

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Zuzana Kalousová

Spokojenost v partnerských vztazích

Satisfaction in romantic relationships

Praha 2017

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

Na tomto místě bych chtěla poděkovat PhDr. Ivě Štětovské, Ph.D., která moudře a trpělivě vedla tuto diplomovou práci, dávala mi cenné rady a pomohla mi překonat četná úskalí na cestě k jejímu dokončení.

Dále bych chtěla poděkovat prof. PhDr. Lence Šulové, CSc. za pomoc se zorientováním se v problematice a volbou tématu.

V neposlední řadě bych ráda vyjádřila velikou vděčnost všem respondentům, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala 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 13.4.2017

Zuzana Kalousová

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá problematikou spokojenosti v partnerských vztazích. Doposud bylo napsáno mnoho o nespokojených vztazích, manželských krizích a úskalích rozvodu. Tato práce jde opačným směrem. Jejím cílem je popsat proměnné, které činí dlouhodobý partnerský vztah spokojený. V teoretické části je uveden přehled literatury a výzkumů, které byly na toto téma zpracovány.

V empirické části této práce je popsáno kvalitativní šetření, jehož cílem bylo podat svědectví o spokojených párech v ČR. K analýze materiálů z rozhovorů s 22 respondenty žijícími v dlouhodobě spokojeném vztahu byla použita technika zakotvené teorie. Výsledkem je deset kategorií reprezentujících různé oblasti, které přispívaly spokojenosti ve vztazích respondentů této studie: soulad, bezpečí, dobrá volba partnera/ky, stabilní ekonomická situace, rodina, překonání rozdílů a překážek, společné aktivity, komunikace, vytrvalost a neřešit vše.

Klíčová slova:

partnerský vztah, manželství, spokojenost, štěstí, blízké vztahy, partnerské vztahy

Abstract:

This thesis pursues the topic of satisfaction in romantic relationships. The previous research was focused mainly on unhappy relationships, marital crises and divorce. This thesis follows the other direction. Its aim is to describe variables which make longterm romantic relationships satisfying. In the theoretical part is an overview of literature and researches that adressed this topic.

In the empirical part of this thesis is qualitative research that tries to enlighten the specifics of happy couples in Czech Republic. The grounded theory was used to analyze interviews with 22 respondents. The results are 10 categories representing various areas that contributed to satisfaction in respondents' relationships: harmony, safety, good choice of spouse, stable financial situation, family, overcoming of differences and obstacles, doing things together, communication, endurance and trying not to solve everything.

Keywords:

happy couples, marital satisfaction, marital quality, close relationships, romantic relationships, happiness

Obsah

Úvod.....	9
I. Teoretická část	11
1. Partnerské vztahy	11
1.1 Interpersonální, osobní a blízké vztahy	11
1.2 Manželství.....	12
1.3 Vývoj dlouhodobého partnerského vztahu	13
1.3.1 Krize.....	15
2. Spokojenost a štěstí.....	16
2.1 Vymezení pojmů.....	16
2.2 Prožívané a vnímané štěstí.....	17
2.3 Co činí šťastné lidi šťastnými?	18
3. Spokojenost v partnerských vztazích.....	20
3.1 Souvislost spokojenosti ve vztahu a celkové životní spokojenosti.....	21
3.2 Souvislost mezi spokojeností v partnerských vztazích a stabilitou	22
3.3 Měření partnerské spokojenosti	23
4. Výzkumy a teorie v oblasti partnerské spokojenosti	24
4.1 Výzkum předpisů pro šťastné manželství.....	24
4.2 Úkoly pro spokojené manželství.....	25
4.3 Výzkum kvality manželství na indickém venkově	25
4.4 Kvalitativní studie šťastných a dlouhotrvajících manželství	26
4.5 Výzkum iránských šťastných dvojic a faktorů úspěšného manželství	27
4.6 Faktory přinášející do manželství stabilitu dle Jellouschka.....	27
4.7 Pět jazyků lásky podle Chapmana	29
4.8 Očekávání žen a mužů v manželství podle Kratochvíla	30
5. Oblasti související se spokojenosti v partnerských vztazích	32

5.1 Efektivní řešení konfliktů	32
5.2 Komunikace	34
5.3 Osobnostní proměnné	35
5.4 Atribuce	36
5.4.1 Místo kontroly.....	36
5.5 Láska.....	37
5.6 Společné aktivity.....	38
5.6 Podpora	38
5.7 Děti.....	38
5.8 Původní rodina.....	39
5.9 Sexuální soužití.....	40
5.10 Náboženství	40
6. Shrnutí teoretické části.....	41
6.1 Vymezení termínů.....	41
6.2 Shrnutí dosavadních prací z oblasti spokojenosti v partnerských vztazích	42
II. Empirická část.....	45
7. Metodologická východiska	45
7.1 Výzkumný problém	45
7.2 Výzkumná otázka	45
7.3 Výzkumný soubor.....	46
7.3.1 Množství respondentů.....	46
7.3.2 Délka partnerského vztahu.....	46
7.3.3 Výběr respondentů.....	46
7.4 Metody sběru dat	47
7.5 Průběh rozhovorů.....	50
7.6 Analýza dat	50
8. Výsledky	52
8.1 Demografické údaje.....	52

8.2 Subjektivní hodnocení autorky výzkumu jako výstup nestrukturovaného pozorování..	52
8.3 Muži a ženy.....	55
8.4 Podkategorie	56
8.5 Kategorie.....	57
8.5.1 Soulad	59
8.5.2 Bezpečí.....	59
8.5.3 Dobrá volba partnera/ky	61
8.5.4 Stabilní ekonomická situace	62
8.5.5 Rodina.....	63
8.5.6 Překonání rozdílů a překážek.....	65
8.5.7 Společné aktivity.....	66
8.5.8 Komunikace	68
8.5.9 Vytrvalost.....	70
8.5.10 Neřešit vše.....	71
9. Diskuze	74
9.1 Porovnání výsledků s výzkumy uvedenými v teoretické části	74
9.2 Metodologické limity.....	78
Závěr	81
Seznam použité literatury	82
Seznam příloh:	87

Úvod

V pohádkách odmalíčka slýcháme, jak princ přemohl draka, vysvobodil princeznu, vzal si ji za ženu a žili spolu šťastně až do smrti. Ale co to vlastně znamená žít spolu šťastně až do smrti? Proč se v pohádkách nemluví o všech těch dalších úskalích, která bude princovi a princezně přinášet společný život? Lze vůbec být trvale šťasten ve vztahu, a pokud ano, co je potřeba pro to udělat? Podobné otázky společně se zájmem o partnerské vztahy mě vedly k napsání této diplomové práce.

Bez záměru zjednodušovat problematiku partnerských vztahů eufemismy si dovolím ještě jednou použít pohádkové přirovnání a konstatovat, že dnešní době poněkud schází fenomén princů a princezen a jejich šťastných konců. Mnoho manželství končí rozvodem, rodiny se rozpadají a doplácí na to jak dospělí, tak děti. To se odráží i ve velkém zájmu vědy o fenomén rozvodů, který je patrný například v pracích některých autorů (Akter & Begum, 2012, Cohen & Finzi-Dottan, 2012, England, Allison & Sayer, 2016, Gere, Almeida & Martire 2016, atd.) nebo v článcích v odborném časopise *Journal of Divorce and Remarriage*.

Spokojenost v partnerských vztazích je vpravdě velmi široké téma. Nedá se snadno uchopit, definice pojmů jsou nejasné a mnohdy vágní. Ve své diplomové práci jsem se rozhodla omezit širší tématu tím, že se zaměřím pouze na spokojené páry. Kladu si tyto otázky: jak to vypadá, když vztah funguje tak, jak má? Co pomáhá dvojici udržet jejich vztah dlouhotrvající a spokojený? Jaké faktory přispívají spokojenosti ve vztahu? Co činí šťastné páry šťastnými?

Seligman (2003) píše, že psychologie a psychoterapie dosáhla velkého úspěchu v poznání a léčení duševních nemocí, avšak zaplatila za to vysokou cenu. Kvůli mírnění stavů, které činí lidi nešťastnými, někdy zanedbává snahu posilovat štěstí, pohodu a spokojenost. Také ve své knize uvádí, že na sto článků o smutku připadne jeden o radosti. Jde o knihu z roku 2003, tak se dá předpokládat, že dnes už je situace jiná, ale přesto považuji za velmi důležité zabývat se radostí, a to konkrétně v tomto případě radostí ze života ve dvou. Podobný názor sdílí i Slezáčková (2012), která v úvodu své knihy o pozitivní psychologii píše, že poměr počtu vědeckých článků o depresivitě k počtu článků o osobní pohodě, je 72:1. Psychologie je podle ní až příliš zaměřená na negativní jevy.

Zajímavou úvahu zformuloval Dallaire (2009), který popisuje, jak léta studoval, aby se mohl stát psychologem, sexuologem, strávil stovky hodin ve výcviku a supervizi, ale v oblasti partnerských vztahů si kromě příkladu svých vlastních rodičů musel poradit sám.

Nikdo nás neučí, jak být partnerem, milencem, manželem ani rodičem. Tak nějak se předpokládá, že nám to půjde samo, a dokonce ani snad nestojí za to o tom mluvit a přemýšlet.

Mým cílem je napsat smysluplný text o tom, jak to vypadá, když je lidem ve vztahu dobře. Zkoumat, popisovat a vyhledávat spokojené momenty v partnerských vztazích mi dává smysl. Dobrou formulaci podobné myšlenky nalézáme i v odborné literatuře: *„O tom, co kvalitě mezilidských vztahů nesvědčí, byly napsány stohy knih. My se nyní zaměříme na to, co ví pozitivní psychologie o faktorech, jež mezilidským vztahům prospívají: které je udržují, posilují a zlepšují“* (Slezáčková, 2012, s. 105).

V prvních několika kapitolách této diplomové práce se zabývám definicemi nejdůležitějších pojmů a pokouším se tak uchopit téma štěstí v partnerství. Při užívání termínů z cizojazyčné literatury, jejichž překlady nejsou ještě v českém prostředí pevně zavedené, uvádím v závorce originální znění pojmu. Také jsem se rozhodla ve své práci neuvádět u každého označení partner nebo manžel i přechýlené tvary (např. manžel/ka), protože by to výrazně zkomplikovalo text. Užívání mužských nebo naopak ženských tvarů slov pro obecná označení manžel, partner apod. nemá zdůrazňovat jednoho nebo druhé pohlaví, slouží pouze ke zvýšení čtivosti práce.

I. Teoretická část

1. Partnerské vztahy

1.1 Interpersonální, osobní a blízké vztahy

Člověk celý život navazuje, udržuje a ukončuje vztahy s druhými lidmi. Není však překvapením, že ačkoli si bezesporu každý dovede představit, co je to osobní, blízký či partnerský vztah, vědecká terminologie není jednoznačná. V této kapitole se budu věnovat definicím základních pojmů z oblasti interpersonálních vztahů.

McCubbin a Dahl (1985) popisují **vztah** jako blízké spojení mezi lidmi, které trvá po určité časové období. Uvádí také názor, podle kterého vzniká vztah, kdykoli mají dva lidé vůči sobě vzájemná očekávání. Autoři také tvrdí, že ačkoli pod tento pojem spadají jak milostné, tak přátelské vztahy i vztahy rodičů a dětí, termín vztah se stal tak dominantním ve společnosti, že si pod ním představíme spíše různé formy vazeb od chození spolu (*dating*), přes milenecký poměr (*affair*), zasnoubení i manželství. Autoři komentují, že obtíže s definováním termínu vztah a široké rozpětí jeho porozumění reflektuje velké množství různých typů partnerského chování.

Obecným, zastřešujícím termínem je klasické označení **interpersonální vztahy**. Tento termín je blízký označení osobní vztahy, o kterých bude pojednáno níže v této kapitole. Jak uvádí Výrost (in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008), označení osobní vztahy v sobě lépe spojuje zaměření jak na meziosobní stránku věci, tak i zaměření na jedince. Osobní vztahy mají také vlastní dynamiku a ovlivňují zpětnovazebně i sociální sféru. Osobní a blízké vztahy jsou podmnožinou interpersonálních vztahů (Výrost, in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008). Při popisování interpersonálních vztahů se nejčastěji setkáváme se slovy **blízkost, vzájemná závislost a délka trvání**.

Osobní vztahy jsou „*individuálně významné vztahy jedince k jemu nejbližším osobám*“ (Výrost, in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008, s. 246). S označením osobní vztah (*personal relationship*) přišel Kelley (2010), který je velmi významnou osobností v této oblasti. Za tři základní složky vztahu považuje:

- vzájemnou závislost (*interdependence*), jenž značí efekt, který na sebe mají osoby zaangażované ve vztahu navzájem,

- interakci, která je citlivá vůči benefitům druhého (jinými slovy ochota vzdát se něčeho, co chceme ve prospěch toho, co by si přál ten druhý),
- atribuce interakcí (atribuce se zdají být důležité pro spokojenost v partnerských vztazích, proto o nich bude blíže pojednáno později).

Podoby osobních vztahů se neustále mění. Kelley (2010) ve své knize uvedl, že ve svém pojetí osobních vztahů hovoří hlavně o heterosexuálních dyadických vztazích, ačkoli by se jeho poznatky daly aplikovat i na další typy vztahů. Dnes už bychom pravděpodobně očekávali naprosto rovnocenný přístup i k homosexuálním vztahům.

Speciální kategorií mezilidských vztahů jsou **blízké vztahy**. To jsou „*vztahy, jejichž prostřednictvím osoba ovlivňuje jiné osoby často, silně, v různých sférách činnosti a relativně dlouhou dobu*“ (Výrost, in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008, s. 247). Ty jsou podle Kelleyho (2010) nejdůležitějšími vztahy v životě jedince a přinášejí mnoho uspokojení, ale také zklamání. Reis (1995) popisuje jako **blízké vztahy** ty, které se vyznačují vysokou mírou zaangażovanosti účastníků. Operacionálních definic blízkosti je velmi mnoho, protože různých dimenzí zaangażovanosti je velmi mnoho a mají velmi široké rozpětí. Mezi ně lze zařadit například intimitu, vzájemnou péči, zájem, lásku, znalost jeden druhého apod. Nejčastějším způsobem, jak nahlížet na blízkost, je stupeň **vzájemné závislosti** (*interdependence*). Vzájemná závislost je zásadním konceptem v díle Kelleyho (2010), zmiňuje ji i Výrost (in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008) a Reis (1995).

1.2 Manželství

Jedním z nejdůležitějších vztahů v životě člověka je vztah s životním partnerem. V naší společnosti jde nejčastěji o **manželství**. To je také předmětem většiny výzkumů v oblasti spokojenosti partnerských vztahů. Co je obsahem manželství, je poměrně jednoznačné, protože je to zakotveno v právním řádu. Podle slovníkové definice je manželství „*zvykovým právem nebo zákonem definované soužití muže a ženy, popřípadě několika partnerů* (Hartl & Hartlová, 2000, s. 301). Plzák popisuje manželské soužití jako „*ten systém vzájemného působení manželů, který se odehrává ve společenském prostoru a na jeho přenosových kanálech*“ (Plzák, 1973, s. 19).

Řada lidí v dnešní době nepřikračuje k legalizaci svého vztahu sňatkem a žije v tzv. **nesezdaném soužití**. To je definováno „*společným bydlením a společným hospodařením bez uzavření manželství* (Kratochvíl, 2009, s. 143).“ Zvyšování počtu párů žijících a vychovávajících děti v nesezdaném soužití reflektují i pároví terapeuti a autoři odborné

literatury. Například Kratochvíl (2009) ve svém posledním vydání upravil název knihy z Manželské terapie na Manželská a párová terapie, aby zohlednil i nesezdané dvojice. Matoušek a Pazlarová (2010) mluví o tom, že hledisko legalizace dnes není směrodatné. Dokonce ani společná domácnost již není tak důležitá. Hlavní charakteristikou partnerství je společné trávení času a to, že se jedinci za partnery označují. Zásadní je tedy subjektivní hledisko, které převažuje nad všemi ostatními hledisky.

I přes velké množství různých alternativ se zdá, že v České republice mladí lidé stále dávají přednost manželství. Fialová (2000) zkoumala otázku ochoty vstoupit do manželství v českém prostředí a dospěla k výsledku, že 90 % respondentů předpokládalo, že v budoucnu vstoupí do manželství. Z tohoto výzkumu také vyplynulo, že nelze říci, že by se volba ideálního partnera vztahovala k ekonomické aktivitě, vzdělání nebo věku. Pro většinu respondentů byla podmínkou pro vstup do manželství láska nebo silný citový vztah.

Ve své diplomové práci jsem se rozhodla těžit z poznatků výzkumů, které se zabývají šťastnými manželstvími i spokojenými nesezdanými soužitími, v podstatě všemi podobami spokojenosti v dyadickém vztahu vyznačujícím se blízkostí, vzájemnou závislostí a delší dobou trvání. Domnívám se, že každé dlouholeté spokojené partnerství může přinést hodnotnou informaci a přispět k poznání v této oblasti.

Bylo by pravděpodobně velmi zajímavé porovnat mezi sebou spokojenost u různých forem partnerského soužití, ale to je úkolem pro další výzkumy, v této diplomové práci mi jde spíše o ucelený obraz spokojených partnerských vztahů.

Než přikročím k další kapitole, ještě bych ráda dodala, že kromě termínů, které jsem uvedla výše, se ve výzkumech z oblasti partnerské spokojenosti objevují označení **romantické vztahy** (*romantic relationships*) (Demir, 2008) a jednoduché označení **páry** (*couples*) (Daneshpour, Asoodeh, Khalili, Lavasani & Dadras, 2011). Romantické vztahy je výraz hojně používaný v anglicky psané literatuře a dle mého názoru by se dal přirovnat k českému spojení partnerské vztahy. Výraz romantický označuje mileneckou složku partnerství.¹

1.3 Vývoj dlouhodobého partnerského vztahu

Dlouhodobý partnerský vztah či manželství má své zákonitosti a vzájemná spokojenost nutně v průběhu času kolísá. Kratochvíl (2009) používá dělení vývojových fází manželství na **mladé**

¹ Dle Slovníku cizích slov **romantický** znamená: „*mající v sobě prvky nevšednosti, neobyčejnosti, fantastičnosti, dobrodružství; silně citově působící*“ (Klimeš, 1986, s. 621).

manželství, kdy si manželé na sebe zvykají, zařizují si bydlení, pečují o malé děti, adaptují se na pracovní prostředí. Další fází je **manželství středního věku**, kdy jsou lidé ekonomicky stabilní, jejich děti chodí do školy, žena se již věnuje práci. Dalším stádiem je **manželství zralého věku**, kdy děti zakládají vlastní rodinu, a manželé jsou opět sami nebo s novou rodinou potomka. Posledním stádiem je **manželství ve stáří**, kdy se projevuje stárnutí partnerů a odchod do důchodu.

VanLaningham, Johnson a Amato (2001) uvádějí, že v předchozích pracích v oblasti vývoje partnerských vztahů byla teorie, podle které je vývoj spokojenosti ve vztahu podobný křivce tvaru U. Tedy spokojenost je na počátku vysoká, v průběhu času klesá a později ve vyšším věku zase stoupá. Teorii křivky U podpořil například výzkum, ve kterém se výzkumníci ptali na manželskou spokojenost tří různých věkových skupin a pak je mezi sebou porovnávali (Gilford & Bengtson, 1979).

Výzkum VanLaninghama, Johnsona a Amata (2001) svými výsledky tuto teorii rozporuje. Autoři uvádějí, že byla ověřena pouze na průřezových studiích a nebyla dostatečně prokázána. Pro její ověření byla provedena studie, která probíhala 17 let s respondenty v podobě 5 panelů manželských párů. Efekt křivky U nebyl zjištěn. Spokojenost v manželství se postupem času snižovala a v žádné fázi se spokojenost signifikantně nezvedala zpátky. Autoři zjistili pouze soustavné klesání. Odlišné výsledky od předchozích šetření mohl způsobit odlišný design výzkumu. Při předchozím porovnávání kohort mohly působit vývojové změny společnosti, dějinné události, generační rozdíly, a nikoli změny v rámci vývoje jednoho vztahu. Navíc u starších lidí při průřezových studiích odpadly rozvedené páry, které by reprezentovaly část s nižší spokojeností (VanLaningham, Johnson & Amato, 2001).

Právě čtná skupina rozvedených párů vedla některé výzkumníky k otázkám, proč se tolik vztahů rozpadá? Lavner a Bradbury (2012) provedli zajímavé šetření, ve kterém porovnávali novomanžele po čtyřech letech manželství a po dalších deseti letech zjišťovali, zda spolu manželé zůstali nebo se rozvedli. Zjistili, že rozvedené páry vykazovaly jako novomanželé více negativní komunikace, emocí a nižší sociální podporu. V žádných jiných zkoumaných oblastech však nebyly nalezeny signifikantní rozdíly. I páry, které byly zprvu spokojené, byly náchylné k rozvodu. Na základě míry spokojenosti tedy nebylo možné rozlišit, které manželství se v budoucnu rozpadne.

Dalo by se předpokládat, že před rozvodem bude už tak narušený vztah dále upadat. James (2015) ovšem došel k trochu paradoxnímu zjištění, že manželská spokojenost se v některých

případech před rozvodem naopak zvyšuje. V jeho výzkumu bylo 66 % respondentek z řad amerických žen v době před rozvodem poměrně spokojených se svým manželstvím. Jejich komunikace s partnerem byla dobrá a snížila se i četnost vzájemných konfliktů.

K vývoji partnerských vztahů bezesporu patří i jejich ukončování. Bariéry bránící ukončení manželství se snižují, a tak stále méně často dochází k naplnění známé fráze: v dobrém i ve zlém, v nemoci i ve zdraví. To komentuje například Dallaire (2009), který píše, že stále méně párů je ochotno prožívat to zlé, když to dobré už odešlo. V destrukci vztahu nehraje hlavní roli nedostatek lásky, protože ten by se projevoval nezájmem, nikoli zuřivými rozvodovými boji. Právě tyto boje ukazují, že pošramocené pouto lásky přetrvává. Autor dokonce uvádí poměrně pesimistickou myšlenku, že muži a ženy spolu v posledních desítkách let tráví o mnoho více času než kdy v historii a ukazuje se, že nejsou stvořeni pro dlouhodobé soužití.

