabídkou prostě proluly v ideální harmonii.
- 30 I: Jojo.
- 31 R: Nakonec nezbudou žádné kyselé xichty.
- 32 I: Posledních pár otázek a pak krátký testík. Jak obecně vyjadřuješ P. podporu, pomoc?
- 33 R: Slovně, hmatem a ... co je to třetí... asi verbálně a nonverbálně nebo jako... do jaký míry podrob-
34 nosti je vhodný zajít?
- 35 I: Trošku to můžeš rozvýt.
- 36 R: Obejmutí je základní tou... základní výrobní nástroj... Vyprávění o tom... nebo zkoumání toho
37 problému, ať už je jakékoliv, co co jako co znamená, jakým způsobem prostě člověka je schopen
38 ovlivnit. Případně jako nabídka pomoci a to je tak v kostce myslím... víc mě nenapadá, protože... tak
39 nevím, jestli se dá vlastně ještě něco říct.
- 40 I: Do jaký míry se na tebe P. může obrátit, když má problém?
- 41 R: Do jaký míry... obrátit jako stoprocentně, jestli jí budu schopen a ochoten pomoci je věc jiná.
42 Takhle. Tam je to zapotřebí rozdělit na dvě části. Obrátit určitě kdykoliv, s faktickou realizací vzhle-
43 dem k... jako... minimálně mému zaměstnání, to jako ne vždycky dopadne dle záměru.

³³ Obr. B17

- 1 J. Zároveň si odpověděl na druhou otázku, na kolik se na tebe může spolehnout, že jí pomůžeš. To
2 závisí teda na vytíženosti.
- 3 R: Tak. Když jsem toho schopnej, tak jo. Ale vim sám, že jsou momenty, kdy toho prostě schopnej
4 nejsem, protože... jo... jako... nejsem jako přítomnej fyzicky nebo nejsem přítomnej jaksi duševně.
- 5 I: Jak kvalitní je ta tvoje podpora, pomoc?
- 6 R: Vyjádřeno v jakejch jednotkách?
- 7 I: Jak by jí zhodnotil partner?
- 8 R: No... to je samozřejmě,... jak by jí zhodnotil ten partner... no... tak já si myslim, že procentuálně,
9 že jsem se přes 50% dostal, ale nevím o kolik... jo... o kolik přes. My tady na to relativně nedávno
10 vedli takovej... noční hovor s ženou. Kdy právě jakoby námětem bylo to, co jsme tady už taky probí-
11 rali, to že vlastně ta specializace v rámci tý domácnosti. Teď je toho na P. prostě hodně a potřebuje,
12 aby jaksi... jsem... se moje participace procentuelně zvýšila. Jo, já jsem argumentoval přesně tím
13 stylem, kterej jsem předváděl tady. Není v tom problém, ale já to prostě potřebuju všechno vědět, já to
14 nevymyslím sám, protože moje... jednak... v rámci pohybu v tý typický domácnosti mám prostě
15 klapky na očích, vidim jenom to, co jsem si vysekal a většinou chodim domu v takovym stavu, že
16 jsem rád, že si sednu a to... a jako jsem schopnej dělat jednoduchý činnosti, když vim, že je mám dě-
17 lat, když si můžu vybrat, že na to raději zapomenou, tak na to raději zapomenou.
- 18 I: Bylo by něco, co bys měl nebo neměl dělat, aby byla P. spokojenější?
- 19 R: ... (přemýšlí)... být ... místama menší blbec, když to řeknu takhle a dovysvětlím to v tom, že já si
20 zakládám na tom, že jsem si jaksi za posledních pár let poměrně hodně srovnat své priority, nicméně
21 vzhledem k tomu, že se mi stala taková věc poprvé v životě, tak to není úplně ideální. Takže se mi
22 občas stane, že... některý situace nevyhodnotim úplně ideálně, jako v tom, co je zapotřebí udělat teď.
23 A to spektrum se pohybuje opravdu ze široka, ať už jde o to, jestli prostě zůstanu v práci prostě o dvě
24 hodiny, protože potřebuju něco dodělat, i když vlastně jakoby by bylo mnohem lepší, kdybych byl
25 tady, protože tady se děje něco jako vlastně mnohem zajímavějšího, přes ... to, že některý věci jakoby
26 věci lepší neříkat, i když má člověk pocit, že je to vlastně zábavný, je nutný si uvědomit kontexty,
27 neříkat a jako vlastně, je to opravdu tak zábavný?, až k tomu, zase zpátky k tomu konkrétnímu, že ...
28 ještě jednou formulaci tý otázky?
- 29 J. Co bys měl nebo neměl dělat, aby bylo P. spokojenější?
- 30 R: Až jako zpátky k tomu konkrétnímu, že jako když už jednou jsem tady, tak bych jako se měl místo
31 toho, abych se tady vrtal ve vlastní skříni, měl přemejšlet o tom, co vlastně se dá ještě udělat pro to,
32 aby si ona mohla sednout a vystrčit ty nohy na trnož, protože já pořád rozumim tomu, že já jsem sice
33 osm hodin denně v práci, ale je to pořád něco jinýho než bejt odkázanej na sebe a na dítě.
- 34 I: Čeho bys měl dělat víc, čeho míň?
- 35 R: Víc bych měl... no, to je jednoduchý... víc bych měl jaksi... trávit čas s D. a ne teď, že bych s ní
36 programově trávil málo, ale tady pro... vysvětlení a uvedení do plné šíře, že jako teď jí je deset měsí-
37 ců, což znamená, že jde spát zhruba kolem osmé, nebo před, probudí se v jednu v noci na chvílku a
38 pak o půl šestý ráno, jo do teďka to fungovalo, že v těch v půl šestý ráno P. vstávala a starala se o ní,
39 teď je tu určitý tlak a když řeknu tlak, tak jako by to není proti mně, protože mě to do určitý míry vy-
40 hovuje, to abych s ní trávil ten čas ráno. V týhle situaci je to aktuálně to, čeho bych měl dělat víc. Což
41 se v zásadě i děje, třikrát, čtyřikrát do tejdne, v těch půl šestý vstanu a už znám spoustu animovanejch
42 seriálů, co je v televizi takhle po ránu, bych nevěřil, co všechno jsou tam schopný pustit. Čili to je to,
43 co bych dělat měl, zas jako jí ulehčit, jí přidat spánku, když to řeknu jako takhle triviálně, jo, jí dopřát
44 tu regeneraci, to bylo, co bych dělat měl. A co bych dělat neměl?
- 45 I: Čeho bys měl dělat míň.
- 46 R: Kouřit. To je jednoduchý. Nic dalšího mě v zásadě nenapadá, páč myslim, že zas až tolik zlovyků
47 nemám.
- 48 I: A v čem jí to pomůže, když budeš míň kouřit?
- 49 R: ... no ono je to v zásadě jako takovej, jako stresující element, do určitý míry samozřejmě, protože