1.3.1 Krize

Autoři odborné literatury se shodují, že krize v manželství je zákonitým jevem (Jellouschek, 2008, Plzák, 1973, Wallerstein, 1996). Dle Plzáka (1973) krize předchází konfliktu, což je stav hlubokého narušení a po něm následuje rozvrat. V manželském soužití dochází k několika obecným rozporům: v průběhu vztahu se mění sentimentální komunikace na věcnou, narůstá mlčení. Citovou vazbu ohrožuje nejistota a jejím násilným zajišťováním vzniká závislost. V páru neexistuje možnost hlasování většiny. Při nedostatku možnosti odreagování si často jeden „uleví“ zraněním druhého. Také úroveň sexuálního porozumění časem degraduje.

Optimističtější pohled nalezneme u Jellouschka (2008), podle kterého je krize vývojová šance. Je nutná a partnerskému vztahu pomáhá růst, pokud je dobře využita. Podobný úhel pohledu zaujímá i Rataj (2010), který nabízí následující definici: „*Manželská krize je náročné období vztahu, ve kterém dochází k poškození základních životních funkcí a nedaří se najít adaptační mechanismus, který by situaci dokázal stabilizovat*“ (Rataj, 2010, s. 53).

První vývojová manželská krize se objevuje mezi 3. - 7. rokem soužití. Vrcholí kolem 5. roku. V této době je třeba otevřít soužití, omezit dialogy a sex. Trvání krize je různé od několika měsíců až po sedm let. Průměrně trvá jeden rok. Na druhé vývojové manželské krizi se podílejí tyto faktory: blížící se hranice involuce, děti opouštějící rodinu, žena se považuje za rychleji stárnoucí než muž. Tato krize se objevuje mezi sedmnáctým až pětadvacátým rokem soužití (Plzák, 1973).

Kratochvíl (2009) ve svém výzkumu vývoje spokojenosti v manželství došel závěrům potvrzujícím dispoziční ke krizím a nespokojenosti mezi třetím a sedmým rokem a sedmnáctým

a dvacátým prvním rokem. První propad bývá silnější a má tendenci se posouvat do šestého až devátého roku manželství. Problémy a poklesy spokojenosti jsou v manželství zákonité, ačkoli ne vždy musí dojít ke krizím, a ne vždy k nim dochází v uvedených obdobích.

2. Spokojenost a štěstí

2.1 Vymezení pojmů

„Štěstí! Co je štěstí? Muška jenom zlatá, která za večera kol tvé hlavy chvátá; obléhá ti skráně, v kadeři se skryje, v dlaně hlavu skládáš, ruka utlačí je“ (Adolf Heyduk, 1906).

Snad není nepatřičné na tomto místě uvést slavný úryvek básně Adolfa Heyduka, který velmi trefně postihuje obtíž s vymezením tak nepostihnutelného konstruktů, jako je štěstí. Etcoff (2004) popisuje, že lidé jsou naprogramováni, aby hledali štěstí, ještě více štěstí, a pokud ho dosáhnou, nejsou šťastni, protože mají strach, že o štěstí zase přijdou. Csikszentmihalyi (2015) v úvodu své knihy (*Flow: The Psychology of Optimal Experience*) jde ve svých úvahách podobným směrem. Štěstí je podle něho cílem pro sebe sama. Všechny ostatní cíle, jako zdraví, krása, štíhlá postava, peníze, jsou dosahovány právě pro to, aby nás učinily šťastnými. Dosahování těchto dílčích cílů však obvykle k větší spokojenosti nevede. Místo toho vedou k tvorbě dalších seznamů cílů. Autor dává do kontrastu pokrok ve vědě i technice, který se udal za poslední dvě a půl tisíciletí, se stagnací v oblasti porozumění a dosahování štěstí. Ačkoli žijeme život mnohem delší a pohodlnější než naši předci, přesto místo pocitů naplnění a štěstí často prožíváme úzkost, nudu a zmar.

Biswas-Diener a Dean (2007) popisují štěstí jako hrnec zlata. Přirovnávají ho k něčemu, co proniká západní kulturou od svého zařazení do Deklarace nezávislosti k happyendům amerických filmů. Štěstí je chápáno jako jediný a konečný cíl bytí. Je to více než cíl, hraje zásadní roli ve zdravém fungování člověka. Je to pravděpodobně jeden z největších osobních zdrojů. Šťastní lidé mají vyšší pravděpodobnost dlouhého života, častěji se žení/vdávají, mají více přátel a vyšší plat. Štěstí se dá tedy považovat za prospěšné.

Ve vědecké sféře se setkáváme se třemi termíny, které mají velmi podobný obsah, a někdy bývají zaměňovány jeden za druhý. Jsou to štěstí (*happiness*), životní spokojenost (*life satisfaction*) a osobní pohoda/subjektivní blaho (*well-being*). Kahneman (2010) hovoří o tom, že termín štěstí je nadužívaný v mnoha různých konotacích. Bylo by dobré přidělit slovu štěstí jednoznačný význam, ale to je myšlenka, které se budeme muset vzdát a zvyknout si na jeho komplexitu. Autor ve své přednášce dále pokračuje s užíváním termínu osobní pohoda, ale sám

dodává, že v podstatě není možné to vystihnout správně. Hamplová (2004) také poukazuje na to, že sociální vědy nedocházejí ani k přibližné shodě v tom, co znamenají pojmy životní spokojenost, štěstí a subjektivní blaho. Podle ní je štěstí spíše prožívání pozitivních emocí a životní spokojenost je postoj nebo kognitivní zhodnocení. Nicméně dá se s trochou nadsázky říci, že co autor, to názor.

Pravděpodobně bych několikrát překročila doporučený rozsah diplomové práce, kdybych se pokoušela uvést všechny důležité definice a postihnout drobné nuance mezi termíny **spokojenost** a **štěstí**, proto se spokojím s užíváním těchto dvou termínů promiscue. I Slezáčková (2012) poukazuje na to, že v odborné literatuře bývají tyto pojmy užívány současně a někdy i zaměňovány.

Hamplová (2004) shrnuje, že definice štěstí mají společnou komponentu **subjektivního hodnocení** a uvádí také trochu tautologickou definici:

„Lidé jsou spokojeni tehdy, pokud se tak cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí“ (Hamplová, 2004, s. 13).

Tato definice se mi zdá z hlediska mého zkoumání přínosná, protože v podstatě nepřipouští lež. Nepřipouští, že by někdo lhal o tom, že je šťastný. Na druhou stranu sama Hamplová (2004) dále v textu uvádí, že problém s měřením spokojenosti je právě pozitivní zkreslení. Jde o situaci, kdy tvrdíme, že jsme spokojeni, protože „být v pohodě“ je součástí společenských norem.

Na závěr uvádím ještě jednu definici, která obsahuje rovinu momentálního prožitku i celkového zhodnocení životní spokojenosti: *„Štěstí je zážitek častých, středně příjemných emocí, relativní absence nepříjemných pocitů a celkový pocit spokojenosti se životem“* (Biswas-Diener & Dean, 2007, str. 41).

2.2 Prožívané a vnímané štěstí

Se zásadní myšlenkou v oblasti zkoumání štěstí přišel Kahneman (2010), který rozlišil mezi **prožívajícím já** (*experiencing self*) a **paměťovým já** (*remembering self*). Prožívající já pociťuje štěstí nebo smutek v danou konkrétní chvíli. Paměťové já tyto prožitky zpracovává, vyhodnocuje, ukládá do paměti, interpretuje, a někdy i zkresluje. Kahneman (2010) uvádí příklad muže, kterému jeden ošklivý zvuk zkazil vzpomínku na celý koncert, ačkoli fakticky stále prožil zbývajících dvacet minut poslechem krásné hudby. Biswas-Diener a Dean (2007) uvádějí související myšlenku, že při určování celkového životního štěstí bychom nejspíše měli

spočítat všechny dobré a špatné události, které se nám přihodily. Málokdo dokáže udělat tak obtížný mentální propočet, a přesto většina lidí má obecnou představu, jak moc jsou šťastni. Ve své diplomové práci se budu zabývat právě tímto propočtem, tedy vnímaným neboli reflektovaným štěstím, které pochází z paměťového já.

McDoughall (1946) si klade si otázku, zda je štěstí pouze velké množství **potěšení**. Odpovědí mu je fakt, že člověk může být nešťastný, ale zároveň prožívat příjemné prožitky a naopak. Autor popisuje potěšení jako přelétavý prožitek, mentální proces, který zahrnuje pouze část bytosti. Pocit štěstí je mnohem komplexnější a prostupuje větší část lidského bytí. Trvá déle, je kontinuální a hlubší. Pro jedince je to zážitek mnohem zásadnější a intimnější. Je to harmonické souznění ostatních pocitů ve štěstí.

Také Seligman (2003) polemizuje s myšlenkou, zda je štěstí pouze hédonismus, tedy pouhý součet dobrých okamžiků. Šťastný život by pak byl takový, ve kterém příjemné prožitky převažují nad nepříjemnými. Autor však píše, že ačkoli mnoho lidí žije svůj život s takovýmto přesvědčením, jedná se o pouhou iluzi. Výsledné životní štěstí totiž není pouhou sumou příjemných prožitků po odečtení prožitků nepříjemných. Nejde o samotné příjemné prožitky, ale hlavně o význam, který jim přikládáme. „*Nechceme totiž jen příjemné pocity, chceme na ně mít nárok*“ (Seligman, 2003, s. 19). Autor považuje za šťastný takový život, ve kterém člověk pozná své silné stránky a rozvíjí je v každodenním životě.

2.3 Co činí šťastné lidi šťastnými?

Přesně tuto otázku si kladli i Biswas-Diener a Dean (2007) spolu s dalšími: co šťastní lidé doopravdy dělají jinak, než nešťastní? V čem jsou odlišní? Jsou chytřejší, energičtější nebo se více smějí? Autoři odpovídají, že šťastní lidé mají zdravější zvyky, efektivně se starají o své vztahy a myslí pozitivně. Seligman (2003), popisuje výzkum, ve kterém byly analyzovány eseje mladých jeptišek. Ve výsledcích vyšlo, že ty, které ve svých esejích vyjadřovaly pozitivní emoce, žily déle.

Další výzkum provedli Diener a Seligman (2002), kteří porovnali deset procent konzistentně velmi šťastných probandů s deseti procenty nejméně šťastných. Ti šťastní byli vysoce sociální a měli silné partnerské i přátelské a jiné vztahy. Byli extrovertnější, přívětivější a méně neurotičtí. Svědomitost, otevřenost zkušenosti a intenzita afektu nerozlišovaly signifikantně šťastné od nešťastných. Peníze, počet objektivně pozitivních událostí, studijní výsledky, objektivní fyzická atraktivita, cvičení, doba spánku, alkohol a cigarety, sledování televize či

náboženské aktivity neměly na štěstí vliv. Velmi šťastní lidé nebyli extatičtí, jen byli skoro pořád dost spokojení, ale mívali i špatné nálady.

Csikszentmihalyi (2015), se v oblasti štěstí zaměřuje na **optimální zážitky** (*optimal experience*), respektive stavy **plynutí** (*flow*). V jejich popisu se odráží právě dokonalé zaujetí, zahrnutí celé mysli, síla okamžiku, harmonie emocí atd. Autor píše, že štěstí není něco, co se nám stane, není to výsledek náhody ani magických osudových sil. Nezáleží na vnějších okolnostech, ale na naší interpretaci vnějších okolností. Většinu věcí v našich životech nemůžeme ovlivnit. Ale právě momenty plynutí, kdy jsme plně zanícení a soustředění, kdy máme pocit, že jsme pány svých životů a naše činy mají smysl, takové momenty jsou napříč všemi kulturami popisovány jako nejšťastnější chvíle v životě.

3. Spokojenost v partnerských vztazích

Ani v této oblasti není terminologie jednotná. V rámci svého pátrání v odborné literatuře jsem se setkala s výzkumy zabývající se **spokojeností v romantických/partnerských vztazích** (*satisfaction in romantic relationship*), **spokojeností v manželství** (*marital satisfaction*), **kvalitou manželství** (*marital quality*), **manželským přizpůsobením** (*marital adjustment*), **šťastnými páry** (*happy couples*), **šťastnými manželstvími** (*happy marriages*) a s velmi podobným termínem **manželské štěstí** (*marital happiness*). Přestože jde o rozdílné termíny, jejich obsahem je stejný konstrukt, pouze z jiného úhlu pohledu. Společná jim je snaha postihnout proměně, díky kterým partnerské vztahy fungují a přetrvávají.

Velmi významnou teorií v oblasti partnerských vztahů je **investiční model** (*investment model*). Jeho autorka Caryl Rusbult (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998) popisuje **míru spokojenosti** (*satisfaction level*) jako množství pozitivních emocí ve vztahu oproti množství negativních emocí. Spokojenost souvisí s tím, do jaké míry partner uspokojuje nejdůležitější potřeby svého druhu. V investičním modelu je spokojenost jednou ze tří proměnných, které tvoří celkovou **oddanost** ve vztahu (*commitment level*) a ta se následně podílí na pravděpodobnosti setrvání ve vztahu. Další dvě proměnné jsou **kvalita alternativ** (*quality of alternatives*) a **množství investic** (*investment size*).

Ve své diplomové práci se na některých místech opírám o poznatky pozitivní psychologie. Jedním z jejích základních pilířů je kromě studia pozitivních emocí, studia pozitivních vlastností, také výzkum pozitivních institucí, kam spadá mimo jiné i výzkum „silných rodin“ (Seligman, 2003). V dalším textu tedy uvádím četné kvalitativní i kvantitativní výzkumy, které se zaměřují na spokojené páry a pokouší se odhalit faktory spokojeného partnerského vztahu.

První publikovanou studii v oblasti manželského štěstí (*marital happiness*) vydali Terman, Bittenweiser, Ferguson, Johnson a Wilson (1938, podle Gottman, 1979). Jejich cílem bylo vytvořit škálu předvídající manželské štěstí. Autoři se soustředili na sexuální soužití a osobnostní proměnné ve spojitosti s manželským štěstím.

I jiní autoři se pokoušeli ověřit souvislost spokojenosti v manželství s dalšími proměnnými. Zde uvedu pouze několik příkladů, podrobněji se pak daným problémem budu zabývat v dalších částech své práce.

Rosen-Grandon, Myers a Hattie (2004) ověřovali vztah některých interakčních procesů ke spokojenosti v manželství. Našli signifikantní vztah spokojenosti s **komunikací**,

vyjadřováním emocí (*affectional expression*), **sexualitou/intimitou**, **konsensem**, **rovností rolí a řešením konfliktů** (*conflict management*). V jejich modelu byly také tři latentní faktory (*latent factors*) láska, věrnost a společné hodnoty a dvě moderující proměnné (*moderating variables*) délka vztahu a pohlaví.

Z výzkumů zabývajících se partnerskými vztahy i z každodenní zkušenosti nesčetných domácností je patrné, že v každém vztahu nevyhnutelně dochází ke konfliktům a negativním projevům emocí. Jak i přes to udržet stabilní a spokojený vztah radí Gottman (1994), který navrhuje pravidlo **5:1**. Podle tohoto pravidla je pro fungující manželství potřeba poměr 5 pozitivních emočních projevů či vyřešených problémů ku 1 negativnímu emočnímu projevu či nevyřešenému problému.

Překonáváním obtíží se zabývali také Marks et al. (2008). Ti se ptali afroamerických manželů a manželek, na jaké narazili při společném soužití obtíže a výzvy a jak se jim dařilo je překonat. Výsledky jsou děleny do čtyř tematických okruhů:

- 1) Jak si najít mezi prací čas na rodinu: s touto obtíží se setkávaly všechny zpovídané páry.
- 2) Překonávání obtíží z venku: respondenti často mluvili o tom, že se mohou spolehnout na oddaného partnera, který jim je v těžkých situacích oporou.
- 3) Překonávání obtíží pramenících zevnitř: v této oblasti byla důležitá víra a významnou roli hrála i komunikace. Účastníci také uváděli, že drobné problémy řeší v rodině, ne mimo ni.
- 4) Jednota: překážky pomáhalo překonat také vzájemné pouto, oddanost, synergie a komplementarita.

3.1 Souvislost spokojenosti ve vztahu a celkové životní spokojenosti

Má spokojenost ve vztahu souvislost s celkovou životní spokojeností? V případě, že by bylo možné být celkově spokojený i v nespokojeném vztahu, snaha o fungující manželství by možná ztrácela smysl. Několik výzkumníků se pokoušelo na tyto otázky odpovědět a vztah spokojenosti ve vztahu a celkové životní spokojenosti ověřit.

Diener a Seligman (2002) zkoumali velmi šťastné jedince a porovnávali je s nešťastnými. Hledali přitom proměnnou, která by byla zároveň dostačující a zároveň nutná pro štěstí. Všichni lidé s touto proměnnou by tedy měli být šťastni a zároveň by jí měli všichni šťastní jedinci. Autoři žádnou takovou proměnnou nenašli, ale našli jednu nutnou proměnnou, a tou byly **kvalitní sociální vztahy**.

Demir (2010) uskutečnila v Arizoně výzkum, který zkoumal vliv blízkých vztahů na štěstí. Autorka porovnávala mladé dospělé, kteří byli v partnerském vztahu a mladé dospělé, kteří neměli partnerský vztah. Z toho vzešlo několik zajímavých výsledků. Pro respondenty, kteří nebyli ve vztahu, byl z hlediska štěstí velmi důležitý vztah s matkou a nejlepším přítelem/přítečkyní. Pro respondenty žijící v partnerském vztahu byl mezi hlavními prediktory štěstí právě tento vztah spolu s mateřským poutem a malým množstvím konfliktů. Zjištění také ukázala, že když mladí dospělí setrvávají v partnerském vztahu, vztah přátelský má na jejich štěstí malý nebo dokonce žádný vliv.

Další článek od Demir (2008) popisuje dvě studie, ve kterých pokoušela ověřit, co má větší vliv na štěstí, jestli vztah nebo osobnost. Výsledky této studie ukázaly, že spokojený partnerský vztah přispívá k celkovému štěstí a vysvětluje navíc 3 % variance. Aby byly výsledky průkazné, byla realizována ještě jedna studie s jinými nástroji, která vysvětlovala 6 % variance.

Hawkins a Booth (2005) zkoumali naopak dlouhotrvající nešťastná manželství a zjistili negativní souvislost s osobní pohodou jedinců. Setrvání v nešťastném manželství dlouhodobě je spojeno s nižším celkovým štěstím, životní spokojeností, sebevědomím a horším zdravím.

Ve výzkumu Hamplové (2004) se také potvrdila hypotéza, že manželství je prediktorem životní spokojenosti, a to důležitějším než vzdělání. Silnější vliv má rodinný stav na spokojenost mužů, kde jsou pozitivní dopady znatelnější. V tomto výzkumu se autorka zabývala i nesezdanými soužitími, a i ta měla pozitivní vliv na životní spokojenost, ačkoli menší než manželství. Dále se ukázalo, že manželství zvyšuje životní spokojenost pouze v případě, že jsou partneři se svým rodinným životem spokojeni.

Slezáčková (2012) shrnuje příčiny toho, proč se sezdaní lidé mají lépe než singles. Manželé mají tendenci se navzájem kontrolovat, a proto mají zdravější životní styl, při onemocnění si poskytují péči a oporu v náročných životních situacích. Bývají bohatší, protože hospodaří společně s penězi a také tam působí emocionální opora partnera a pomoc v obtížných životních situacích.

3.2 Souvislost mezi spokojeností v partnerských vztazích a stabilitou

Je důležité zmínit souvislost mezi **spokojeností** a **stabilitou**. Tyto dva konstrukty jdou ve výzkumech často ruku v ruce. Například Bachand a Caron (2001) hovoří o stabilních a šťastných manželství promiscue. Je však třeba dodat, že autoři udali jako podmínky pro svůj výběr respondentů jak dlouhodobost vztahu, tak spokojenost obou partnerů. Tak to bývá v mnoha výzkumech šťastných párů – výběr se podmiňuje dlouhodobostí a spokojeností

zároveň. Gottman, Coan, Carrere a Swanson (1998) uvádějí zvláště výsledky pro stabilitu a pro spokojenost. Mnoho faktorů, které měly souvislost se stabilitou, nesouviselo se spokojeností. Vztah těchto dvou konstruktů tedy není zcela jasný. Je evidentní, že stabilní manželství nemusí být nutně šťastné, ale šťastné manželství je vždy stabilní, jinak by to nedávalo smysl. I Rusbult, Martz a Agnew (1998) zařazují spokojenost ve vztahu mezi faktory přispívající k oddanosti (*commitment*), jenž dále ovlivňuje ochotu setrvat ve vztahu.

Zajímavé je, že ve výzkumu Bachand a Caron (2001) pouze ve čtyřech případech z patnácti odpovídal muž i žena na otázku, co způsobilo dlouhodobost jejich manželství, alespoň částečně stejně. Jinak se odpovědi obou lišily.

3.3 Měření partnerské spokojenosti

V této kapitole uvádím několik nástrojů pro měření partnerské spokojenosti. Metody jsou seřazeny v chronologickém pořadí od starších k novějším.

Locke-Wallace Marital Adjustment Test (MAT) z roku 1959 má 15 položek. Tato metoda měří a předvídá manželské přizpůsobení (*marital adjustment*). Jde o přizpůsobení partnerů jeden druhému. Metoda také předpovídá budoucí manželské přizpůsobení páru (Locke & Wallace, 1959).

Dyadic Adjustment Scale (DAS) je inventářem z roku 1976 a obsahuje 36 položek. Jeho autorem je Spanier. Nástroj také měří manželské přizpůsobení (*marital adjustment*) (Spanier, 1976).

Relationship Assessment Scale (RAS) je 7 položkový inventář s pětibodovou škálou měřící obecnou spokojenost se vztahem. Autorka uvádí, že velké množství různých forem vztahů, se kterými se setkáváme v poslední době, daly vzniknout potřebě vytvořit rychlý a spolehlivý nástroj na měření spokojenosti ve vztazích. Příliš dlouhé škály nejsou moc vhodné pro výzkumné účely a také, že většina se jich doposud soustředila na manželství (Hendrick, 1988).

Investment Model Scale (IMS) je 29 položková metoda se škálami: úroveň oddanosti (*Commitment Level*), spokojenost s partnerským vztahem (*Relationship Satisfaction*), kvalita alternativ (*Quality of Alternatives*) a množství investic (*Investment Size*). Jejimi autory jsou Rusbult, Martz a Agnew (1998).

4. Výzkumy a teorie v oblasti partnerské spokojenosti

V tomto oddíle své práce uvádím několik významných teorií a výsledků výzkumů, které více či méně pokrývají téma partnerské spokojenosti. Společná jim je snaha odhalit faktory, které přispívají ke spokojenému vztahu. V oblasti studií jde o šetření s velmi rozmanitým vzorkem. Respondenty byly osoby například z USA, Íránu nebo Indie. Přesto se však jejich výsledky mezi sebou významně neliší. Do této kapitoly jsem vybrala studie, které jsou svým designem podobné výzkumu prezentovanému v empirické části této diplomové práce. Dále jsem připojila pohled na problematiku spokojených partnerských vztahů z díla tří významných autorů, Chapmana (2016), Jellouschka (2008) a Kratocohvíla (2009).

4.1 Výzkum předpisů pro šťastné manželství

Prescriptions for Happy Marriage (Sporakovski & Hughston, 1978)

Sporakovski a Hughston (1978) zkoumali sezdané páry po padesáti a více letech manželství. Jejich výsledky jsou specifické dlouhou dobou trvání vztahu respondentů i tím, že byl výzkum uskutečněn v roce 1978 a manželé spolu tedy byli přibližně od roku 1928. Účastníkům bylo od 66 do 93 let. Výzkumníci se jich mimo jiné dotázali, jaký by doporučili nesezdaným párům předpis na šťastné manželství. Šlo o otevřenou otázku, proto se počet kategorií u mužů a žen liší. Odpovědi žen nejčastěji spadaly do těchto oblastí:

1. důležitost **náboženství**
2. **láska**
3. **dávání a brání/prodiskutování** (*talking things through*)
4. **domov/rodina/děti**
5. „**je potřeba dvou, aby manželství fungovalo**“
6. **porozumění a trpělivost.**

Muži nejčastěji zmiňovali tyto oblasti:

1. „**je potřeba dvou, aby manželství fungovalo**“
2. **upřímnost a důvěra**
3. **dávat a brát**
4. **manželství je na celý život**
5. **náboženství**
6. **domov/rodina/děti**
7. **láska**

4.2 Úkoly pro spokojené manželství

The Psychological Tasks of Marriage: Part 2 (Wallerstein, 1996)

Tohoto výzkumu, který uskutečnila Wallerstein (1996), se účastnilo 50 spokojených párů. Rozhovory byly vedeny s každým z účastníků zvlášť i dohromady a po dvou letech proběhlo ještě jedno následné setkání. Výsledkem šetření je devět úkolů či výzev, které je zapotřebí zvládnout pro spokojené a stabilní manželství.

- Odpoutat se emocionálně od původní rodiny a plně se věnovat nové rodině, a zároveň nově definovat vztahy s původními rodinami.
- Budovat společnou sounáležitost (*togetherness*) a intimitu, ale zároveň si udržet hranice sama sebe.
- Mít bohatý a uspokojivý sexuální život.
- Přijmout zodpovědnosti rodičovské role, ale zároveň si zachovat a ochránit vztah s partnerem.
- Konfrontovat a překonat nevyhnutelné krize.
- Vytvořit bezpečnou zónu v manželství pro vyjádření emocí, hněvu a vyřešení rozdílností a konfliktů.
- Užívat humor k udržení nadhledu a vyhnutí se nudě a izolaci.
- Pečovat o partnera a podporovat ho, pomáhat mu uspokojovat jeho potřeby, být mu oporou a útěchou.
- Udržovat romantiku, zachovat si část idealizovaného obraz druhého i přes střet s realitou a navzdory působení času.

4.3 Výzkum kvality manželství na indickém venkově

Marital Quality from a Rural Indian Context in Comparative Perspective (Allendorf, 2012)

Allendorf (2012) dělala kvalitativní výzkum manželské spokojenosti na Indickém venkově. Jejím záměrem bylo poskytnout srovnání manželské spokojenosti v západních a východních zemích. Analyzovala rozhovory z 22 venkovských domácností (46 respondentů). Nejvíce respondentů mělo základní vzdělání (24), někteří neměli žádné vzdělání (9) a několik mělo střední školu (13). Tento výzkum byl sice prováděn na respondentech, kteří jsou nám kulturně hodně vzdálení, ale přesto ho zde uvádím, protože výsledky (kromě posledního bodu) nejsou výrazně odlišné od jiných.

Autorka odhalila tyto faktory přispívající manželské spokojenosti:

- **láska**
- **porozumění** (*understanding*)
- **klid** (*peace*) (harmonie bez konfliktů)
- **důvěra a věrnost**
- **komunikace**
- **rovnováha** (*ballance* – míněno rovnováha mezi láskou k ženě a ke svým rodičům – speciálně u muže, žena se stěhuje k rodině manžela a měla by milovat své nové příbuzné)

4.4 Kvalitativní studie šťastných a dlouhotrvajících manželství

Ties that Bind: A Qualitative study of Happy Long-Term Marriages (Bachand & Caron, 2001)

Bachand a Caron (2001) provedly kvalitativní studii na vzorku 15 heterosexuálních párů, které byly sezdány po dobu více než 38 let a označovaly své soužití za šťastné. Všechny páry měly alespoň jedno dítě a jednalo se o jejich první manželství. Autoři kladli nejprve obecnou otázku, jak si účastníci vysvětlují dlouhodobost svého vztahu, a poté se zajímali o některá témata, která vyplynula z literárního přehledu. Dále se ptali na příchod dětí, náboženství a příklady v původní rodině. Zde jsou kódované odpovědi účastníků na otázku, jaké faktory přispěly k dlouhodobosti jejich vztahu:

1. **přátelství**
2. **láska**
3. **stejné zázemí/zájmy**
4. **závazek**
5. **svoboda jít si za svými cíli**
6. **znát druhého dobře z doby před vztahem**
7. **respekt pro druhého**
8. **podobné hodnoty**
9. **partner je dobrý člověk**
10. **pozornost k pocitům druhého**
11. **podpora**
12. **akceptance/tolerance**
13. **náboženství/shoda ve víře**
14. **kamarádství** (*partnership*)

15. **důvěra**
16. **děti**
17. **komunikace**
18. **loajalita**
19. **trpělivost**
20. **sounáležitost** (*companionship*)
21. **kompromis**
22. **odpuštění**
23. **stavět druhého na první místo**

4.5 Výzkum íránských šťastných dvojic a faktorů úspěšného manželství

Self Described Happy Couples and Factors of Successful Marriage in Iran (Daneshpour et al., 2011)

Autoři tohoto výzkumu chtěli zjistit, jaké faktory přispívají šťastnému manželství. Jejich vzorek čítal 11 párů (z 365), které měli nejvyšší skóre v inventáři Four ENRICH Couple Scales. Páry byly spolu více než 10 let. Výzkumníci formulovali tyto faktory, které napomáhají spokojenosti v dlouhodobém vztahu:

- **páry si věří a jsou si oddaní**
- **mluví spolu** (*consult with each other*)
- **vnímají svůj vztah jako intimní**
- **řeší své problémy**
- **kooperují spolu ve výchově dětí**
- **sdílejí společnou víru/názory** (*beliefs*)
- **vyjadřují si vzájemně lásku**

Autoři rozdělili soužití podle typu na patriarchální, matriarchální a netradiční. V závěru článku je konstatování, že šťastné páry v západních zemích a Íránu se od sebe nijak výrazně neliší (Daneshpour et al., 2011).

4.6 Faktory přinášející do manželství stabilitu dle Jellouschka

Jellouschek (2008) se ve své knize věnuje řešení obtíží, se kterými se člověk může potýkat v manželství. Poslední kapitola této publikace je věnována faktorům, které na základě své zkušenosti s párovou terapií, označuje za „stabilizátory manželství“.

- **Počáteční zamilovanost**

Počáteční zamilovanost je dobrý základ, na kterém manželství může stavět. Díky počáteční zamilovanosti se lidem spíše podaří spojit dva úplně cizí světy a překonávat překážky, které jim zkříží společnou cestu.

- **V mnoha životních oblastech jsme si podobní**

Autor uvádí, že pro udržení vztahu jsou velmi důležité vzájemné podobnosti. Rozdílů a protikladů by mezi partnery nemělo být příliš mnoho. V oblastech jako jsou celkový pohled na svět, životní styl apod. by partneri měli být zajedno.

- **Samostatnost obou partnerů**

Partneri by si měli zachovat své vlastní zájmy, přátele, cíle, názory apod. Vzájemný odstup, který ovšem není příliš velký, přispívá k zachování vzájemné přitažlivosti.

- **Rovnováha mezi dáváním a bráním**

Pokud ve vztahu není rovnováha mezi dáváním a bráním, láska se vytratí a jeden nebo druhý začne hledat únik někde jinde. Partneri by si měli nastavovat a ověřovat mezi sebou stanovená pravidla, která udržují jejich vztah v rovnováze.

- **Jak se do partnera vžít**

Autor nabádá k trénování schopnosti opravdu naslouchat partnerovi, být schopen opustit svůj pohled na svět a vžít se do svého druha.

- **Umění vyjednávat**

Ve vztazích je neustále zapotřebí hledat střední cestu, dělat kompromisy a hledat nová řešení. Proto je dobré umět s partnerem efektivně vyjednávat. Sem patří nejen obhajovat své zájmy, ale i porozumět partnerovým a umět je zohlednit.

- **Umění spolupráce**

V životě přichází situace, kdy se nakupí úkoly, přijdou nečekané události a partneri by v takových situacích měli být schopni vyjít si vstříc, rozvrhnout si práci, zkrátka být dobře sehraným týmem.

- **Společné touhy a cíle**

Je dobré mít společné touhy, cíle a hodnoty, na kterých mohou partneři pracovat. Nejprve to může být výchova dětí a udržení tepla domova, v pozdějším věku například cestování nebo společný koníček.

4.7 Pět jazyků lásky podle Chapmana

Ve spojených státech amerických je velmi populární koncepce Chapmana (2016), podle které existuje pět způsobů, jak druhému projevit svou lásku, tedy pět jazyků lásky. Každý člověk potřebuje, aby mu partner projevoval lásku, lidé se liší pouze v tom, jakým způsobem by chtěli, aby ji partner ideálně dával najevo. Autor popisuje, že pokud se partner naučí projevovat svou náklonnost druhému správným způsobem, má to na vztah blahodárný vliv. Autor mluví hlavně o potřebě být milován a používá pro to spojení „citová nádrž“. Plná citová nádrž je pak cestou ke spokojenému manželství. Níže uvádím Chapmanových pět jazyků lásky:

1. **Slova ujištění** jsou slovní komplimenty a ocenění. Patří sem několik podkategorií:
 - slova povzbuzení – pozitivní verbální hodnocení, podpora,
 - laskavá slova – „*láska je laskavá*“ (Chapman, 2016, str. 33), uvádí výstižně autor a dodává, že záleží i na neverbálních signálech, nejen slovech samotných,
 - pokorná slova – zde je varování před vyžadováním a vyzdvižení důležitosti umět poprosit.
2. **Pozornost** je míněna plná, soustředěná pozornost věnovaná partnerovi. Znamená to i podnikat společné aktivity a trávit s partnerem čas. Patří sem tyto podkategorie:
 - blízkost – nejde o fyzickou blízkost, ale právě společně trávený čas a věnování plné pozornosti,
 - vzájemnost naslouchání – aktivní, pozorné naslouchání partnerovi a zároveň schopnost mluvit o vlastních pocitech,
 - manželské aktivity – potřeba dělat věci spolu.
3. **Přijímání darů**. Dary jsou vizuálním symbolem lásky, mohou být koupeny, nalezeny nebo vyrobeny, není potřeba příležitostí, oslav, důležité je, že si dotyčný vzpomněl a chtěl druhého obdarovat. Patří sem také:
 - darování sebe sama – být přítomen, být zde pro partnera, například být s ním na pohřbu zesnulého, v nemocnici při zákroku nebo se s ním radovat, když ho/jí povýší.

4. **Skutky, služby** jsou pro některé lidi nejdůležitějším projevem lásky. Patří sem péče o domácnost, péče o druhého, vaření, starost o auto a zahradu apod.
5. **Fyzickým kontaktem** je míněn sexuální styk, doteky a něžnosti.

4.8 Očekávání žen a mužů v manželství podle Kratochvíla

U Kratochvíla (2009) nalezneme zajímavou a vtipným způsobem podanou koncepci **očekávání** mužů a žen v manželství. S humorem a nadsázkou popisuje typická a málokdy naplněná očekávání. Dodává však, že nejsou formulovány, aby se staly normou, protože by to bylo genderově nekorektní a zjednodušující. Spíš jde o humorně popsané stereotypy. V případě žen to jsou především citové požadavky, jejichž naplnění mužem přispívá k partnerské spokojenosti. Na základě výsledků výzkumu popsaného v empirické části této práce si dovoluji doplnit, že i muži mívají očekávání, která jsou zde uvedena v ženské části a naopak.

Ženská očekávání od vztahu jsou tedy podle Kratochvíla (2009):

1. **Posedět a popovídat** – partnerka chce mluvit o svých pocitech, být vyslechnuta a očekává, že manžel bude reagovat stejným způsobem.
2. **Duševní porozumění** – partner by měl být schopen se vcítit do pohnutek partnerky. Nebude zlehčovat její sdělení o pocitech. Žena se mu bude moci svěřit i s niternými problémy, dopustit se chyb a být přijata. Chce mít pocit jistoty a bezpečí.
3. **Vycítit, co žena potřebuje** – jde v podstatě o vyšší stupeň duševního porozumění. Muž sám vycítí, co žena potřebuje a reaguje na to. Patří sem i ocenění, poznání, kdy má žena zájem o sexuální styk, sledování narozenin a svátků, nošení darů apod.
4. **Vyjadřovat lásku celým svým životem** – sem spadají předchozí požadavky rozprostraněné v čase. Jeho slova lásky, obdivu, pozornost, naslouchání nemají být nárazové, ale neustále se opakující. Partner by měl ženě spontánně dokazovat lásku a stát při ní i v krizových situacích.

Mužská očekávání od vztahu jsou:

1. **Uvařeno, uklizeno** – partnerka bude udržovat teplo domova a čistou domácnost.
2. **Sex, kdykoliv se mu zachce** – muž očekává, že bude mít možnost uspokojovat své sexuální potřeby a nebude pro to muset překonávat překážky a vyvíjet námahu v podobě nošení květin, dávání darů, návštěvy divadel. Žena, kterou si vybral za trvalou partnerku, by mu měla být dostupná, kdykoli bude chtít.
3. **Obdiv stále** – muž očekává, že žena si bude vědoma toho, jak je její partner schopný, zručný, hodný, chytrý apod., a bude mu to dostatečně často opakovat.

4. **Nezatěžovat starostmi** – muž chce být obdivován, ale nechce, aby na něj byly kladeny požadavky. Nechce být úkolován, aby posekal dříví, pověsil obraz na zeď, opravil záchod nebo šel na nákup.

5. Oblasti související se spokojeností v partnerských vztazích

V této kapitole se budu zabývat jednotlivými oblastmi, které jsou stěžejní pro partnerskou spokojenost, nebo jsou alespoň v této souvislosti zmiňovány v odborné literatuře. Jejich rozmezí je opravdu velmi široké. Bachand a Caron (2001) uvádějí, že faktory přispívající k dlouhodobé spokojenosti v partnerském vztahu jsou pro každou dvojici jedinečné. Rauer a Volling (2013) zase rozdělily šťastné páry do tří kategorií. Zdá se tedy, že pro každý pár platí trochu jiná pravidla a nelze určit obecně platný recept na partnerskou spokojenost. Přesto se objevují témata, která páry zmiňují častěji než jiná. O některých z těchto témat pojednávám v dalších kapitolách.

5.1 Efektivní řešení konfliktů

V kapitole o vývoji partnerských vztahů bylo ilustrováno, že konflikty a s nimi spojené poklesy spokojenosti jsou ve vztazích nevyhnutelné. Z toho by se dalo usuzovat, že čím lépe partneři zvládají konfliktní situace, tím je jejich vztah spokojenější. Řešením konfliktů se zabývá hlavně Gottman (1979), Gottman et al. (1998). Ve výzkumu publikovaném v roce 1998 natáčeli autoři páry na video při rozhovoru, ve kterém probírali účastníci téma, které je pro ně obvykle zdrojem konfliktů. Na základě následné analýzy chování obou partnerů dovedli s 83 % přesností předvídat rozvod a s 80 % úspěšností předvídat spokojenost (Gottman et al., 1998).

V této studii zkoumali Gottman et al. (1998) **vztek** (*anger*), **aktivní naslouchání** (*active listening*), **negativní afektivní reciprocitu** (*negative affect reciprocity*), **negativní start-up manželky** (*negative start-up by the wife*), **deescalaci** (*deescalation*), **pozitivní afektivní modely** (*positive affect models*) a **fyziologické uklidňování muže** (*physiological soothing of the man*) v interakcích nahraných na video. Model **deescalace** popisuje způsob, jak se dostat z negativní emoce při konfliktu zpět do neutrální. Autoři ověřovali tyto proměnné v souvislosti se spokojeností a stabilitou manželství. Výsledky jsou velmi zajímavé z hlediska stability vztahu, ale neprokázaly mnoho vlivu proměnných na spokojenost. V podstatě se ukázalo, že jedinou proměnou, která dovedla rozlišit stabilní od nestabilních manželství, a ještě uprostřed stabilních manželství na šťastné a nešťastné, byly **projevy pozitivních emocí**.

Autoři se nejprve zabývali **vztekem**. Zatímco ze starší literatury je podle nich patrné, že vztek je považován za destruktivní sílu, Gottman et al. (1998) s tím polemizují a uvádějí, že mnohem destruktivnější jsou čtyři jezdcí apokalypsy: **kritičnost**, **obrana**, **pohrdání** a **stažení se z konverzace**, jež považují za prediktory zániku manželství. Tento výzkum jejich předpoklad potvrdil. Vztek se opravdu neukázal jako prediktor rozvodu, ani nerozlišoval mezi šťastnými a

nešťastnými manželstvími. Negativní afekt vysoké intenzity, kam spadají v podstatě **čtyři jezdcí apokalypsy** u muže i ženy predikoval rozvod, ale ne nespokojenost. Negativní afekt s nízkou intenzitou měl signifikantní souvislost se stabilitou, ale ne se spokojeností. Rovněž reciprocita intenzivního negativního afektu nebyla signifikantní pro štěstí.

Mezi funkční modely řadí Gottman et al. (1998) **aktivní naslouchání**. Popisují ho jako chování, kdy při konfliktu jeden partner vyslechne druhého a potom jeho stanovisko a pocity parafrázuje. Předpokládají, že ve spokojených manželstvích něco podobného funguje. Tato hypotéza se však nepotvrdila. Aktivní naslouchání se sice na nahrávkách v nevelkém množství objevilo, ale nebylo signifikantní. Autoři byli tímto zjištěním překvapeni. Dělalí dokonce dodatečnou analýzu, při které zkoumali videonahrávky všech stabilních a šťastných párů ve své databázi a hledali aktivní naslouchání. Došli však ke stejnému závěru. Aktivní naslouchání se objevovalo velmi málo.

Autoři dospěli k výsledkům, podle kterých šťastná a stabilní manželství mají mírnější **start up** (nástup konfliktu) od ženy. Muž **přijímá její vliv** a **deeskaluje** negativní afekt nízké intenzity. Žena pravděpodobněji užívá **humor**, aby ho uklidnila, zatímco on efektivně používá **pozitivní afekt a deeskalaci**, aby uklidnil sebe. U všech párů, tedy i u těch šťastných, se objevila reciprocita negativního afektu. Zdá se tedy, že neexistuje žádná brzda projevů negativních afektů v konfliktu, když začnou. Autoři komentují, že terapeuti by možná měli tyto negativní reciproční projevy ignorovat, protože ve skutečnosti nejsou jádrem problému. Problém není reciprocita, ale eskalace, konkrétně ze strany muže. Podle autorů to je v podstatě odmítnutím vlivu ženy. Autoři jsou si docela jistí touto přesmyčkou a říkají, že jedině muži, kteří jsou schopni přijímat vliv ženy, mají šanci na spokojené a stabilní manželství (Gottman et al., 1998).

Další velmi zajímavý výzkum, který se zabýval řešením problémů, uskutečnily Rauer a Volling (2013). Také píší, že zaměření na spokojené vztahy je nová věc, protože 90 % literatury zkoumalo páry prostřednictvím problémů nebo rozvodu. Autorky se zaměřily na to, jak řeší problémy šťastné páry. Zjistily, že variabilita není jen mezi páry, ale i uvnitř páru. Šťastné páry nebyly jako skupina homogenní a daly se rozdělit do tří skupin podle způsobu řešení problémů:

- 1) **Oba partneři jsou stejně zaangažovaní v řešení problému** pozitivním i negativním chováním (*mutually engaged couples*).
- 2) **Oba partneři jsou stejně podporující** (*mutually supportive couples*).

3) **V páru je kompenzující manželka** (*wife compensation couples*), kde žena je hodně pozitivní a podporující, muž nikoli.

Poslední kategorie vyvolává otázku, jak mohou být spokojení manželé, kteří vykazují negativní strategie. Autorky to komentují spojením „překvapivě šťastní“ (*surprisingly happy*) a dále zvažují, zda jistá míra negativity nemůže být z dlouhodobého hlediska dobrá, protože uvede potíže v řešení a manželé se jim nevyhýbají (Rauer & Volling, 2013).

5.2 Komunikace

Komunikace je bezesporu důležitou oblastí pro funkčnost a spokojenost partnerství. Autoři jednoho článku dokonce přirovnávají komunikaci k „řečišti krve spokojeného vztahu“ (Daneshpour et al., 2011, s. 49). Mezi faktory spokojenosti zařadili komunikaci i Allendorf (2012), Daneshpour et al. (2011) a Slezáčková (2012). Domluva s partnerem však není vždy jednoduchá. Dallaire (2009) přirovnává jazyk muže a ženy k japonštině s čínštinou. Oba se snaží dokázat tomu druhému, že je lepší mluvit jeho jazykem a zvenčí jejich slova znějí stejně. Avšak aby si mohli porozumět, musí oba začít mluvit stejnou řečí a přestat spolu soupeřit.

V Německu existuje program EPL Ein Partnerschaftliches Lernprogramm, který je zaměřen mimo jiné na komunikaci mezi partnery. Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl a Eckert (1998) porovnávali účinnost tohoto programu na 55 párech podstupujících program a 17 párech v kontrolní skupině. Spokojenost u absolventů programu byla signifikantně vyšší spolu s nižším počtem rozchodů a efektivnější komunikačním chováním.

V literatuře se nesetkáváme pouze s formulací, že je důležitá komunikace v obecném slova smyslu, ale i s dílčími složkami komunikace a komunikačními strategiemi. Například Logan a Cobb (2016) ve svém článku píší o tom, jak sdílení a **společné oslavování úspěchů** (*capitalization*) může přispět k osobní pohodě a spokojenosti partnerů. Gable, Reis, Impett a Asher (2004) také ve svých dvou studiích zjistili, že přívětivá a aktivní reakce jednoho z partnerů na úspěch druhého má pozitivní souvislost se spokojeností ve vztahu. Tito autoři rozlišují čtyři způsoby možné partnerovy odpovědi na dobrou zprávu:

- **aktivně-konstruktivní** (partner má radost, doptává se na detaily a společně s druhým dobrou zprávu oslavuje),

- **pasivně-konstruktivní** (partner je podporující, ale nijak víc se o dobrou zprávu nezajímá),
- **aktivně-destruktivní** (partner dobrou zprávu znevažuje a ihned hledá nevýhody),
- **pasivně-destruktivní** (partnerova dobrá zpráva či úspěch ho nezajímá).