1 ... já jsem poměrně silnej kuřák, což jako znamená, že mám poměrně, jako periodicky se musím jaksi
2 dopovat nikotinen, protože jako je to prostě fyzická závislost, nikoli psychická a spousty poměrně jako
3 banálních činnosti to dovede poměrně hodně narušit a ono je to tam nepříjemný v tom... já nevím,
4 jestli kouříš nebo jsi někdy kouřil?

5 I: Ne.

6 R: Takže si nedovedeš představit, co to je, když máš chuť na cigáro. Je to velmi nepříjemné. Jo a jako,
7 dost jako se s tím dá něco dělat, je to prostě... regulérní drogová závislost. A ono je to pak blbý, prostě
8 vim, že když ráno, typickej příklad, když někam jedeme, za rodičema, jo, chceme na tu půl devátou
9 odjet, tak já vim, že když se v těch půl osmý vykopu z postele, sbalíme se k odjezdu a že dokud si
10 nedám to kafe a cigáro, tak nebudu v dostatečný psychický pohodě, abych celej ten náš cirkus do toho
11 auta vložil a zase někde vyložil. Vim, že to prostě takhle nefunguje. A je to vlastně, nikdy bych si ne-
12 myslel, že tato moje závislost bude mít svoje úzký hrdlo zrovna tadyhle v tom, ale je to tak. Proto to
13 zmiňuju jako na prvním místě, protože ono to na jednu stranu jakoby stresovej faktor odbourává, ale
14 zas jako na druhou stranu ho dovede velmi přihustit. Jo a nejsem si v každým okamžiku, jestli tam jako
15 snižující element... dostatečně vytlačuje ten, kterej to předává.

16 I: Takže jakoby to... v některých chvílích zdržuje, když se má...

17 R: Tak, jednak tě to zdržuje od... jo... prostě od nějakýho hladkýho průběhu některých věcí, je to
18 prostě taková... no... je to prostě zlovyk, jak má bejt a myslím si, že já sice na jednu stranu tvrdím,
19 že každěj člověk má mít jeden jasně identifikovatelný zlovyk, protože když ho nemá, tak si ostatní
20 domejšlej, co proboha hroznýho dělá ve volným čase. Ale jo, prostě zrovna tohle je z těch méně pří-
21 jemných.