5.3 Osobnostní proměnné

Lze předpokládat, že existují některé osobnostní dispozice, které usnadňují soužití dvou dospělých lidí (Matoušek & Pazlarová, 2010). O důležitosti osobnostních dispozic píše i Kelley (2010). Zde uvádím práce některých autorů, kteří se pokusili tento předpoklad ověřit. Mezi nimi byla například Vymětalová (2000), která uvádí, že důležité pro spokojenost jsou tyto charakteristiky: **dobry vztah k dětem, zodpovědnost a poctivost, smysl pro rodinný život a tolerance**. Naopak Terman et al. nenašli souvislost mezi štěstím v manželství a osobnostními proměnnými (1938, podle Gottmana, 1979).

Uhr roku 1957 publikoval studii se zajímavými výsledky o proměnách hodnot v manželství. Zjistil, že ve šťastných manželstvích se hodnoty manželů po osmnácti letech přiblížily k sobě, zatímco v nešťastných se vzdálily od sebe. Ve šťastných se ženy posunuly směrem k manželům a v nešťastných se muži posunuli směrem od žen (podle Gottmana, 1979).

Další výzkumy se zaměřily na souvislost mezi spokojeností v partnerských vztazích a kognitivními styly. Zde uvádím šetření, ve kterém byla spokojenost ve vztahu dávána do souvislosti se sklonem k **maximalizaci** (*maximizers*) a **satisfakci** (*satisficers*). Maximalizace je chápána jako hledání nejlepší možné volby (*making the best choice possible*). Článek se opírá o Simona (1957, podle Mikkelsona a Pauleyho, 2013), který dělil jedince na „maximizers“ a „satisficers“. Lidé se sklony k maximalizaci jsou ti, kteří aktivně zkoušejí všechny možné alternativy ve snaze najít tu nejlepší. Lidé se sklony k satisfakci se spokojí s dostupnou alternativou, pokud je pro ně přijatelná.

Mikkelson a Pauley (2013) ve svém článku popisují zajímavé výsledky, že osobnostní sklony k maximalizaci negativně korelují se spokojeností, investicemi a oddaností v partnerském vztahu. Zdá se tedy, že lidé se sklony k maximalizaci nejsou moc dobře schopni se usadit, slevit ze svých očekávání a setrvat v partnerském vztahu, protože neustále hledají toho nejlepšího partnera. Naopak lidé se sklony k satisfakci se pravděpodobněji spokojí s aktuálním nedokonalým partnerem, pokud alespoň částečně naplňuje jejich potřeby. Spokojenější ve vztahu by podle tohoto článku byli tedy **satisfaktoři** (*satisficers*).

5.4 Atribuce

V oblasti spokojenosti v partnerských vztazích nelze nezmínit problematiku atribucí. V partnerském vztahu je bezesporu důležité, jak si vysvětlujeme chování svého partnera. Také budeme reagovat jinak, pokud si jeho jednání vysvětlíme na základě trvalé osobnostní charakteristiky, než když ho přisoudíme působení vnějších okolností. Souvislost mezi spokojeností ve vztahu a atribucemi, které si o něm vytvoříme, zmiňuje i Kříšťanová (2015) ve své v diplomové práci. Kelley (2010) píše o tom, že lidé mají tendenci interpretovat specifické negativní chování jako stabilní osobnostní rys partnera. Partneri mají tendenci nevyjadřovat se o sobě navzájem prostřednictvím slovesa „dělat něco“, ale „být nějaký“. Potom může docházet k tomu, že jeden si vysvětluje chování druhého nějak, ale druhý s tím nesouhlasí, protože jednal z jiných pohnutek, než mu jsou přisuzovány.²

Karney a Bradbury (2000) polemizují s předpokladem, že atribuční styl je trvalý a ovlivňuje spokojenost v manželství kauzálním způsobem; tedy zda atribuční strategie vedou k vysoké či nízké spokojenosti nebo jí pouze reflektují. Autoři zjistili, že atribuce a spokojenost spolu kovariují, ale nezjistili žádnou kauzální souvislost ani jedním směrem. Nenašli důkaz, že změny v atribucích způsobují změny ve spokojenosti ani, že změny ve spokojenosti způsobují změny v atribucích. Ukázalo se však, že pokud měla žena maladaptivní kauzální atribuce na počátku manželství, ovlivnilo to negativně pozdější spokojenost v manželství. Také se ukázalo, že v manželstvích, která se v průběhu výzkumu rozpadla, bylo více maladaptivních atribucí u muže i u ženy. Bradbury a Fincham (1996) doplňují, že partner prožívající stres je spíše náchylný přisuzovat neshody v partnerství úmyslům druhého než vnějším okolnostem.

5.4.1 Místo kontroly

Souvislost místa kontroly a spokojenosti v partnerském vztahu ve svém výzkumu ověřil Doherty (1981). Zjistil, že pokud manželka vykazuje sklony k hledání vnějšího místa kontroly, vede to spíše k nespokojenosti v manželství. Autor předkládá návrh vysvětlení, podle kterého žena se sklony k hledání vnějšího místa kontroly může mít pocit, že její potřeby nejsou dostatečně naplněny manželem. Camp a Ganong (1997) ověřovali hypotézu, podle které stejné

² Například když muž neuklidí nádobí a žena mu to vyčítá a interpretuje jeho chování tak, že je nepořádný, ale on tuto interpretaci nechce přijmout, protože neměl čas nádobí uklidit. Situace může dát vzniknout konfliktu. Muž naopak může přisuzovat ženě rys panovačnosti, zatímco ona pouze chce, aby věnoval více pozornosti jejím přáním a potřebám.

místo kontroly u obou manželů koreluje se spokojeností, ale tato hypotéza se nepotvrdila. Ukázalo se však, že vnitřní místo kontroly má pozitivní souvislost se spokojeností ve vztahu. V další studii byl zjištěn signifikantní vztah mezi vnitřním místem kontroly a přizpůsobením v manželství (*marital adjustment*) (Sheth, 2015).

5.5 Láska

Ve společnosti je hluboko zakořeněný předpoklad, že šťastný vztah a spokojené manželství jsou postaveny na silném citovém poutu neboli lásce. S tím korespondují i výsledky některých studií. Bachand a Caron (2001) uvedly, že v jejich výzkumu byla láska jednou ze tří nejčastějších odpovědí na otázku, jak si partneři vysvětlují dlouhodobost a stabilitu svého manželství. Podobný závěr nalezneme i u Slezáčkové (2012), Allendorf (2012), Daneshpour et al. (2011), Sporakovski a Hughstona (1978). Fialová (2000) uvádí, že pro české mladé lidi je důvodem pro vstup do manželství právě silná citová vazba nebo láska.

Co přesně však znamená slovo láska? Na tuto otázku není snadné odpovědět. Chapman píše, že „*láska je v anglickém jazyce nejdůležitějším a také nejvíc matoucím slovem*“ (2016, s. 13), protože jí používáme v mnoha různých významech. Můžeme říci, že milujeme svou ženu, a pokračovat, že milujeme hamburgery. V druhém případě však určitě nemyslíme to samé, jako v prvním. Láska se zdá být pro většinu osob velmi důležitá a zároveň je velmi těžko popsatelná, podobně jako štěstí.

Výrost definuje lásku jako „*specifický druh interpersonálního vztahu, jenž je založen na silné citové vazbě*“ (in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008, s. 263). Zahraniční autoři zdůrazňují směřování citové odpovědi směrem k někomu. Láska je podle nich „*citové hnutí zaměřené na někoho*“ (Dallaire, 2009, s. 23) nebo také „*emocionální odpověď mezi dvěma lidmi*“ (McCubbin & Dahl, 1985, s. 60).

Důležitý se zdá být také rozdíl mezi zamilovaností a láskou. V anglicky mluvících zemích používají trochu výstižnější *be in love/fall in love* pro stav zamilovanosti a *love* pro lásku. Chapman (2016) píše, že je v lidech zakořeněna touha po dlouhotrvající zamilovanosti v manželství, ale dodává, že je to představa iluzorní a neuskutečnitelná. Zamilovanost je „*dočasné emocionální vzplanutí*“ (Chapman, 2016, s. 25), které netrvá déle než několik let. Láska na druhou stranu je aktem volby a je zapotřebí na ní pracovat. O rozdílu mezi zamilovaností a láskou pojednává i Jellouschek (2008). Zamilovanost je podle něj typická pro začátek vztahu. Je to důležitá fáze, protože z ní vznikají trvalé svazky, avšak tento stav velmi příjemných intenzivních pocitů nutně jednou pomine. Pokud člověk začíná stále nové vztahy a

ukončuje je, jakmile zamilovanost vyprchá, je zamilovaný spíše do lásky než do konkrétního partnera. Autor se také přiklání k názoru, že na vytváření zralé lásky je zapotřebí se aktivně podílet. McCubbin a Dahl (1985) popisují zralou lásku jako takovou, ve které nefiguruje závislost, ale zdravé sebevědomí a jistá míra volnosti. Ve spokojeném vztahu není tolik důležitá intenzita pocitů mezi partnery, jako způsob, jakým oba partneři vnímají sami sebe. Jde spíše o proces dávání sebe než brání od druhého.

5.6 Společné aktivity

Společné trávení času je jednou ze základních charakteristik partnerského vztahu (Matoušek & Pazlarová, 2010). Dá se předpokládat, že množství a způsob naplnění společného času bude určující pro spokojenost partnerů se vztahem. Mezi autory, kteří potvrzují tuto domněnku, patří například Slezáčková (2012). Ve výzkumu Daneshpour et al. (2011) spokojené manželské páry odpovídaly, že jednou z překážek, kterou musí překonávat, je nedostatek společného času na sebe navzájem, a dodávaly, že většinu volného času tráví společně s rodinou. Aron, Norman, Aron, McKenna a Heyman (2000) zjistili souvislost mezi prožitím záživné společné aktivity a spokojeností se vztahem. Jiný výzkum ukázal, že aktivace prožívaná při činnosti pozitivně korelovala s kvalitou vztahu na úrovni toho daného zážitku. Toto zjištění platilo při volnočasových i nevolnočasových aktivitách (Graham, 2008).

5.6 Podpora

Kromě výše zmíněného výzkumu autorek Rauer a Volling (2013), které rozdělily spokojené páry podle angažovanosti při řešení konfliktů a podpory, která hrála velkou roli ve spokojených a stabilních vztazích, existují i další šetření akcentující roli vzájemné podpory partnerů. Yedirir a Hamarta (2015) provedli na turecké populaci výzkum, ve kterém zjišťovali souvislost mezi spokojeností v manželství a dvěma faktory: podporou partnera a schopností vyjadřovat pocity. Zatímco schopnost vyjadřovat pocity neměla souvislost s manželskou spokojeností, podpora se ukázala jako významným faktorem posilující manželskou spokojenost. Dalšími autory, kteří tvrdí, že podpora přispívá k partnerské spokojenosti, jsou například Kelley (2010) a Slezáčková (2012).

5.7 Děti

Na otázku, jak na partnerský vztah působí příchod dětí, není snadné odpovědět. Většina rodičů by nejspíš podpořila můj názor, že dítě je největší radostí, zázrakem a požehnáním, kterého se člověku může v životě dostat. Na druhou stranu narození dítěte také nevyhnutelně změní dynamiku partnerského vztahu. Péče o potomka s sebou nese nové výzvy, nutí rodiče přijmout

zodpovědnost a umět upozadit sebe sama. Nezřídka nastává situace, kdy má jeden z partnerů pocit, že je to právě on, kdo je opomíjen. Z předpokladu, že příchod dětí znamená zátěž pro pár, vycházely ve svém výzkumu Rauer a Volling (2013). Do výzkumného vzorku zařadily páry, které měly malé děti, protože předpokládaly, že je s tím spojená nutnost překonávat překážky a řešit konflikty. Určitě se dá říct, že děti s sebou přinášejí hodně radostí i starostí. Souvislost mezi příchodem a přítomností dětí v rodině a partnerskou spokojeností je tedy nasnadě. Tím, jestli opravdu existuje a jak vypadá, se zabývali i tito autoři:

Bachand a Caron (2001) hovoří ve výsledcích svého šetření o sblížovacím efektu po příchodu dětí, ačkoli někteří respondenti zmiňovali i stresové období potřebné pro adaptaci. I Sporakovski a Hughston (1978) našli mezi faktory působící pozitivně na partnerskou spokojenost kategorii domov/rodina/děti. Jellouschek (2008) uvádí, že děti jsou silným stabilizačním prvkem pro manželství, i když samy o sobě ho neudrží.

5.8 Původní rodina

Kde jinde by se dítě mělo naučit chování ke svému budoucímu partnerovi než u svých rodičů? Má ale rodinné zázemí, ze kterého jedinec pochází souvislost s kvalitou jeho budoucí spokojeností v partnerství? Odpověď na tuto otázku není jednoznačná.

Webster, Orbuch a House (1995) nenašli signifikantní souvislost mezi rodinným zázemím v původní rodině a spokojeností v manželství. Když porovnali zvláště skupinu nejnejspokojenějších jedinců se všemi ostatními, zjistili, že lidé z rozvedených rodin nebo rodin, kde nebyl přítomen otec, jsou v manželství méně spokojeni, ale rozdíly nebyly velké. K ještě radikálnějších výsledkům došla Wallerstein (1996), v jejímž výzkumu pouze pět respondentů ze sta uvedlo, že by chtěli mít manželství svých rodičů jako model. Mnoho respondentů bylo dokonce v dětství či dospívání zneužito nebo jinak týráno. Pouze polovina respondentů pocházela ze spokojeného a fungujícího rodinného zázemí. Především ženy chtěly žít svoje životy jinak než jejich matky.

Bachand a Caron (2001) rozdělily respondenty do dvou kategorií podle působení vztahu jejich rodičů na jejich současné manželství. 80 % respondentů zažilo pozitivní vliv rodičovského modelu a 20 % naopak vnímalo spíše negativní vliv. V obou případech se však ukázala souvislost. Vymětalová (2000) popisuje výsledky studie, ve které se ukázalo, že ti, kteří vyrůstali s oběma rodiči v úplně rodině, kladli více důrazu na tradiční rodinné hodnoty.

5.9 Sexuální soužití

Výsledky výzkumů, které ověřovaly souvislost sexuálního soužití a spokojenosti v partnerském vztahu jsou velmi protichůdné. Již Terman et al. ve své studii z roku 1938 zjistili, že frekvence sexuálního styku a manželská spokojenost spolu nesouvisí (podle Gottmana, 1979). Naopak k závěru, že pro spokojenost v manželství je třeba udržovat uspokojivý sexuální vztah, došla například Wallerstein (1996).

Trochu odlišně se na problematiku podívaly Sims a Meana (2010), které zkoumaly příčiny upadající sexuální touhy u vdaných žen. Odhalily několik faktorů, které podle nich přispívají k sexuální hypoaktivitě v dlouhodobém vztahu: **institucionalizace vztahu** (*instiutualization of relationship*), **přílišná familiarita** (*over-familiarity*) a **desexualizace rolí** v partnerském vztahu (*de-sexualization of roles*). Sedmnáct z devatenácti žen udržovalo sexuální život s manželem, i když o sex neměly zájem. Průměrně měly pohlavní styk jednou nebo dvakrát za měsíc. Překvapivé však je, že i přes všechny těžkosti v oblasti sexu byly respondentky ve vztazích spokojené. Žádná z žen nepovažovala tyto problémy za důvod odejít ze vztahu.

5.10 Náboženství

Ani v této oblasti nepanuje jednoznačná shoda v tom, zda víra, popřípadě společná víra, souvisí s manželským štěstím. Společná víra přispívala spokojenosti například u autorek Bachand a Caron (2001) nebo Sporakovski a Hughstona (1978). Také ve výzkumu Marks et al. (2008) respondenti často zmiňovali zásadní roli společného modlení a posvátnost manželského slibu. Naopak ve výzkumu Daneshpour et al. (2011), kde byly respondenty iránské manželské páry, bylo náboženství často zmiňováno jako osobní záležitost a na vztah nemělo podle účastníků vliv.

Perry (2015) našel souvislost mezi důležitostí náboženství pro partnera a spokojeností v partnerském vztahu, ale to jen pro respondenty, jejichž rozhodování pro vstup do manželství bylo ovlivněno náboženstvím. Pokud bylo jejich rozhodnutí silně ovlivněno náboženstvím, měli více negativních výstupů v manželství ti, kteří měli méně věřící partnery.

6. Shrnutí teoretické části

V teoretické části této práce jsem se zabývala vymezením relevantních termínů a shromážděním výsledků dosavadních prací na téma spokojenosti v partnerských vztazích. Při pokusu definovat základní pojmy jako spokojenost, štěstí a partnerský vztah jsem se setkala s nejasnostmi a musela konstatovat, že v některých oblastech se liší názor od autora k autorovi.

6.1 Vymezení termínů

Podle Výrosta (in Výrost, Slaměník (Eds.), 2008) a Kelleyho (2010) jsem zpracovala kapitolu o **interpersonálních, osobních a blízkých vztazích**. Interpersonální vztahy je možné vnímat jako zastřešující termín. S označením osobní vztahy přišel Kelley (2010), podle kterého jde o významné vztahy jedince k nejbližším osobám vyznačující se blízkostí, interakcí a připisováním významů chování druhého. Blízké vztahy jsou potom ty, které se vyznačují velkou zaangażovaností, vlivem jedné osoby na druhou a delší dobou trvání.

Dále jsem krátce pojednala o dvou podobách blízkých vztahů – **manželství** a **nesezdaném soužití**. Zatímco manželství je zakotveno v právním řádu, termín nesezdané soužití vystihuje vztah, kdy partneři sdílejí společnou domácnost, ale nejsou sezdáni. V dnešní době manželstvím a nesezdaným soužitím nekončí výčet možných variant partnerství. Jak uvádí Matoušek a Pazlarová (2010), nejdůležitější hledisko pro posouzení vztahu je subjektivní názor, zda se oba z dvojice za partnery označují.

V oblasti spokojenosti a štěstí se setkáváme se třemi termíny, které se svým významem částečně překrývají a v odborné literatuře jsou někdy zaměňovány jeden za druhý. Jde o **štěstí** (*happiness*), **životní spokojenost** (*life satisfaction*) a **osobní pohodu** (*well-being*). Autoři odborné literatury zabývající se touto problematikou se shodují, že definovat štěstí či spokojenost, popřípadě je vymezit vůči sobě, je velmi obtížné, ne-li nemožné. Přesto však mnoho z nich téměř jednohlasně nabádá k jejich zkoumání.

Samotný konstrukt spokojenosti v partnerských vztazích zatím není dostatečně rozpracován ani popsán. Autoři, kteří se jím zabývají, se opět shodují, že je potřeba partnerské štěstí zkoumat, ale jak ho nazvat a vymezit, v tom nepadá shoda. Nejednoznačnost panuje i v anglických názvech, natož v českých překladech, proto je pro větší přehlednost uvádím vedle sebe. Ve výzkumech se setkáváme s různou kombinací slov **manželství**, **spokojenost**, **přízpůsobení**, **štěstí**, **romantický** a **vztah**.

- Označení, ve kterých je kladen důraz na **manželství** (*marital/marriage*):

- **manželská spokojenost** (*marital satisfaction*)
- **manželské přizpůsobení** (*marital adjustment*) – jde o zavedený konstrukt, který se však s manželskou spokojeností překrývá jen do určité míry
- **kvalita manželství** (*marital quality*)
- **šťastné manželství** (*happy marriage*)
- **manželské štěstí** (*marital happiness*)
- Termíny, ve kterých figurují označení **pár** (*couple*) či **vztah** (*relationship*), a spadají pod ně tedy i jiné formy soužití, než manželství:
 - **šťastné páry** (*happy couples*)
 - **spokojenost v romantických/partnerských vztazích** (*satisfaction in romantic relationships*)

Všechny tyto termíny více či méně popisují to, co si představíme, pokud propojíme konstrukty spokojenost a partnerský vztah. Osobně se domnívám, že problematiku, kterou se zabývám v této práci, nejlépe vystihuje anglický termín *satisfaction in romantic relationships*, kde slovo romantický (*romantic*) znamená, že se jedná o vztah partnerský, nikoli například přátelský nebo rodičovský. V českém jazyce je však použití slova romantický v tomto kontextu neobvyklé, proto bych navrhovala nahradit ho slovem partnerský. Celý český název konstruktů by tedy byl **spokojenost v partnerských vztazích**.

6.2 Shrnutí dosavadních prací z oblasti spokojenosti v partnerských vztazích

Autoři výzkumů zabývajících se touto problematikou dospěli k zajímavým výsledkům a objevili mnoho faktorů přispívajících k partnerské spokojenosti. V jejich velkém množství však může být obtížné se zorientovat, proto se nyní dopustím jistého zjednodušení a pokusím se uspořádat výsledky výše zmíněných studií do přehledného shrnutí:

- Ve výsledcích výzkumů často figurovala **láska** (Allendorf 2012, Bachand & Caron, 2001, Daneshpour, 2011, Sporakowski & Hughston, 1978). Dále se objevovala **zamilovanost** (Jellouschek), potřeba zachovat **romantiku** (Wallerstein, 1996), **intimitu** (Daneshpour, 2011) a **vyjadřovat lásku celým svým životem** (Kratochvíl, 2009).
- Důležitá byla také oblast **komunikace** (Allendorf 2012, Bachand & Caron, 2001, Daneshpour, 2011). Autoři odkazovali na význam **prodiskutování** (Sporakowski & Hughston, 1978), **popovídání** (Kratochvíl, 2009), **vyjednávání** (Jellouschek, 2008),

slova **ujištění** o citech druhého (Chapman, 2016), společného **oslavování** úspěchů (Gable et al., 2004, Logan & Cobb, 2016) a **humor** (Wallerstein, 1996).

- V dlouhodobě spokojeném vztahu musí být partneři také připraveni **překonávat krize** a efektivně **řešit konflikty** (Daneshpour, 2011, Gottman et al., 1998, Rauer & Volling, 2013, Wallerstein, 1996). K tomu patří schopnost **dávat a brát** (Jellouschek, 2008, Sporakovski & Hughston, 1978), **spolupracovat** (Jellouschek, 2008), učinit **kompromis**, být **tolerantní** a umět **odpustit** (Bachand & Caron, 2001). Také je potřeba si uvědomit, že **je zapotřebí dvou, aby to fungovalo** (Sporakovski & Hughston, 1978).
- Dále byla ve výsledcích výzkumů zmíněna **upřímnost, důvěra** (Bachand & Caron, 2001, Daneshpour, 2011, Sporakovski & Hughston, 1978) a **věrnost** (Allendorf, 2012). S důvěrou se pojí také **svoboda jít si za svým** (Bachand & Caron, 2001, Wallerstein, 1996) a **samostatnost** (Jellouschek, 2008).
- Dále se zdá, že je důležitá **pozornost vůči pocitům a přáním druhého** (Bachand & Caron, 2001, Chapman, 2016, Kratochvíl, 2009), schopnost **vžít se** do druhého (Jellouschek, 2008) a **bezpečná zóna vyjádření** svých pocitů (Wallerstein, 1996).
- Ukázalo se, že je dobré si být v některých oblastech s partnerem **podobný** (Jellouschek, 2008). Některé výzkumy uvádějí, že je dobré mít společnou **víru, náboženství** (Bachand & Caron, 2001, Daneshpour, 2011, Sporakovski & Hughston, 1978), **společné názory** (*beliefs*) (Daneshpour, 2011), **podobné hodnoty a zájmy** (Bachand & Caron, 2001).
- Další důležitou oblastí je vzájemná **podpora** (Kelley, 1979, Rauer & Volling, 2013, Slezáčková, 2012, Wallerstein 1996, Yedirir & Hamarta, 2015) a **péče** (Wallerstein, 1996). U některých autorů je péče pojata ve smyslu **skutků a služeb** (Chapman, 2016) nebo má podobu požadavků **uvařeno a uklizeno** (Kratochvíl, 2009).
- Několik autorů zmiňuje **sex** nebo **fyzický kontakt** (Chapman, 2016, Kratochvíl, 2009, Wallerstein, 1996).

- Ve spokojeném vztahu se partneři také **respektují** (Bachand & Caron, 2001) a **obdivují** (Kratochvíl, 2009).
- V neposlední řadě je třeba zmínit roli **rodiny, dětí a domova** (Bachand & Caron, 2001, Daneshpour, 2011). S tím souvisí přijetí **zodpovědnosti spojené s rodičovskou rolí** (Wallerstein, 1996).
- Respondenti v některých výzkumech také zdůrazňovali, že **manželství je na celý život** (Sporakovski & Hughston, 1978), jde o velký **závazek** (Bachand & Caron, 2001), partneři si musí být **oddaní** (Daneshpour, 2011) a **loajální** (Bachand & Caron, 2001).
- Autoři také zmiňují **sounáležitost** (Bachand & Caron, 2001, Wallerstein, 1996), **přátelství**. Výhodou je **znát dobře druhého před svatbou a považovat ho za dobrého člověka** (Bachand & Caron, 2001).
- Na závěr uvádím výsledky, podle kterých má na partnerství dobrý vliv **klid, rovnováha** (Allendorf, 2012) a **nezatěžovat starostmi** (Kratochvíl, 2009). Nutno dodat, že rovnováha má v tomto kontextu poněkud neobvyklý význam, kulturně podmíněný prostředím indického venkova.

II. Empirická část

7. Metodologická východiska

7.1 Výzkumný problém

Empirickou část své diplomové práce jsem se rozhodla věnovat zkoumání šťastných párů. Sama se chci ve své budoucí práci věnovat partnerskému poradenství. Domnívám se, že dlouhodobý vztah dvou lidí, který dává základ rodinnému systému, je v lidském životě velmi důležitý a určující pro mnoho dalších oblastí. Proto je potřeba zkoumat případy, kde partnerství vzkvétá, přetrvává a dlouhodobě naplňuje oba partnery spokojeností. Oporou v tomto přístupu jsou mi například tvrzení uznávaných autorů literatury o partnerských vztazích, Gottmana et al. (1998), kteří přímo doporučují provádět výzkumy zabývající se šťastnými páry: „*Mohlo by být neadekvátní jednoduše popsat, co je dysfunkční, když je manželství choré. Mohlo by být nezbytné popsat, co je funkční, když je na tom manželství dobře. To by pravděpodobně nebyla nadbytečná informace*“ (Gottman et al., 1998, s. 6). O nutnosti zaměřit se pro změnu na spokojené svazky mluví i Rauer a Volling (2013) a Bachand a Caron (2001).

Rozhodla jsem se realizovat kvalitativní výzkum, kde respondenty budou spokojené dvojice a jehož hlavním cílem bude hledat faktory, které činí jejich partnerství spokojenými. Na základě doporučení Miovského (2006) jsem využila kvalitativní design, protože se jedná o orientační výzkum a v českém prostředí je tato oblast velmi málo probádaná. Jediné podobné výzkumy, které jsem v dostupné literatuře našla, byly z jiných kulturních prostředí, a proto mi připadá vhodné zmapovat podobným způsobem i spokojenost českých párů.

Inspiruji se také Hamplovou (2004), která ve svém šetření zkoumala deklarovanou životní spokojenost a faktory, které jí ovlivňují. Ve své studii se budu řídit principy zakotvené teorie, jenž nezačíná u tvorby hypotéz na základě studia odborné literatury, ale nejprve zkoumá danou oblast a nechává významné jevy se postupně vynořit (Strauss & Corbin, 1999).

7.2 Výzkumná otázka

Stejně jako například Daneshpour et al. (2011) a Marks et al. (2008) si i já kladu otázky:

Jaké proměnné mají souvislost se spokojeností v partnerských vztazích?

Co přispívá k partnerské spokojenosti?

Při postupu zakotvené teorie není vhodné mít předem připravený seznam proměnných ani vztahy mezi nimi, protože by to mohlo brzdit objevování nového smyslu (Strauss & Corbin, 1999). Proto jsem záměrně dopředu nevytvářela žádné hypotézy.

7.3 Výzkumný soubor

7.3.1 Množství respondentů

V předchozích šetřeních zabývajících se spokojeností v partnerských vztazích se množství respondentů výrazně liší: od poněkud bizarního počtu 1 respondentka (vybraná podle kritérií z většího vzorku) (Fatima & Ajmal, 2012), přes 11 párů, respektive 22 respondentů (Sims & Meana, 2010, Daneshpour et al., 2011), 15 párů (Bachand & Caron, 2001), 30 párů (Marks et al., 2008), 57 párů (Rauer & Volling, 2013) k 130 párům (Gottman et al., 1998).

Na základě informací získaných z prostudované literatury, mých možností a dosažení teoretického nasycení výzkumu jsem nakonec dospěla k výzkumnému souboru čítajícímu 11 párů, tedy 22 respondentů. Původně jsem na základě doporučení kontaktovala 20 párů, ale 9 z nich se nechtělo zúčastnit nebo projevilo nějaké obavy spojené s účastí ve výzkumu.

7.3.2 Délka partnerského vztahu

Co do délky vztahu se výzkumy v této oblasti také liší. Sims a Meana (2010) uvádějí průměrnou délku manželství svých respondentů 6,52 let, Rauer a Volling (2013) 8,7 let, Marks et al. (2008) 26 let. Gottman et al. (1998) zkoumali novomanžele po dobu šesti let. Ve výzkumu Daneshpour et al. (2011) byly páry sezdané alespoň 10 let, ve výzkumu autorů Bachand a Caron (2001) byli respondenti sezdaní alespoň 35 let.

Opět na základě dostupných informací z literatury i svých možností jsem se rozhodla zkoumat páry, jejichž vztah (bez ohledu na vstup do manželství) trvá alespoň 10 let. Dá se předpokládat, že vlna počáteční zamilovanosti již za tu dobu pominula a pár měl zároveň čas řešit první problémy a překonávat krize.

7.3.3 Výběr respondentů

Výběr respondentů proběhl metodou samovýběru a následně metodou sněhové koule. Nejprve byli dotazováni ti, kteří se sami přihlásili na základě výzvy na sociální síti a svépomocných internetových skupinách, a následně byl každý ze zúčastněných dotázán, zda by mohl doporučit další spokojený pár. Pro tyto metody jsem se rozhodla z důvodu velmi obtížného získávání respondentů. Ne každý oslovený partner byl ochoten sdílet informace ze svého soukromí,

někteří vyjadřovali obavy, že se při rozhovoru otevře nějaké nepříjemné téma, které jejich vztahu uškodí. Pouhá otázka na spokojenost, jež byla kritériem výběru, mohla být pro některé partnery ohrožující. Respondentům, kteří vyjádřili takové obavy, jsem poděkovala za jejich čas a nepřesvědčovala je k účasti.

Abych předešla naplnění podobných obav, se všemi respondenty jsem nejdříve pohovořila o charakteru rozhovoru, který měl následovat, a ujistila je o tom, že mohou kdykoli od účasti odstoupit nebo odmítnout odpovědět na otázku. Také jsem jim řekla, jak bude dále naloženo se získanými daty. Na spokojenost se vztahem jsem se respondentů nikdy nedotazovala před jejich partnerem. Ještě před započítím každého rozhovoru jsem dala respondentům k přečtení a podpisu informovaný souhlas a dodala, aby mi neříkali nic, co by pro ně nebylo bezpečné. Také otázky rozhovoru byly voleny tak, aby nebyly pro respondenty nijak ohrožující. Nutno dodat, že účastníci byli většinou naopak velmi sdílní, někteří měli dokonce radost, že se mohou o své štěstí podělit. V žádném rozhovoru nebyly patrné známky zhoršení spokojenosti ani jiných negativních důsledků.

Podmínky pro zařazení do výzkumného souboru byly:

- Partneři jsou spolu ve vztahu po dobu alespoň 10 let.
- Oba z partnerů považují svůj vztah za spokojený (na škále od nuly do deseti, kde deset je nejspokojenější, oba z partnerů uvedou číslo sedm a vyšší).

7.4 Metody sběru dat

Pro tento výzkum jsem se rozhodla použít metodu polostrukturovaného rozhovoru. Před započítím sběru dat jsem uskutečnila pilotní rozhovory se dvěma páry a následně zrevidovala tematické okruhy a přeformulovala některé otázky. Doplnující technikou k rozhovoru bylo grafické znázornění spokojenosti a společné sestavování seznamu faktorů spokojenosti, který vytvářeli oba partneři společně, takže jsem měla možnost také pozorovat jejich interakci při společné práci na úkolu. Původně jsem zvažovala přidat ještě dotazníkovou metodu na měření spokojenosti v partnerství, ale nakonec jsem od toho upustila. Domnívám se, že by se snížila ochota partnerů k účasti, kdyby bylo setkání ještě prodlouženo vyplňováním inventáře.

Dosud provedené výzkumy šťastných dvojic se liší v tom, zda byli dotazováni oba partneři současně nebo zvlášť. Například Bachand a Caron (2001) se dotazovali každého z páru zvlášť. Oproti tomu Marks et al. (2008) prováděli rozhovor s oběma partnery společně. Ve svém

výzkumu jsem se rozhodla vést rozhovor s každým z partnerů zvlášť a na závěr udělat krátké shrnutí s oběma dohromady. Sběr dat probíhal od listopadu 2016 do února 2017.

K rozhovoru jsem si stanovila následující tematické okruhy:

- **Grafické znázornění spokojenosti**

Po několika úvodních slovech k prolomení ledů a vysvětlení účelu výzkumu byli účastníci požádáni, aby graficky znázornili průběh spokojenosti ve svém vztahu. Tuto metodu používal například Kratochvíl (2009). Podobnou metodu životní křivky nebo také časové křivky uvádí i Miovský (2006) jako jednu z technik využitelných v kvalitativním výzkumu. Plzák (1973) ilustruje na křivce spokojenosti v manželském soužití vývojové krize. Nepředpokládala jsem, že spokojené páry budou mít ve svých křivkách pouze šťastná období. I Diener a Seligman (2002) dospěli k závěru, že štěstí nespočívá v neustálých stavech extatického vzrušení a blaženosti. I ti nejšťastnější lidé mívají někdy špatnou náladu, rozdíl je spíše v četnosti dobrého oproti špatnému. Podobné výsledky jsem očekávala u spokojenosti v oblasti partnerství. Účelem zařazení této metody byla kromě samotného vytěžení informací i možnost rozpovídat se o vztahu.

Příklady otázek:

Mohl/a byste prosím znázornit, jak v průběhu let stoupala a klesala vaše spokojenost se vztahem? Co se dělo v těchto místech, kdy jste znázornil/a svou spokojenost se vztahem na nejvyšší úrovni? Co se dělo, když byla Vaše spokojenost nejnižší? Jak se Vám podařilo tato období překonat? Jak se Vám daří setrvávat na této úrovni spokojenosti?

- **Seznam faktorů**

Bachand a Caron (2001) nechali své respondenty přímo vytvořit seznam faktorů, které podle nich přispěly ke spokojenosti v jejich manželství. I já jsem se ve svém výzkumu respondentů ptala: *Jak si vysvětlujete, že jste ve svém vztahu dlouhodobě spokojeni?* Inspirací pro toto konkrétní znění otázky mi byl výzkum autorů Bachand a Caron (2001). Na konci setkání byli respondenti požádáni, aby společně sestavili seznam faktorů, které podle nich nejvíce přispívají ke spokojenosti v jejich partnerském vztahu. Pro osvětlení úkolu a snazší pochopení jsem tomu někdy s nadsázkou říkala „předpis na šťastné manželství“.

- **Řešení konfliktů**

Dále byli respondenti dotazováni, jak se jim daří řešit vzájemné neshody, překonávat překážky. Tímto směrem se vydali ve svých pracích například Gottman et al. (1998), Rauer a Volling (2013) a získali velmi zajímavé informace. Gottman et al. (1998) byli dokonce na základě nahrávky konfliktní situace schopni předvídat stabilitu i spokojenost v budoucím soužití. Při dotazování na konflikty jsem se snažila klást behaviorální otázky na konkrétní chování.

Jak se Vám daří řešit konfliktní situace? Jaké jsou Vaše strategie řešení konfliktů? Mohl/a byste uvést příklad? Jak se Vám podařilo vyřešit poslední neshodu?

Další otázky jsou doplňující a vycházely z teoretického přehledu uvedeného výše. Jde o oblasti, kterých jsem se dotkla, pokud je respondenti sami nezmínili. Tyto podněty měly sloužit pouze jako inspirace a nebyly pokládány návodným způsobem. Podobně to dělali i Bachand a Caron (2001).

Další tematické okruhy byly:

- **vnější okolnosti a významné životní události** (rodina, děti, ekonomické faktory, přátelé apod.),
- **osobnostní proměnné** (dobré a špatné vlastnosti respondenta i jeho partnera),
- **komunikace,**
- **společné trávení času.**

Dle doporučení autorů Strauss a Corbin (1999) jsem zároveň sbírala a zpracovávala data. Proto jsem také v průběhu sběru dat doplnila strukturu rozhovoru o některá témata, aby výsledná data byla co nejrozmanitější a dobře vypovídala o cílové skupině. Šlo o otázky ohledně:

- **stereotypu** a obrany proti němu,
- obecné představě o **štěstí,**
- rozdílů mezi respondenty a **jinými páry,**
- **aktivní práce na vztahu.**

Na konci rozhovoru byli respondenti dotázáni, zda by chtěli ještě sami něco doplnit.

V přílohách je k nalezení informovaný souhlas, příklad záznamového archu, který jsem užívala, příklad typické struktury otázek a přepisy nahrávek rozhovorů. V prepisech rozhovorů jsou

vynechány organizační domluvy s respondenty, jejich osobní údaje a informace osobního rázu, které nejsou relevantní pro účel výzkumu.

7.5 Průběh rozhovorů

S účastníky jsem se sešla na místě podle jejich volby, kde to pro ně bylo nejpohodlnější. Většinou rozhovor probíhal u nich doma. V jednom případě jsme se sešli v kavárně a v jednom případě přijeli manželé za mnou. Se třemi páry proběhl rozhovor pomocí aplikace Skype, protože osobnímu setkání bránila velká vzdálenost. V takovém případě byl informovaný souhlas ústní a krivku spokojenosti mi respondenti také popsali pouze slovy.

Na začátku byli respondenti ujištěni, že nehrozí zneužití osobních údajů, sebraná data budou anonymizována a také byli obeznámeni, jak bude zacházeno s přepisy rozhovorů a nahrávkami. Respondentům byl poté předložen k podepsání informovaný souhlas, kde se mohli rozhodnout, zda souhlasí s pořízením nahrávky a zda souhlasí s citováním konkrétních úryvků z rozhovoru v diplomové práci.

Rozhovor probíhal s každým z páru zvlášť. Ponechala jsem na rozhodnutí respondentů, kdo bude první. (To se odráží i v prepisech, které se různí pořadím partnerů podle toho, jak se domluvili o tom, kdo bude začínat.) Kromě dvou případů byla vždy první respondentkou žena. Na samém začátku byli účastníci dotázáni na demografická data a požádáni, aby zaznamenali míru současné spokojenosti ve vztahu na škále od 0 do 10, kde deset je nejspokojenější. Tato otázka sloužila především k ujištění se, že je respondent ve vztahu spokojený. Za spokojený vztah jsem považovala čísla 7-10. Nikdo z účastníků však neuvedl číslo nižší než 8.

Samotný průběh rozhovoru nebyl vždy stejný, pořadí otázek bylo upraveno podle směru hovoru a konkrétní situace. Jak je vidět na prepisech rozhovorů umístěných v příloze této práce, s některými respondenty jsme při rozhovoru zvolili tykání, s jinými vykání. Rozhodnutí o tykání či vykání jsem nechala na nich, aby to bylo pro respondenty co nejpohodlnější a pokud to bylo na místě, zeptala jsem se jich, co by jim více vyhovovalo.

Po ukončení rozhovoru s oběma z páru jsem respondentům poděkovala a ujistila je, že se na mě mohou kdykoli obrátit s případnými dotazy.

7.6 Analýza dat

Zpracování sebraných dat proběhlo podle zásad zakotvené teorie. Bylo provedeno otevřené, axiální a selektivní kódování. Nejprve byly ze záznamů rozhovorů pořízeny přepisy rozhovorů.

Při přepisování rozhovorů byla provedena redukce prvního řádu (Miovský, 2006), tedy úprava na plynulý text, vhodný pro další zpracování.

Výroky byly poté kódovány a vznikly podkategorie. V těchto podkategoriích jsou seskupeny výroky se stejným obsahem nebo klíčovým slovem a jsou nazvány podle společného prvku nebo je přímo označuji daným klíčovým slovem. Tyto podkategorie jsem posléze slučovala do kategorií podle podobnosti, souvislostí a kontextu. Při tvorbě kategorií a jejich nazývání jsem se pokusila docílit alespoň dílčí **triangulace** konzultacemi se dvěma kolegyněmi, studentkami psychologie.

V procesu zpracování jsem sbírala náhledy i dalších lidí. Vytvořila jsem kartičky s názvy podkategorií, které jsme poté několikrát skládali a rozkládali na velké ploše do kognitivních map podle jejich vzájemné blízkosti či vzdálenosti. Vznikaly nám tak skupiny podobných konstruktů a jejich vzájemné vztahy. To bylo pro mě dobrou pomůckou při vytváření kategorií.

Poté jsem se v procesu vyhodnocení vrátila zpět na začátek ke konkrétním výroky respondentů a přezkoumávala jejich příslušnost k dané podkategorii. Tento proces kódování a přezkoumávání příslušnosti ke kategoriím jsem opakovala několikrát, než vznikly výsledky, které níže prezentuji. Přes veškerou snahu dopracovat se k co nejsmysluplnějším výsledkům musím konstatovat, že jsou nepochybně do jisté míry ovlivněny mými osobními postoji a subjektivním vnímáním partnerské problematiky. Subjektivnímu zkreslení jsem se bránila snahou zachovat si nadhled a neustále zpochybňovat své vlastní kroky, jak radí i Strauss a Corbin (1999).

8. Výsledky

8.1 Demografické údaje

Celkový počet respondentů v mém výzkumu byl 22 (11 mužů a 11 žen). Průměrný věk účastníků byl 35,6 let s rozpětím od 28 do 59 let. Dva respondenti měli výuční list, 10 mělo středoškolské vzdělání a 10 vysokoškolské vzdělání. Dva páry neměly žádné děti, tři páry měly jedno dítě, pět párů mělo dvě děti a jeden pár měl tři děti. Tři páry bydlely v Praze, čtyři v jiném českém městě (Pardubice, Chrudim, Čelákovice) a čtyři na vesnici (Lipoltice, Starý Mateřov, Dašice, Dřenice). Délka vztahu účastníků byla od 10 do 38 let, průměrně 15,6 let. Nutno dodat, že zde čísla nejsou úplně přesná, protože někdy se stalo, že partner a partnerka uvedli jinou dobu vztahu. Vždy to však by rozdíl v řádu jednoho či dvou let. Dva páry žily v nesezdaném soužití, zbylí respondenti byli manželé. Pro všechny sezdané páry to bylo první manželství.

8.2 Subjektivní hodnocení autorky výzkumu jako výstup nestrukturovaného pozorování

Ačkoli jsem zkoumala pouze spokojené páry, nedá se říci, že by účastníci tohoto výzkumu měli na své společné cestě životem na různých ustláno. Prožívali a překonávali krize, některé dvojice se dokonce na čas rozešly, udržovaly vztah na dálku nebo byly nuceny řešit náročné životní situace. Někteří respondenti překonali dlouhá období čekání na vytoužené dítě. Nicméně nikdo o těchto náročných životních zkouškách nemluvil s hořkostí, ale vzpomínali na ně jako na události, které jejich vztah utužily a stmelily. Jedna respondentka například uvedla, že: „*to byla zkouška, ale i to patří k životu*“. Někteří účastníci říkali, že jim to tehdy ani tak nepřišlo, jiní byli rádi za každou zkoušku, kterou vyřešili s partnerem společně, protože to jejich vztah posunulo dál. Obecně se v rozhovorech ozývalo hodně pozitivních a optimistických výroků.