22 I: Poslední větší otázka nebo zamyšlení. Na chvíli si představ, že neexistuješ, co všechno by se pro P.
23 změnilo?

24 R: A neexistuju s tím, že jsem existoval nebo neexistuju s tím, že jsem neexistoval?

25 J: Teď, kdyby najednou.

26 R: Jo, teď jsem se rozplynul ve vzduchu. Tak, co by se pro P. změnilo. Tak určitě by se dostala do
27 nějakého typu existenčních potíží, protože... výše... mateřský podpory nebo jak se tomu správně říká,
28 jako není v české republice na takový úrovni, aby byla schopná bydlet v relativně velkým bytě upro-
29 střed Holešovic nebo na Letný. Čili určitě by se změnila její, když jako budu předpokládat to, že by si
30 obratem ruky nenabrnkla bohatého pána s velkým vozem, tak určitě by se změnila její majetkový po-
31 měry. Úplně stejně jako jsem to vlastně potom předsouval, když jsem mluvil o sobě, tak si jako ne-
32 skromně myslím, že by jí to jako ranilo. Protože si myslím, že máme ještě pořád po těch tři a půl le-
33 tech hezkej vztah, ve kterým jsme na sebe... ve kterým jsme si zvyklí ve spoustě věci důvěřovat. A
34 prostě jaksi, teď taková odbočka, já si vzpomínám na to, když jsme spolu byli asi rok a půl a oni jsou
35 poměrně hodně v rodině jakoby provázaný dohromady, že si se svojí sestrou a matkou telefonujou
36 každou chvíli, prostě po roce a půl mi říkala, že si hrozně všimla, že teď skoro vůbec netelefonuje
37 svojí mámě a svojí sestře, protože jí úplně stačí povídat se mnou. Trochu mě to vyděsilo, protože mě
38 to jako přišlo, že si nejsem úplně jistej, že něco takovýho chci, ale pamatuju si to od té doby velmi
39 intenzivně a myslím si, že se na tom, tak samozřejmě, po dvou letech, není takováhle špička, ale mys-
40 lim si, že něco z týhletý jakoby... a to už nebyla ta původní chemie, ale něco z týhletý chemie tam
41 pořád zůstává, když říkám něco, tak myslím 70% procent, takže si myslím, že to by... že by to pro ni
42 nebylo hezký. Čili majetkově, psychicky, co je tam dál. No, tak jako, že jo, by byla nucena nebo teda
43 přinucena okolnostmi vychovávat dceru jako singl matka, což jako je samo o sobě problematický...
44 zároveň to souvisí s prvním bodem tý existenční potřeby. Jo, s tím, že když se vrátím, když to člověk
45 zamyslí do důsledků, tak by to velmi pravděpodobně znamenalo její přesun zpátky k rodičům, že jo,
46 protože tam vlastně jakoby ta podpora rodičovská byla unositelná. Což by že jo do nějaký míry zna-
47 menalo změnu jejího společenského statusu, jo, jakože, jak jsem to tady před tím říkal, ona nenavazuje
48 příliš ty hlubinný vztahy s lidma nebo s místama, klidně i řekněme, tak přece jen je zvyklá se pohybo-
49 vat spíš v tý, nebo aspoň za těch posledních x let, spíš v tom velkým sídle. Ať už prostě v Plzni, kde
50 studovala předtím, to už je taky nějaký pátek, takže ten návrat zpátky do těch patnáct set duší Vel-
51 kejš Černovic, by byl myslím jako... nechci degenerující, do tohohle bych rozhodně nešel, ale určitě
52 by to bylo velká změna.

- 1 I: Co by jí ještě chybělo, kdybys neexistoval?
- 2 R: No já. Je to nutný ještě rozvádět do dalšího detailu?
- 3 I: Co na tobě?
- 4 R: Co na mně. Tak jistě moje neopakovatelná osobnost... co na mně... tak já jsem na to vlastně v
5 zásadě odpověděl tou odbočkou v té minulé odpovědi, jako s tím telefonováním, jakože jsem ochoten
6 věřit tomu a že se nikdy nedozvím, jak je to doopravdy, že by jí jako chybělo, ten typ toho pouta, který
7 si myslím, že se mezi náma... podařilo vypěstovat a že by prostě... že... by jí prostě vlastně ten, ta
8 ritualizace toho vztahu, kterou si myslím, že máme poměrně hodně jako dohnanou do ... jakože hodně
9 dopředu, ať už prostě dávání jmen si vzájemně a prostě všechny tyhle věci, který souvisej s tím part-
10 nerským životem, že v některých momentech to máme hodně posunutý za hranici toho, co je vnímáno
11 jako obvyklý... a... tak snad doufám, že by jí chyběl i můj smysl pro humor... a... to myslím, že je na
12 mně tak jako všechno, páč jako v zásadě až jako... myslím si, že jsem tím jako popsal dva osobnostní
13 rysy a zbytek už je maso.
- 14 I: Tak tě vrátíme zpátky, existuješ. Poslední teda, co bude, je kratší dotazníček.