Všichni respondenti uvedli, že se v jejich vztahu vyskytují hádky a konflikty a způsoby jejich řešení byly různé. Někdo preferoval vzdálit se a nechat si vše projít hlavou, někdo si to raději vyřikal, někdo si v klidu sednul, promluvil a došel ke kompromisu. Objevilo se i řešení v podobě psaní dopisů nebo nastolení tiché domácnosti. Poměrně často byly hádky vnímány dokonce jako něco veskrze pozitivního, při čem si partneři řeknou, co mají na srdci a pročistí tak vzduch. Na druhou stranu si však respondenti byli vědomi, že i při hádce je potřeba neubližovat druhému, nezasazovat rány pod pás a neříkat věci, které nejdou vzít zpět. Téměř všechny dvojice jedním dechem dodávaly, že se hádají málo. Jako příklad uvádím několik výroků:

„Já jsem horkokrevný, takže hádky jsou. Jsou různé úrovně hádek, drobnosti řešíme rychle. Já mám problém, že když jsem hladový, tak mě snadno něco vytočí, pak jsem třeba sprostěj, a to zase vytočí jí, a trvá nám to třeba půl hodiny než se.... Já nemám rád, když se člověk rozhádá a nemluví spolu, nemám rád nevyřešený věci. Takže už jsem vychovaný, že třeba když se hádám, tak u toho nezvyšuji tolik hlas, protože jsem prý hodně hlasitý. Ale v tu chvíli to nepociťuju, takže v průběhu let jsem se naučil neřvat a neříkat sprostý slova. Ale málokdy máme hádky, že bychom na sebe fakt řvali a většinou jsou to drobnosti.“

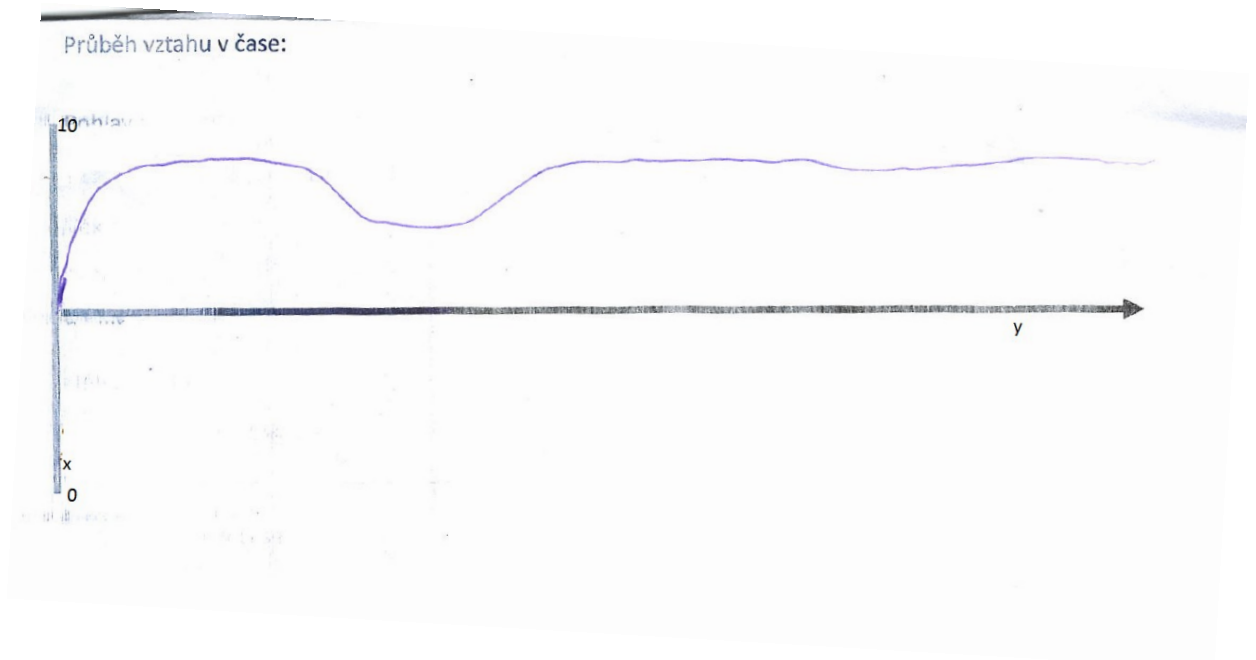
„Ale jasně, že se omluvíme jeden druhému, když se pohádáme.“

„Každý si jdeme po svém, uklidníme se a potom to probereme znova a většinou se dobereme. Hlavně si dáme odstup, uklidníme se a pak se shodneme... rozleží se to.“

„Já se snažím to řešit v klidu, bez emocí, někdy to nejde, hlavně abychom si nedělali naschvály nebo nebyli na sebe sprostí. Snažíme se, aby to neponičilo náš vztah, řešit věci s chladnou hlavou, dopředu, respektovat se. Už se tak nehádáme. Dřív jsme na sebe i křičeli, teď už nám to za tu energii nestojí, tak se snažíme argumentovat s chladnou hlavou, a uzavřít to, že buď argumentujeme svůj názor, nebo se shodneme.“

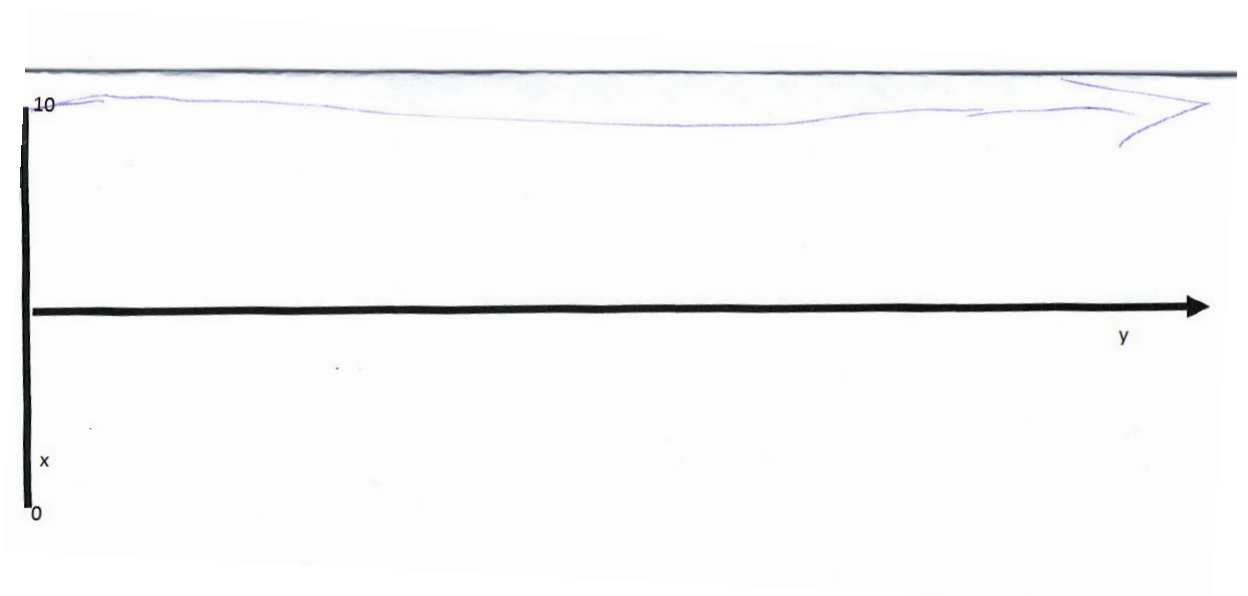
Na začátku každého rozhovoru jsem se ptala, jak je účastník v současné době spokojený se svým vztahem na škále od 0 do 10, kde 10 je nejspokojenější. Číslo sedm bylo podmínkou pro zařazení do výzkumu. Průměrná spokojenost byla 9,3, přičemž nejméně bylo osm a nejvíce deset.

Respondenti také malovali křivku spokojenosti v průběhu času. Tato křivka nabývala tří podob: nejvíce, tedy devět křivek mělo charakter stoupající s několika propady v podobě krizí či krátkodobých úbytků spokojenosti. Objevovalo se od 1 do 4 propadů ve spokojenosti, průměrně 0,772. Na obrázku č. 1 je vidět příklad křivky s jedním poklesem:



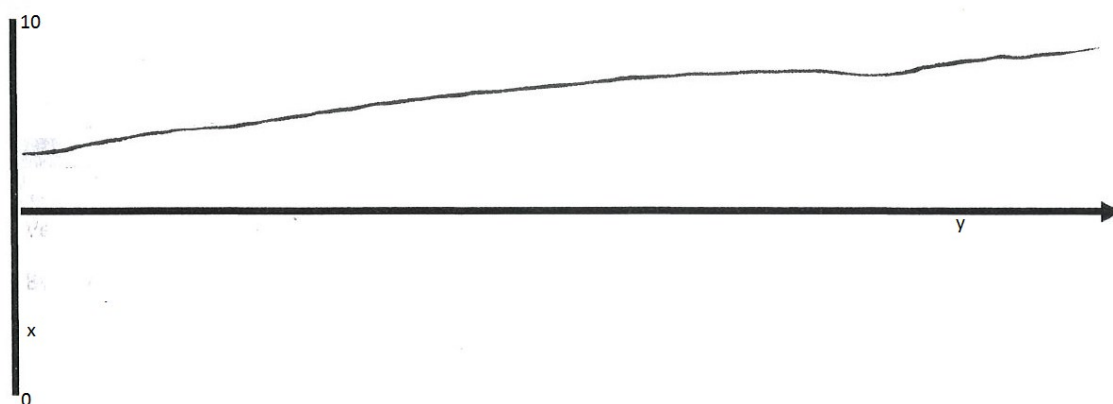
Obrázek č. 1 – křivka spokojenosti s jedním propadem (osa x – míra spokojenosti se vztahem, osa y – průběh vztahu v čase)

Čtyři křivky byly rovné, příklad je na obrázku č. 2:



Obrázek č. 2 – rovná křivka spokojenosti (osa x – míra spokojenosti se vztahem, osa y – průběh vztahu v čase)

Tři křivky byly pomalu stoupající. Na obrázku č. 3 je zobrazen příklad:



Obrázek č. 3 – stoupající křivka spokojenosti (osa x – míra spokojenosti se vztahem, osa y – průběh vztahu v čase)

Od šesti účastníků jsem nezískala křivku, protože jsme vedli rozhovor přes Skype.

8.3 Muži a ženy

Odpovědi se podle pohlaví nijak význaně nelišily. Ve většině podkategorií byl podobný počet výroků mužů i žen. Žádná z kategorií ani podkategorií nebyla vysloveně ženská či mužská. Drobné rozdíly byly patrné například u podkategorií **ohleduplnost a důvěra**, kdy **ohleduplnost** byla více zmiňována muži (7M:4F) a **důvěra** ženami (3M:7F). Písmena v závorkách značí muž (M) a žena (F). Rozdíl byl i u podkategorie **společné aktivity zaměřené na budoucnost** (3M:9F).

Další propočítání vypovídá o tom, jak moc se partneři shodovali ve svých odpovědích v rámci jedné dvojice. V průměru udali odpověď ve stejné podkategorii jako jejich partner šestkrát. (Například když oba z manželů zmíní v průběhu rozhovoru důvěru a podporu, započítala jsem počet shod 2.) Rozptyl je od 3 do 11 souhlasných odpovědí. Dále jsem orientačně spočítala, jak často se sešli oba z páru ve svých odpovědích v rámci kategorie a průměrná hodnota je 6,7. (Znamená to konkrétně, že z deseti kategorií se páry sešly stejnou odpovědí v kategorii od 5 do 9 odpovědí.) Jeden pár jsem z tohoto vyhodnocení vyloučila, protože rozhovor probíhal s oběma respondenty současně.

8.4 Podkategorie

V této části uvádím kategorie prvního řádu, které vyšly přímo z textu rozhovorů. Jde o tvrzení s podobným obsahem nebo dokonce o tvrzení, kde jsou použita stejná slova. Vzniklo 32 podkategorií a ty jsem posléze seskupila do 10 kategorií.

I po zevrubné snaze rozřadit tvrzení co nejvíc přiměřeně do podkategorií a posléze do kategorií zůstalo několik výroků, které nikam nepatřily, ale nestačily na vytvoření samostatné podkategorie. Konkrétně to byly odpovědi z oblastí zdraví, dominance, cílevědomosti a samostatnosti.

Ačkoli jde o výsledky kvalitativní studie, uvádím u všech kategorií i několik číselných hodnot, které však slouží pouze pro ilustraci. Cílem je lépe vystihnout charakter kategorie. Jakékoli číselné hodnoty zde uvedené je zapotřebí vnímat pouze orientačně.

Pro lepší porovnání a pochopení každého tématu jsem spočítala počty relevantních výroků v každé podkategorii a kategorii. V závorce u každé kategorie i podkategorie uvádím číslo, které značí, kolik z celkových 22 respondentů v dané oblasti skórovalo. Číslo u kategorií nekoresponduje se součtem závorek u podkategorií, protože když například respondent zmíní tři podkategorie v dané kategorii, je to stále jeden respondent z 22, avšak počet odpovědí v jednotlivých podkategoriích se tím navýší.

Zde uvádím kompletní seznam kategorií a podkategorií:

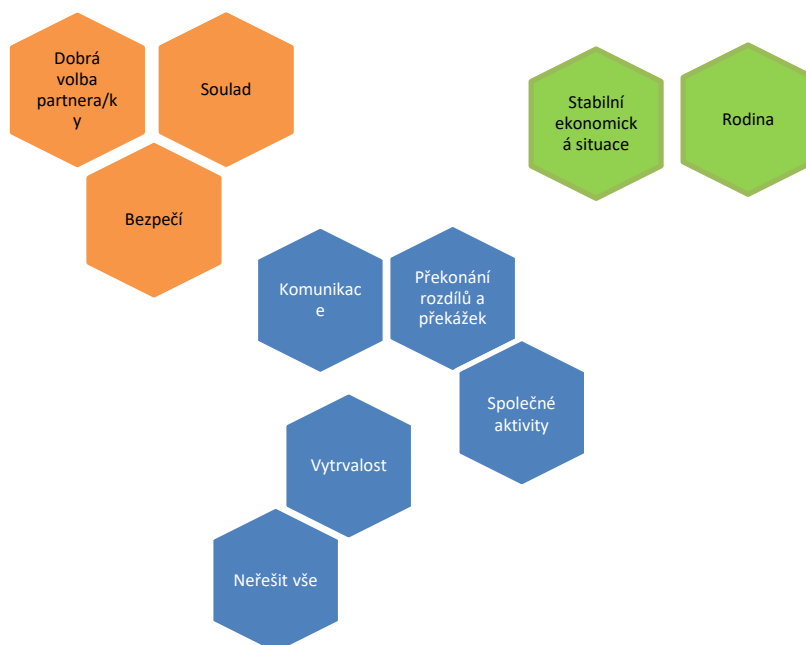
- **Stabilní ekonomická situace (14)**
 - Ekonomické faktory (11)
 - Společná domácnost (6)
- **Rodina (19)**
 - Teplo domova (9)
 - Původní rodina (6)
 - Děti (13)
- **Dobrá volba partnera/ky (17)**
 - Dobrá volba (12)
 - Všechno mám na něm rád/a (5)
 - Láska (6)
- **Soulad (13)**
 - Sedli jsme si/doplňujeme se/zapadlo to (12)

- Stejně cíle (5)
- Rozumíme si (4)
- **Bezpečí (21)**
 - Opora/podpora (14)
 - Ohleduplnost/být hodný na partnera (11)
 - Důvěra (10)
- **Komunikace (19)**
 - Mluvení a naslouchání (9)
 - Vyřikat si to (8)
 - Humor (9)
 - Upřímnost (7)
- **Překonání rozdílů a překážek (18)**
 - Překonání překážek (8)
 - Přizpůsobení se (6)
 - Ochota ustoupit (8)
 - Tolerance (6)
- **Společné aktivity (17)**
 - Aktivity zaměřené na společnou budoucnost (12)
 - Společné trávení volného času (13)
- **Vytrvalost (13)**
 - Čas (6)
 - Výdrž/trpělivost (4)
 - Rozhodnutí/zodpovědnost (7)
- **Neřešit vše (20)**
 - Neřešit vše (10)
 - Nepřítomnost konfliktů (8)
 - Klid (8)
 - Prostor partnerovi (7)
 - Není důvod se rozejít (7)

8.5 Kategorie

32 podkategorií jsem následně seskupila do deseti kategorií podle podobnosti konstruktů, o kterých vypovídají a podle souvislostí, v jakých byly zmiňovány v rozhovorech. Na obrázku č. 4 je vidět rozdělení kategorií na tři skupiny, ke kterému jsem v průběhu vyhodnocování došla.

Jde o pouhý návrh a ukázkou, jak jsem nad výsledky výzkumu sama smýšlela. Bylo by vhodné je dále rozpracovat například pomocí faktorové analýzy.



Obrázek č. 4 – návrh rozdělení kategorií do skupin

U nejpočetnější skupiny označené na obrázku č. 4 modrou barvou se mi zdála výrazná osa aktivita – pasivita. Komunikaci, překonání rozdílů a překážek a společné aktivity považuji za aktivní strategie, mezi nimi je vytrvalost, kde hraje roli samotný čas, ale také rozhodnutí a zodpovědnost. Jako nejméně aktivní strategie se mi jeví kategorie neřešit vše, kde jsou zařazeny odpovědi zahrnující flegmatismus, potřebu klidu, dávání prostoru partnerovi, nepřítomnost potřeby hledat si někoho jiného apod.

Další skupinou jsou tři kategorie označené na obrázku oranžovou barvou: dobrá volba partnera/ky, soulad a bezpečí. Odpovědi zařazené do jedné z těchto kategorií byly nezřídka zmiňovány v souvislosti s jinou kategorií této skupiny. Respondenti často jedním dechem říkali, že si našli dobrého partnera/ku, sedli si, důvěřují si a jsou si oporou. Patří sem také výroky o tom, jak je partner či partnerka hodný, ohleduplný, podporující, důvěryhodný, jak k němu respondenti pociťují lásku a vůbec všechno se jim na něm líbí.

V poslední skupině jsou zařazeny dvě kategorie: stabilní ekonomická situace a rodina. Sem patří hospodaření ve společné domácnosti, radost i starost spojená s výchovou dětí, hospodaření i udržování dobrých vztahů s příbuznými. Celkově by se dala tato skupina popsat udržováním tepla domova a péčí o rodinu.

8.5.1 Soulad

Spokojení partneři často zmiňovali, že jsou v souladu, sedli si, rozumí si, prostě jim to všechno zapadá. Výroky s podobnými tvrzeními byly čtyřikrát uvedeny v seznamu faktorů potřebných pro spokojené partnerství, který vytvářeli oba partneři společně na závěru sezení. Patří sem podkategorie: **sedli jsme si/doplňujeme se/zapadlo to, rozumíme si, stejné cíle**. Do podkategorie **sedli jsme si/doplňujeme se/zapadlo to** patří výroky typu: „*sedli jsme si*“, „*my jsme si od začátku hodně sedli, já mám pocit, že jsme si souzení*“, „*vždy jsme se doplňovali*“, „*všechno to do sebe zapadlo*“, „*tak nějak k sobě pasujeme*“, „*rozumíme si*“, „*schopnost shodnout se*“.

Partneři však většinou popírali, že by si byli vzájemně hodně podobní nebo naopak byli hodně rozdílní. Tento rozpor dobře ilustruje věta jednoho z respondentů: „*je všechno co nejsem, probouzí ve mně to, co ve mně není*“ nebo výrok: „*oba jsme trošku stejní a trochu odlišní*“.

Podkategorii **rozumíme si** tvoří výroky o podobných hodnotách, postojích a světovém názoru. K tomu se přidružuje i vysoká míra vzájemného porozumění: „*Myslím, že je důležité, že spoustu věcí si ani nemusíme říct, že se podíváme na sebe a víme.*“ Respondenti zdůrazňovali, že si rozumí, shodnou se: „*my jsme vždycky byli za jedno*“, „*rozumíme si, cítíme se spolu dobře*“.

Do podkategorie **stejně cíle** spadají tyto výroky: „*byli jsme na stejné vlně, stejné cíle*“ nebo „*od začátku víme, že do budoucna chceme to samé*“. Někteří respondenti dodávali, že pokud partneři na začátku nesdílejí podobné hodnoty a cíle, musí se vzájemně přizpůsobit.

8.5.2 Bezpečí

V seznamu faktorů spokojenosti, který respondenti sepisovali na konci rozhovoru, byly výroky spadající do kategorie **bezpečí** uvedeny desetkrát, což činí tuto kategorii jednou z nejsilnějších v tomto výzkumu. Patří sem podkategorie **důvěra, opora/podpora a ohleduplnost/být hodný na partnera**.

Jedním z témat, které jsem zařadila do kategorie bezpečí, je **důvěra**. Sem spadá důvěra v několika podobách. Jednak v obecné rovině, tedy potřeba si navzájem věřit: „*Já si myslím, že to je ta důvěra. On vždycky řekne, že někam jede a já mu věřím. A pak se postupně dozvím, že tam byl.*“

Tato podkategorie v sobě zahrnuje i věrnost, která je s důvěrou spjatá. Zařadila jsem ji zde, protože respondenti zmiňovali důvěru v souvislosti se spolehlivostí a s tím, že není nutné dělat žárlivé scény a že jsou si jisti partnerovou věrností. Zdá se, že to významně přispívá pocitu

bezpečí ve vztahu. Ilustruje to tvrzení jedné respondentky: „*Věrnost, vím, že by mě v životě nepodvedl, můžu mu stoprocentně věřit.*“

„*Jinak nevím, můžeme se navzájem spolehnout, hodně si páry nevěří dnes. Někdo tomu říká žárlivost, ale je to obecná nedůvěra. A my si právě dost věříme a nepochybujeme o sobě.*“

Podkategorie **opory/podpory** je sycena tvrzeními typu: „*manželka je taková velká opora*“, „*stála za mnou*“. Komplexněji to popisují respondenti například takto:

„*Co se týče třeba umývání nádobí, tak když je potřeba, taky zastane tyhle domácí práce, třeba když jsem já byla nemohoucí, tak zastával i mně. V takových situacích já jsem pochopila, že to je pro mě chlap do konce života. Když mi bylo nejhůř, podržel mě, sebral mě ze dna a řekl: život jde dál. Takže on dokáže zastat i manželku, vysaje, utře prach, umyje nádobí.*“

Pěkně to ilustrují také výroky: „*Tam jsme si uvědomili, že cokoli se stane, tak tu ten člověk bude pro mě.*“

„*Pro mě je hrozně důležité mít vedle sebe někoho, komu můžu důvěřovat a opřít se o něho a u mě on tvoří tu oporu. To je na prvním místě, a když něco nedávám nebo na tom nejsem dobře, tak vím, že mi ten člověk pomůže.*“

Tato podkategorie byla vyjadřovaná i slovy: „*schopnost podporovat mě*“, „*je podporující*“. Jedna z účastnic popsala, co pro ni znamená vzájemná podpora: „*Podporujeme se. Když chtěl změnit práci, tak jsem byla pro, hlavně aby byl šťastnej.*“

Dva respondenti také zmiňovali, že je pro ně partner zároveň nejlepším přítelem, kamarádem. „*A jsme kamarádi. Když třeba něco řeší v práci, tak za mnou přijde a zeptá se mně na můj názor, a to samé i já, takže se vzájemně podporujeme, radíme si a jsme i kamarádi.*“

Další, i když méně zastoupenou podkategorií, je **ohleduplnost/být hodný na partnera**. Respondenti ji vyjadřovali výroky: „*ohledy na druhého*“, „*děláme rozhodnutí, aby to druhého neohrozilo*“, „*ohleduplnost*“, „*starostlivost*“.

Na svém protějšku respondenti oceňovali, že je milý a hodný. Jeden z respondentů s úsměvem řekl: „*Jsmo na sebe nějaký hodní. Až moc někdy.*“ Jiná respondentka popsala, jak je na ní partner hodný, nepřimo: „*On není takový, že by často říkal: miluji tě, ale když si něco přeješ, tak se vždycky snaží ti vyhovět. Ne vždycky hned, ale snaží se to splnit. Třeba si něco přeješ, nebo jen tak mimochodem to povíš, a třeba za měsíc jdeš a máš to. Snaží se, abys byla spokojená.*“

8.5.3 Dobrá volba partnera/ky

Někde mezi souladem a bezpečím se pohybuje kategorie, kterou charakterizuje především chvála partnera. Čtyřikrát se objevila v závěrečném seznamu obou partnerů. Zařazeny jsou sem podkategorie **dobrá volba, všechno mám na ní/něm ráda a láska**.

Dobrá volba a dobrý partner jsou spojení, která od samého začátku zaznívala poměrně často. Respondenti na své druhy pěli samou chválu: „*možná jsem potkala toho správného chlapa*“.

„*Co mě ještě napadá? Nevím, asi že jsem si dobře vybral.*“

Jiní vyjadřovali, že nikdo jiný by pro ně nebyl tak dobrý: „*já si nedovedu představit být s někým jiným*“, „*já bych neměnila*“, „*právě to vědomí, že už nechci být s nikým jiným, tak to bylo hezké*“. Ve všech rozhovorech lze najít pouze dva výroky, které odkazují na fyzickou atraktivitu partnera a jen dva výroky odkazující na důležitost sexuálního soužití.

V podkategorii dobrá volba se skrývá také vděk, obdiv, chvála, úcta a respekt vůči partnerovi: „*Je to člověk s dobrým srdcem, ať mě štve sebevíc, tak je to člověk s dobrým srdcem, a to si nese už z domova. Hodnej, šikovnej....*“

Velmi zajímavou podkategorií jsou výroky, které vyjadřují vzájemnou náklonnost variacemi na téma: **všechno mám na ní/něm rád/a**. Respondenti říkali například: „*Já má ráda všechno, co dělá, neumím to konkretizovat.*“ Většinou se jedná o odpovědi na otázku, co má dotyčná osoba na partnerovi nejraději, proto by se dalo polemizovat, jestli odpovědi zařazené v této kategorii nejsou spíše snahou o vyhnutí se odpovědi. Ale domnívám se, že následující příklady svědčí o opaku.

„*Má hodně kladů. Mě na něm všechno fascinuje, proto jsem si ho vybrala. Je skvělejší, fakt je osobnost.*“

„*Ježíš vlastnosti. Nejideálnější kuchařka. Ne to je legrace. Ne, asi vším. Tam je asi všechno, abych vyhrazoval jenom nějaké vlastnosti. Zas opětovně, nikdo nejsme dokonalý, každý máme zlý a dobrý. Nevím, co hodně přispělo, fakt, asi všechno. Já to nechci a nemůžu rozebírat do detailů. Stará se o děti, stará se o domácnost. Nemám žádnou výhradu, neupřednostňoval bych něco nad něco.*“

Do této kategorie je zařazena i **láska**. Jde o několik málo výroků přímo či nepřímo svědčících o vzájemných citech, avšak domnívám se, že větší hloubku vzájemné náklonnosti můžeme najít i v jiných podkategoriích. Samotné slovo láska se moc často neobjevovalo. Dvakrát uvedli respondenti lásku za jeden z faktorů partnerské spokojenosti, třikrát se ozval výraz

zamilovanost, dvakrát mít se rádi a jednou milujeme se. Také se liší časování lásky. Zatímco jedna respondentka řekla, že cítila největší zamilovanost na začátku vztahu, jiná pocítovala lásku až po šestnácti letech.

„I po deseti letech se milujeme. Když jsme bez sebe, tak jsme jako tělo bez duše.“

8.5.4 Stabilní ekonomická situace

V souvislosti se spokojeností v partnerských vztazích přišla nezřídka řeč i na peníze. Respondenti zmiňovali ekonomické poměry nebo hospodaření s financemi, tak jsem toto téma zařadila do šablony polostrukturovaného rozhovoru. Několikrát jsem položila přímou otázku, zda mají peníze vliv na spokojenost v partnerství. Odpovědí bylo zpravidla, že nikoli, ale přesto jsme se později v rozhovoru dostali k tomuto tématu oklikou. Zdá se, že peníze nebyly pro respondenty důležité pouze v případě, že nemuseli řešit jejich nedostatek. I když to pro ně nebyl problém, uváděli někteří, že se domnívají, že tam kde peníze nejsou, se manželství mohou hroutit.

Ekonomické faktory byly dvakrát uvedeny v závěrečném seznamu. Patří sem **hospodaření s penězi a samostatná domácnost**.

Uvedu několik příkladů, jak se účastníci vyjadřovali k otázce financí: *„Ulevilo se mi po ekonomické stránce, spadlo mi břemeno ze zad.“*

„Umím si představit, že když jsou páry, co počítají každou korunu, tak si umím představit, že to vliv má. My naštěstí jsme to nikdy nemuseli řešit.“

Dva účastníci označili peníze přímo za důležité pro spokojenost ve vztahu. Slova jednoho z nich uvádím níže.

„Ono se jednoduše říká, že peníze nejsou na prvním místě. Ale já, jak nemám jistotu a nadělaných pár měsíců v zádech, tak prostě spokojenej nejsem a přenáší se to i na tu rodinu. Pro mě to prostě je důležité. Já musím mít nějaký polštář, to je pro mě důležité. Ale myslím si, že manželka to nikdy nevnímala. Ona mi vždycky věřila, říkala, ty to nějak uděláš. Takže ta zodpovědnost byla na mě. Někdo to tak má, že žije z výplaty do výplaty a je spokojený. Já určitě ne.“ **„Dal bys to do souvislosti se spokojeností vztahovou nebo jenom svojí osobní?“**
„Určitě vztahovou, protože člověk to dělá pro rodinu a samozřejmě člověk by nebyl v pohodě doma.“

Dalším rozměrem je i společné hospodaření s financemi. To zmínila jedna z respondentek jako zásadní pro svou spokojenost: „*U nás to bylo hodně o financích. Když jsem byla šest let na mateřské, tak jsem neměla ani korunu. Musela jsem si chodit přivydělávat. Neměla jsem žádnou finanční hotovost. Pak mi pomohla éra, kdy jsem začala podnikat, potřebovala jsem vlastní účet, což se mu trochu nelíbilo, ale neřešila jsem to, a tím jsem se dostala z toho dna, že mám svůj dispoziční účet. Mám svoje finance, a když jsem nastoupila znovu do práce, tak to šlo na můj účet. Protože do té doby, než jsem si zařídila vlastní účet, tak jsme měli společnej a to byl kámen úrazu, protože on je hodně šetřivej a já zase naopak jsem ráda, když těm dětem můžu dát to, co já jsem neměla.*“

Druhou podkategorií v oblasti ekonomických faktorů je **samostatná domácnost**. Několik respondentů uvedlo, že se jejich spokojenost se vztahem výrazně zvýšila, když se osamostatnili od rodičů nebo přestěhovali do vhodnějšího bydlení, koupili byt nebo dům apod.

Jak účastníci uvedli, pokud neměli dostatek svého prostoru, nemohli se dostat do úplné pohody: „*Pak jsme se paradoxně několikrát pohádali po návratu, protože jsme žili u našich. To bylo těžké, nešlo by to, chápu, že se lidi hádají, když mají nevyhovující podmínky.*“

„*Poslední rok a půl spolu bydlíme, to ten vztah hodně posílilo, bydlet s rodiči už bylo náročné. Rok a půl, co spolu bydlíme, je nejlepší za těch deset let, co jsem zažila.*“

„*Bydleli jsme 4 roky v malém bytě v pronájmu a už to bylo moc malý. Stačilo to. To jsme se pak hádali furt. „A jak se vám to potom povedlo překonat?“ „Přestěhovali jsme se do domu. Koupili jsme dům a přestěhovali jsme se do velkého.*“

8.5.5 Rodina

Odpovědi zahrnující štěstí spojené s příchodem dětí, starostí o rodinu a vzor v původní rodině se čtyřikrát objevily v závěrečném seznamu faktorů pro spokojené partnerství. Tato kategorie v sobě zahrnuje tři podkategorie: **teplo domova, děti a původní rodinu**.

Příchod **dětí** byl respondenty většinou vnímán jako událost, která navýšila jejich vzájemnou spokojenost, někdy poměrně markantním způsobem: „*Děti, když se narodily, tak to bylo velké štěstí, všechno bylo v pohodě, zdravé holky.*“

„*Příchodem dětí jsme se hodně posílili.*“

„*Pak přišlo dítě, to byl mezník, jsme chtěli dítě, tak jsme byli šťastní.*“

I když někteří zmiňovali únavu či potíže s přizpůsobováním, přesto příchod potomka přispěl spokojenosti v jejich vztahu: „*Příchod dítěte, to byla trochu taková ta nervozita, byli jsme hodně nevyspalí, to jsme pořád... Je to takový nový úkol, ale máme hrozně hodný dítě, dobře jsme si ho udělali.*“

„*Nějaké velké výkyvy tam nebyly, možná při narození dětí, protože jsme měli první dceru až po deseti letech, takže manžel byl zvyklý, že jsem si ho opečovávala. Takže pak ta mateřská dovolená z mé strany to byl dost stereotyp a únava, takže tam ta spokojenost byla horší.*“

V několika případech šla s tématem narození dítěte ruku v ruce svatba: „*...svatba, tam to bylo super, děti...*“

„*Svatba, dítě, to je pro mě velký pozitivní faktor.*“

„*Dovolené, na to jsme se vždy těšili, pak svatba, těhotenství, první dítě je první dítě, hodně jsme se těšili.*“

Dle slov mých respondentů ovlivnila **původní rodina** spokojenost v jejich současném vztahu dvěma způsoby. V některých případech získali partneři od svých rodičů dobrý příklad a chtěli ho následovat: „*Já to mám taky po našich, že když je rodina spokojená, tak to je všechno. To mně vyhovuje, ten pocit zázemí, a že to všechno šlape.*“ Jindy se naopak snažili vyvarovat omylů svých rodičů: „*Taky právě to prostředí nás formovalo, máme hodně podobné zážitky a touha mít rodinu a nebýt jako naši.*“

V jednom z rozhovorů činily potíže intervence původní rodiny: „*Byly situace, kdy jsem měl v rodině problémy, tak samozřejmě rodiče měli velký vliv, manželka měla problémy s rodiči, hádali jsme se kvůli tomu, ale postupem času jsme zjistili, že to bylo zbytečné. Ale byly problémy i v rodině, to se pak promítá do vztahu, je náladová nervní...*“

„*Mě ovlivňuje moje rodina, naši, že k nim mám hodně silné pouto, i k bráchovi. Pak bylo i nepříjemné, když jsme se rozhodli odejít s tou dcerou a nechat je tam a já si myslím, že to ten vztah narušilo, že už to není jako dřív.*“ „*Spiš to zvyšuje nebo snižuje spokojenost?*“ „*Spiš snižuje.*“ „*Přebíráš modely od rodiny?*“ „*Jo, kolikrát si říkám, že bych jednou chtěla mít s manželem takový vztah, jako mají naši. Ten model je dobrý a i manželovy rodiče jsou hrozně fajn.*“

Pod poněkud poetickým názvem **teplo domova** se skrývají odpovědi typu: „*Je rodinný typ, pro mě je rodina hodně důležitá.*“

„Jsme rádi za teplo domova, že máme krásné, zdravé a strašně hodné dcery“.

Respondenti také oceňovali svou nebo partnerovu zásluhu na rodinné pohodě: *„Já myslím, že i tím, že doma vařím, protože on dá na tu domácí stravu. Nevím, co ještě. Snažím se být dobrá manželka, dobrá maminka...“*

„Je rodinný typ, pro mě je rodina hodně důležitá.“

„Starost o rodinu, je doma navařeno. Vytvoření domácí atmosféry.“

8.5.6 Překonání rozdílů a překážek

Tato kategorie byla zmíněna osmkrát v závěrečném seznamu faktorů spokojenosti a zahrnuje **přizpůsobení se, ochotu ustoupit, toleranci** a také společné **překonání překážek**, které vede ke stmelení vztahu.

Oslím můstkem od vzájemného souladu k práci na vztahu jsou tvrzení některých respondentů, že když nepanuje ve všem vzájemný soulad, je potřeba se přizpůsobit nebo najít kompromis. Jedna z respondentek například popisuje práci s rozdílnostmi takto: *„My jsme se přizpůsobili oba. Já jsem se zklidnila a on se víc odbrzdil. Zprůměrovali jsme se.“*

Jinými slovy by se přizpůsobení možná dalo nazvat: naučit se být partnerem. Tak to popisuje jedna z respondentek: *„A šli jsme spolu, tak jsme se vychovali vzájemně, jak být vzájemně si partnerem. Člověk se naučil, co pro partnera dělat, aby mu to dělalo radost.“* Jiný účastník uvádí nepřímo: *„My jsme se potřebovali naučit v tom žít a dostat se do nějaké rodinné pohody.“*

Velmi často se ve výrocích respondentů objevovalo také slovo kompromis nebo **ochota ustoupit**. Jako název podkategorie jsem zvolila ochotu ustoupit, protože slova o ustupování se ozývala častěji: *„bud' ustoupí jeden nebo druhý, a tak nějak se to snažíme skloubit“*, *„když se to musí řešit, většinou ustoupím“*, *„někdy ten kompromis je lepší, lepší je ustoupit.“* V přímé otázce na faktor posilující spokojenost v páru na konci rozhovoru zaznělo slovo kompromis třikrát.

Hojně používaným slovem byla i **tolerance**. Dvakrát byla zmíněna jako faktor spokojenosti v poslední otázce. Zajímavé je, že v této podkategorii panuje i jistá vnitřní shoda, ve dvou případech ze tří ji zmínili stejný partner i partnerka. Objevovala se v těchto podobách: *„taky jsme tolerantnější.“*

„My se nějak snažíme fungovat spolu, abychom fungovali. Je to hlavně o toleranci.“

„Když jsme měli svatbu, tak nám tchán říkal, že budeme potřebovat dvě slova pro náš vztah. Prosím a promiň. Jednak být tolerantní...“

Další dimenzí, kterou mnozí respondenti považovali za důležitou, bylo **překonání překážek**. Jeden z respondentů to dokonce uvádí jako hlavní důvod svého dlouhodobě spokojeného vztahu: *„Důvod je jednoznačný, že na začátku to bylo hrozně těžký a překonali jsme to. Jednoznačně. Překonávání překážek. Když je dobře, to není známka úspěchu. My jsme se tím prokousali úplně sami. Nikdy jsme nehledali nejjednodušší cestu. To je naprosto zásadní, společné boje.“*

Podle slov účastníků výzkumu totiž právě překonávání překážek a řešení problémů utužilo a posílilo jejich vztah: *„Spíš, když jsme narazili na problémy, tak to ten vztah utužilo. Třeba když jsme řešili bydlení... ale to nás taky nějak semklo.“*

„Z dlouhodobého hlediska nám nic neublížilo. Ani ty těžký situace, všechny jsme zvládli a z dlouhodobého hlediska nás formovaly. A tím, že některé přišly brzy, tak ... posílilo nás to.“

Zdá se tedy, že spokojené páry mají schopnost nacházet pozitiva i v nepříliš příznivých událostech a dovedou se posílit, poučit a semknout tváří v tvář nepříznivému osudu. Nakonec jim to pomůže se stmelit, jak sami uvádí: *„Nebyla práce, peníze..., ale ve finále nás to stmelilo. Vzpomínáme na to spíš v dobrém.“*

8.5.7 Společné aktivity

Kategorie společné aktivity je tvořena dvěma poměrně silně zastoupenými podkategoriemi: **aktivity zaměřené na společnou budoucnost a společné trávení volného času**. Třikrát se jedna z těchto podkategorií objevila v závěrečném seznamu faktorů spokojeného partnerství.

V podkategorii **aktivity zaměřené na společnou budoucnost** jsou zařazeny výroky, ve kterých účastníci popisovali společné aktivity, společné pracovní činnosti, plánování budoucnosti a naplňování společných cílů, podnikání různých aktivit s dětmi apod. Zmiňovali, jak pro ně bylo důležité posouvat jejich vztah dál, neustrnout, „nepřechodit se“, jak to nazvala jedna respondentka: *„To bylo bydlení, pořízení psa, podnikatelské aktivity jsme spolu vymýšleli, my plánujeme paralelně, spekulujeme, vymýšlíme. Povídání, plánování...Když se to neděje, co vidím kolem nás, se přechoděj. Oni do toho neinvestují. My do toho investujeme. Rychle jsme se brali, koupili byt, pořídili zvíře, My se s tím moc nemažeme, do všeho jdeme.“* Jiná respondentka zmiňuje: *„A posouvat ten vztah dál, udělat ten krok, svatba, dítě, posune to ten život jinam.“*

Účastníci si také pochvalovali náladu při společných aktivitách: „*A když se do něčeho dáme, tak jsme fakt tým. Když jsme se rozhodli koupit domeček, tak to bylo super, kalkulačka, tabulky, nákupy, to mě hrozně bavilo, fakt jsme byli tým.*“

V této kategorii se několikrát objevilo spojení „pořád něco děláme“: „*Pořád něco děláme. Vrtá se v hlíně, stavím dům, u nás je to hodně o projektech... takové... hele teď jsme dodělali tohle, co teď, nejsem člověk, který by vychladnul ... člověk musí být strašně flexibilní. Tím se vyhýbáme stereotypu.*“

Lidé spokojení se svým vztahem často zmiňovali, že podnikají určité kroky pro to, aby si spokojenost udrželi. Na přímou otázku, zda aktivně pracují na svém vztahu, však mnohdy odpovídali, že nikoli vědomě. Přesto se zdá, že nějaká míra snahy či aktivity zaměřené na zlepšení vztahu je pro ně typická. Jeden z respondentů například uvedl: „*Snažím se do toho vztahu, co jde dávat. Ten vztah chce nějak pěstovat, vyvíjet.*“ Jiná respondentka řekla: „*Dbám o to, aby ten vztah kvetl, nenechám vztah zanedbávat, trvám na tom, že trávíme čas produktivně nebo neproduktivně, procházky, výlety iniciuju partnerské aktivity.*“

Důležité pro respondenty bylo i **společné trávení volného času**. Chtěli sdílet společné zájmy, trávit dohromady volný čas, cestovat spolu, sportovat. Uvedli například:

„*Každý máme to svoje ale zároveň hodně společného, baví nás stejné věci, trávíme hodně času spolu a dost nám to vyhovuje, máme podobné zájmy, rádi chodíme tak si jdeme ven, rádi cestujeme.*“

„*Trávení víc času spolu, najít, co nás baví, můžeme to dělat spolu.*“

„*Snažíme se podnikat aktivity, někam s nimi jet, víkendy, na výlety, na horách, dovolené, teď je to hodně o dětech.*“

„*Snažíme se pořád hledat nové aktivity, sportovní i kulturní, hodně chodíme do divadla a sportovat, chodíme ven, to je jedna úroveň, potom taky s těma dětma, tím, jak mají stále nové a nové zkušenosti do života, studium, kontakty, máme úzké vztahy s dcerami a máme stále rodiče, to přináší hodně, a jsem taky dlouho v práci, takže toho času na sebe máme málo, tak si ho užíváme.*“

Patří sem i potřeba najít si čas sami pro sebe: „*Udělat si čas jen sami pro sebe. Nejen všechno kolem dítěte. Chodit na kafe do města, do kina, a zachovat to i když je pak ta rodina.*“

„Mám hrozně ráda, když nám chvíli někdo pohlídá dceru, a my můžeme jít někam sami, hrozně si to užíváme. Právě tyhle chvílky i vyhledáváme.“

Do společných aktivit jsem paradoxně zařadila i neaktivní způsob společného trávení času a umění společně mlčet. Spadají sem výroky jako: *„A nemusí to být aktivní trávení času, my si třeba rádi sedneme na zahradu a nic neděláme, ale jsme spolu.“*

8.5.8 Komunikace

Velmi výraznou a hojně zastoupenou kategorií byla komunikace. Devětkrát ji partneři uvedli v závěrečném shrnutí. Několikrát došlo v průběhu sběru dat i na zvolání: „komunikovat, komunikovat, komunikovat!“ Patří sem podkategorie: **mluvení a naslouchání, vyřikat si to, upřímnost a humor.**

Mluvení a naslouchání je podkategorie, kde byla komunikace zmiňována v obecném slova smyslu. Jsou to výroky, kde se několikrát opakuje samotné slovo komunikace, obecná potřeba partnerů spolu mluvit a její souvislost se spokojeností ve vztahu. Respondenti říkali například: *„komunikací určitě, kdybychom nekomunikovali tak to nefunguje, takže komunikace na prvním místě“*, *„takže komunikace, komunikace, komunikace..., ty ostatní věci jsou o stupeň níže“*.

Respondenti také zdůrazňovali, že spolu mají o čem mluvit, že si rádi spolu povídají a sdílejí. Jeden účastník na otázku, zda by chtěl ještě něco dodat, odpověděl: *„Ne, zeptala ses na to důležitý, a to je komunikace. Já se často setkávám s lidmi, kteří mají problémy, ale nemluví o tom.“*

Jednou z podmínek komunikace je i naslouchání. To se zrcadlilo v odpovědích několika probandů: *„Jak říkám, jde jen o to naslouchat. Sice jako chlap to někdy nedělám, ale je potřeba o tom mluvit. Jako říkám, občas neposlouchám a pak to stojí za to, ale já to pak to vynahrazení jinde...“*

Jiná respondentka uvedla: *„A on tak sedí a kouká, poslouchá, nechá mě vypovídat. Někdy odpovídá a pak se na mě koukne a řekne: chceš kafe? A já řeknu: seš debil, v tu chvíli se začnu smát a je to vyřešený.“*

„Jak jsem starší, tak už to umírňuju, snažím se nenechat se strhnout, pak ho chci poslechnout a domluvit se na tom.“

Velmi početné byly výroky o komunikaci při řešení problémů. Respondenti zmiňovali různé způsoby, jak si vzájemné neshody **vyřikat**, vysvětlit, rozebrat.

„My si většinou spolu neseďneme, spíš si píšeme dopisy. Já moc neumím říct do očí, co si myslím, tak mu napíšu dopis a třeba mu ho pak nakonec přečtu. Ale musím ho mít napsaný. Tak jsme si to vyříkali, on pochopil, jak to cítím já, já jsem zas pochopila jeho.“

„Hlavně jsme si to museli vyřikat. Proč jsme to vůbec udělali, takový problém. Co se nám nelíbilo na tom druhém.“

Někdy účastníci přímo hovořili o tom, jaký pozitivní vliv mají hádky: *„Hádky. Hádky, my si to vždycky vyříkali... my se pořád hádáme, takový italský manželství. Vždycky jsme si všechno vyříkali.“*

Jedna z respondentek hovořila o tom, jak jejímu vztahu hádka pomohla. *„Neřekla bych, že jsem byla nespokojená, ale že to šlo trochu dolů. Měla jsem dojem, že to ztrácí jiskru. Taková ta přechozenost, nebo že se nic nedělo nebo něco takového. „A jak to bylo dlouho od začátku vztahu?“ „Asi tři roky. To bych řekla, že byla taková naše jediná nebo z mého pohledu, krize, nebo takový období, kdy jsem měla pocit, že to není úplně ono.“ „A potom to šlo zas nahoru?“ „Jo, potom se to zhouplo nahoru, nevím čím, nějak jsme se strašně pohádali, my se normálně nehádáme a tím se pročistil vzduch. A pak to zase šlo nahoru. Možná to byla ta jiskra, co jsem potřebovala.“*

Legrace je podkategorie, která se neobjevovala v rozhovorech hned od začátku, spíš se vynořovala postupně. Také není tak soudržná jako jiná témata. Objevovala se tvrzení jako: *„přijmutí legrace“, „má stejný smysl pro humor“, „že se hodně směje“, „je to smíšek, veselý člověk“, „rádi se spolu bavíme, smějeme se a tak...“.*

Jedna z účastnic uvedla: *„A pak si taky myslím, že je potřeba schopnost dělat si ze sebe vzájemně legraci. To mu také neschází.“*

Za důležitou považovali spokojení partneři i **upřímnost**. Mluvili o tom, že je potřeba vše říkat narovinu, být poctivý, nelhat. Na svých partnerech oceňovali, že jsou upřímní: *„upřímnost hraje hodně roli“, „je komunikativní, nemlčí, řekne na rovinu, co si myslí“.* Upřímnost i poctivost se objevila v seznamu faktorů přispívajících spokojenosti.

Jeden z respondentů uvedl: *„Pokud nejsi upřímná k partnerovi, tak to nemůže dopadnout dobře. Já vím, že když něco ošidím, tak se mi to vrátí.“* Jiný muž vypověděl: *„Z mého pohledu je strašně důležitá upřímnost, říct si věci na rovinu, tak jsme si vyjasnili, co kdo od toho vztahu čeká.“* Ještě jeden účastník výzkumu mužského pohlaví popsal, jak to u nich chodí: *„Ona mi řekne, co si myslí a já se podle toho pak chovám.“*

Jako protipól upřímnosti se dvakrát objevil i fenomén nesvěřovat se se vším partnerovi, řešit si některé věci sami a zachovat si své soukromí.

8.5.9 Vytrvalost

Vytrvalost, trpělivost, setrvání v čase či čas samotný tvoří kategorii vytrvalost. Dvakrát byl některý z těchto výrazů zmíněn na konci v poslední otázce. Jsou zde zařazena témata **čas**, **vytrvalost/trpělivost** a **rozhodnutí/zodpovědnost**.

Možná se to může zdát překvapivé, ale někteří respondenti přičítali svou spokojenost na vrub samotnému času. Časem nabyli zkušenosti, zvykli si na sebe, a to pomohlo jejich vztah zlepšit. Používali obraty jako: „*časem se to tak nějak srovná*“, „*čas je největší lékař*“ nebo „*s úsměvem jde všechno líp, čas všechno vyřeší*“.

Objevoval se také zvláštní fenomén, že časem se kvalita vztahu stále zlepšuje, takže vzniká vlastně taková rostoucí desítka na škále od nuly do deseti. Dobře to ilustrují následující výroky:

„Vlastně kdyby ses mě zeptala kdykoli v průběhu těch zbylých let, tak bych ti řekl devítka nebo desítka. Pořád se to jako zlepšuje. V každém bodě já bych řekl, že mám spokojený vztah, ale tím, jak se život vyvíjí kolem nás a tím, jak já se měním, tak pořád bych řekl, že je to jako lepší a lepší.“

„Já vnímám, že časové hledisko je důležité. Jinak bych odpovídala po dvou letech a teď. I když i tehdy bych řekla, že jsem spokojená, ale čím dál víc vnímám ten průnik nás dvou, jsme čím dál neoddělitelnější.“

„Tak protože jsem člověk zvykovej, tak čím dýl jsem s ní, tím jsem spokojenější. Je to o čase. Já jsem s ní samozřejmě byl spokojenej i předtím. Ale časem se to měnilo rychle.“

Pod názvem **výdrž/trpělivost** si můžeme docela dobře představit známé rčení, které je součástí manželského slibu: „v dobrém i ve zlém, ve zdraví i v nemoci...“

„Nakonec člověk zjistí, že všechno se dá přežít, jen to vydržet. Za čas se ukáže, že to za to stálo to nevzdat a nedělat ze všeho, nebýt hned se vším hotov dnes to lidi balej hned, jak nastane problém.“

Respondenti zmiňovali svou trpělivost i vděk za trpělivost partnera/ky. Slovo trpělivost jako takové se objevilo pětkrát.

Podkategorie **rozhodnutí/zodpovědnost** je zde přidružena trochu volnějším způsobem. Podobnost s předchozí podkategorií vidím v jakési ochotě setrvat, avšak zatímco předtím to byla spíše pasivnější ochota vytrvat, zde jde spíše o akt vůle. Respondenti se rozhodli, že budou spolu, přistoupili ke vztahu zodpovědně a byli ochotni v něm vytrvat a překonat případné překážky. Zračí se to například v těchto odpovědích:

„A pak už když jsme se rozhodli, že spolu budeme, tak všechny ty ostatní milníky, třeba ta univerzita, že budeme chvíli bez sebe, já bych považoval za největší milník ty rozchody, kdy jsme si uvědomili, že chceme být spolu a potom to společné bydlení, kdy se potvrdily ty teorie, že to spolu zvládneme.“

„Tak ze začátku to šlo pomalu nahoru, protože mě to přišlo, že to je na mně moc vážný. Takže jsme se po čtrnácti dnech rozešli, protože to na mě bylo moc vážné. Já jsem se na to necítila. Vydržela jsem to asi den a půl a hrozně se mi stýskalo a mě nějak došlo, že když v tom vztahu budu, tak to do vážna půjde, že to k tomu patří a já jsem se s tím smířila. To šlo docela prudce nahoru.“

Jeden z respondentů vysvětluje: *„Je potřeba být otevřenější a už počítat s tím, že jdu do dlouhodobého vztahu. Já bych nemohl být ve vztahu, od kterého neočekávám vývoj, jen tak být s ní.“*

Zodpovědnost je ve výpovědích respondentů většinou přidružena i s jinými faktory, jako například vděk za dobrou partnerku nebo partnera:

„Já jsem se nikdy nebál zodpovědnosti, s ní jsem měl kliku, nebál jsem se v devatenácti jo, klidně s tebou chci mít dítě, být s tebou... V porovnání s ostatními lidmi to, jak jsme my přistupovali zodpovědně ke vztahu a řešili i těžké situace, tak jsem viděl, jak partnerka reaguje, a zjistil jsem, že mám kliku, že mám doma poklad.“

„Nějak s tím druhým počítat do budoucna. Přesně to obnáší dobré chvíle i špatné chvíle a je potřeba si to uvědomovat. Ne pokaždé je ta cesta krásná a plná nějakých skvělých zážitků, jsou tam i všednodenní věci i události mimořádné, ty nás formují. Někaké krize je potřeba překonat, když už má člověk závazky. Nejdřív by měl být rozhodnutější, že s tím druhým chce být, než si pořídí děti.“

8.5.10 Neřešit vše

Tato kategorie se neobjevila v závěrečném seznamu faktorů ani jednou. Je méně soudržná, trochu kontroverzní, ale poměrně hojně sycená odpověďmi. Vychází ze svědectví některých

účastníků o tom, že pro zachování spokojenosti a domácí pohody je někdy zapotřebí něco vypustit, přejít, nevytvářet problémy, zachovat klid, dát partnerovi prostor, spokojit se s tím, co je, nehledat důvody pro rozchod apod.

Patří sem podkategorie: **neřešit vše, klid, není důvod se rozejít, nepřítomnost konfliktů a prostor partnerovi.**

V podkategorii nazvané **neřešit vše** jsou shromážděny výroky typu: „*neřeším hlouposti*“, „*každý vztah má nějaké mouchy a já to neřeším*“, „*o některých věcech třeba nemusíme diskutovat, když máme odlišné názory*“. Také se objevilo ocenění, že manželka není *hysterka, pipina* či *slepice*. To oceňovali jak muži na svých ženách, tak ženy samy na sobě. Dalším rozměrem této podkategorie bylo, že člověk nesmí chtít moc a musí se spokojit s tím, co má, vážit si toho, co má.

Sedmkrát v rozhovorech zaznělo, že partner, partnerka nebo oba jsou flegmatictí, **klidní** či vyrovnaní:

„Jsem přehnaně flegmatickej, to je tak zásadní a výrazná věc na mě. Já umím všechny čtyři povahy, ale ten flegmatismus nejvíc. Klid, někdy až moc velký klid.“

„Jsem flegmatik, ona si myslí, že mi je vše jedno, což není... Snažím se jí vyjít vstříc.“

Další podkategorie nese název **není důvod se rozejít**. Ačkoli to může znít trochu kontroverzně, ve faktorech spokojenosti v partnerském vztahu je zařazena i tato oblast. Vzhledem k tomu, že respondenti několikrát uvedli, že nemají důvod vztah s partnerem ukončit, nemohla jsem tuto oblast opomenout. Bývá však spojena s tím, že si respondenti partnera váží a nechtěli by o něj přijít. V příkladech jsou patrné různé kontexty, ve kterých účastníci takto odpovídali:

„Já bych řekl, že zlomové byly ty rozchody, kdy si člověk uvědomil, co měl a ztratil.“

„Uvědomila jsem si, že to není opodstatnitelný důvod, že ten člověk je pořád fajn a pořád mi vyhovuje tak proč se rozcházet.“

„Možná jsme moc líní hledat si někoho jiného.“

Dalším rozměrem byl náhled na hodnotu instituce manželství a nepřipustnost rozvodu: „*Jednak jsme oba z nerozvedených rodin a od dětství mám pocit, že rozvod je něco divného, nepříjemného, že by to nemělo být, pokud k tomu není mimořádný důvod.*“

„Tak jsme se k tomu domluvili už na svatbě, tak snad to platí, nevidím důvod, proč by to bylo jinak.“

„První propad, to bylo asi po roce chození. To jsem tápala a váhala, jestli to vůbec má cenu. Jestli je ten pravý. Tak jsme se rozešli, to bylo špatné, pak mi hned záhy došlo, že je to blbost, že nemá cenu hledat nikoho jiného lepšího, takže jsme se k sobě vrátili a pak to bylo strašně dobrý. To byla fakt paráda.“

Většina respondentů uvedla, že v jejich soužití se konflikty objevují zřídka. Tato podkategorie tedy nese název **nepřítomnost konfliktů**. Někteří respondenti přímo řekli, že jsou nekonfliktní. Jedna z respondentek mi vysvětlovala, že v konfliktním vztahu by nemohla být spokojená: *„Hádáme se velmi málo, ve srovnání s ostatními párama skoro vůbec. Já si nedokážu představit, že bych byla spokojená v konfliktním vztahu.“*

Jiný respondent odpověděl: *„Pokud se dívám kolem sebe tak méně. Taky se jim snažíme vyhýbat, předcházet konfliktům.“*

Respondenti uváděli, že jsou schopni dávat si navzájem **prostor** na své zájmy, přátele, pracovní činnosti apod. Svého partnera nesvazují a neomezují: *„Když chce na pivo, jde na pivo. Není to tak, že by každý vyžadoval ten svůj prostor, ale když ho chce, tak ho má.“*

„Necháváme si prostor. Když chce mít klid, číst si, má klid.“

Jedna z respondentek vysvětluje: *„V tom že každý máme svůj prostor. Každý máme svůj kruh a jeden druhému do něj nevstupujeme. Nebereme tomu druhému jeho zájmy, takže to dělá hodně.“*

„Nemá cenu toho druhého k sobě přivazovat, každý potřebuje prostor...někde vyrazit a probrat ty věci, co doma nemůže s tím druhým, nebo může, ale potřebuje je probrat i se svejma kamarádama. Nějakou volnost.“

9. Diskuze

9.1 Porovnání výsledků s výzkumy uvedenými v teoretické části

Ve své práci cituji několik výzkumů z oblasti partnerské a manželské spokojenosti, se kterými nyní porovnám výsledky, ke kterým jsem dospěla ve své studii. Jde o studie z různých kulturních prostředí, což může být jednou z příčin některých odlišností. Také výzkumné designy jednotlivých šetření se od sebe liší, čímž lze vysvětlit některé rozdíly ve zjištěních.

V kapitole o celkovém subjektivním hodnocení na základě nestrukturovaného pozorování popisují četné krize, nepřízně osudu a obtíže, kterými si respondenti tohoto výzkumu prošli, a které je podle jejich vlastních slov stmelily. Podobný jev je patrný i ve výzkumu autorky Wallerstein (1996), jejíž respondenti popisují četné překážky, které museli překonat, ale jejich manželství to neohrozilo.

Allendorf (2012) prováděla výzkum na Indickém venkově. Kromě evidentních kulturních rozdílů mezi jejím a mým vzorkem respondentů je také patrný velký propad mezi vzděláním respondentů – žádné, základní či střední u indických respondentů a střední odborné učiliště, střední škola či vysoká škola v případě zde prezentovaného výzkumu. Nicméně obě studie byly provedeny převážně na vesnici, ačkoli tamější vesnice a české vesnice se pravděpodobně nedají srovnávat. I přesto se ve výsledcích (kromě jednoho bodu, který je velmi kulturně podmíněn,) tyto výzkumy shodují. I v mém výzkumu se objevila témata **láska, porozumění, klid, důvěra/věrnost a komunikace**. Například na klid a nekonfliktnost kladli respondenti v mém výzkumu poměrně velký důraz.

Některé výsledky tohoto výzkumu se shodují s koncepcí očekávání mužů a žen Kratochvíla (2009). Ten zmiňuje mezi potřebami ženy: vypovídat se, sdílet, což v tomto výzkumu spadá pod komunikaci, dále hovoří o potřebě ženy důvěřovat muži a mít pocit jistoty a bezpečí. Bezpečí bylo v tomto výzkumu hojně zastoupenou oblastí, ale nejen u žen, jak uvádí Kratochvíl (2009), ale ve srovnatelném zastoupení i u mužů.

V mém výzkumu se neobjevila dvě témata, která nalézáme u jiných autorů v souvislosti s partnerskou spokojeností, a to jsou **sexuální soužití** a **náboženství**. Slovo sex zaznělo v průběhu rozhovorů jen jednou a jedenkrát padla narážka, která na sexuální soužití odkazovala. Přitom by se dalo očekávat, že uspokojivé sexuální soužití bude důležitou složkou šťastného manželství. Sama jsem otázku na partnerskou erotiku nepokládala, jednak protože jsem se chtěla vyhnout návodným otázkám a jednak abych respondenty nedostávala do nepříjemné

situace a neodradila je od účasti na výzkumu. Nechala jsem jim prostor, aby o tom pohovořili, pokud by chtěli, ale nijak jsem je k tomu netlačila. Fakt, že téměř nikdo sex nezmínil, přičítám na vrub poměrně velké tabuizaci tohoto tématu v našich podmínkách, speciálně na malých městech a vesnicích, kde probíhala stěžejní část sběru dat. Respondenti se přede mnou mohli ostýchat a krátký čas rozhovoru mi nedával dostatečnou příležitost vybudovat si u nich dostatečnou důvěru. Na druhou stranu pro ně možná opravdu sexuální soužití nehrálo v souvislosti s celkovou spokojeností tak významnou roli. I Sims a Meana (2010) ve výsledcích svého výzkumu konstatovaly, že neuspokojivý sexuální život jejich respondentkám nebránil, aby byly ve svém vztahu celkově spokojené.

Další oblastí, o které se v tomto výzkumu nezmínil ani jeden respondent, je společná víra a náboženství. Sporakovski a Hughston (1978) uvádí důležitost náboženství na prvním místě v souvislosti se spokojeností v manželství u žen a na pátém místě u mužů. Bachand a Caron (2001) měly náboženství/shodu ve víře na 13. místě. Domnívám se, že nepřítomnost odpovědí týkajících se náboženství v mých výsledcích je pravděpodobně zapříčiněna kulturním kontextem a velkou mírou ateismu v ČR. Na druhou stranu, pokud bychom odhlédli od náboženství jako instituce, a spíše se zaměřili na společnou víru, postoje, hodnoty a cíle partnerů jako například Daneshpour et al. (2011), kteří provedli toto propojení náboženství a víry v obecnějším slova smyslu (*beliefs*), potom bychom našli ekvivalent ve výsledcích výzkumu prezentovaného v této práci.

Soulad

V oblasti **souladu** se shoduje například podkategorie **porozumění** s výsledky Sporakovski a Hughstona (1978), kde ji ženy uváděly na 6. místě jako faktor napomáhající dlouholetému spokojenému manželství. V tomto šetření bylo porozumění uvedeno společně s trpělivostí. Já jsem ho naopak zařadila k souladu, protože v mém výzkumu ho respondenti zmiňovali v souvislosti s jakýmsi němým porozuměním hraničícím s telepatíí. Je patrné, že rozdělení do kategorií lze pojmout různě, ale přesto se tyto výzkumy shodují na tom, že porozumění je pro spokojenost v partnerském vztahu důležité, ať už spadá do jakékoli kategorie. O důležité roli porozumění píše i Kelley (2010) a Allendorf (2012). Jistou podobnost lze nalézt i u autorek Bachand a Caron (2001), které uvádí jako jeden z faktorů podobnost v hodnotách. Podobné odpovědi se objevily i v mém výzkumu a jsou zařazeny také do kategorie soulad.

Bezpečí

V této oblasti se několik výzkumů potkává v podkategorii **důvěra**. Zatímco Sporakovski a Hughston (1978) uvádí důvěru společně s upřímností, Allendorf (2012) vytvořila kategorii ze spojení důvěra a věrnost. V případě zde prezentované práce je důvěra spojena s věrností, protože ve výpovědích respondentů k sobě měly tyto dva konstrukty blízko, kdežto upřímnost je zařazena ke kategorii komunikace, ačkoli přiznávám, že jsem dlouho váhala, zda ji také nepřidružit k důvěře a věrnosti. Přišla by mi smysluplná i tato varianta: když jsou si partneři věrní a upřímní, mohou si navzájem důvěřovat.

Další z průsečíků této studie a odborné literatury nalezneme v podkategorii **podpora**. O tom, že ve spokojeném vztahu je zapotřebí podporovat se navzájem, píše například autoři Yedirir a Hamarta (2015), Slezáčková (2012), Wallerstein (1996) a Kelley (2010).

Dobrá volba partnera

Ve výzkumu byla jedna z podkategorií **sedli jsme si, doplňujeme se, zapadlo to**. Podobná koncepce se objevila ve výzkumu autorky Walerstein (1996), jejíž respondenti uváděli, že ve šťastném manželství partneři sdílí společný pocit, že našli nebo dosáhli dobré shody s partnerem (*good fit*), sdílejí stejná či podobná přání, potřeby a očekáváními.

Ve svých výsledcích jsem zařadila právě do této kategorie i lásku. Autoři, které cituji v teoretické části této práce, však většinou lásku uvádí samostatně (Slezáčková, 2012, Allendorf, 2012, Sporakovski & Hughston, 1978), někteří dokonce na prvních místech důležitosti (Bachand & Caron, 2001). Nicméně v mém výzkumu láska nefigurovala tak často (pouze 6 odpovědí), ani nebyla tak zdůrazňována, abych z ní vytvořila samostatnou kategorii. Možná to mohlo být tím, že respondenti považují vzájemnou lásku za samozřejmost, a proto ji neměli potřebu tolik vyzdvihovat. Jiné vysvětlení by mohlo být, že se láska vlastně skrývá v mnoha jiných odpovědích a zračí se v celém obrazu spokojeného partnerství. Nebo je také možné, že v naší kultuře není tak obvyklé vyjadřovat city přímo skrz slova mám tě rád či miluji tě, jako kdybychom těmito výrazy spíše chtěli šetřit. Tak se to alespoň jevilo v tomto výzkumu.

Stabilní ekonomická situace

Souvislost mezi ekonomickými faktory a spokojeností v partnerství zatím nebyla ani potvrzena ani vyvrácena. Slezáčková (2012) například uvádí, že výhodou manželství je lepší finanční zaopatření díky společnému majetku. V mém výzkumu také nebyly výsledky v tomto ohledu jednoznačné. Někteří respondenti zmiňovali hospodaření s penězi sami od sebe, jiní teprve

po otázce na toto téma a někteří úplně popírali jakýkoli vliv peněz na partnerství. Žádný z párů však netrpěl v tomto ohledu nedostatkem.

Rodina

V této oblasti se shodují mé výsledky se závěry autorů Bachand a Caron (2001) nebo Sporakovski a Hughston (1978), kteří zjistili, že příchod dětí přispívá manželské spokojenosti a partnery stmeluje. Sporakovski a Hughston (1978) řadí děti, rodinu a domov do jedné kategorie, podobně jako já. V mém výzkumu byl příchod dětí respondenty vnímán jako velmi pozitivní a až na jeden případ přispěl spokojenosti ve vztahu.

Překonání rozdílů a překážek

V rozhovorech s respondenty tohoto výzkumu zaznívalo poměrně často, jak partnery posílilo a stmelilo překonávání překážek. Také z toho bylo patrné, že nejde o žádné extaticky šťastné jedince, ale že se také museli potýkat s problémy a řešit společně výzvy, které jim život připravil. Přiznám se, že mě při sběru dat vždy znovu překvapila odhodlanost a houževnatost, se kterou respondenti překonávali překážky a pozitivní náhled, který si dovedli vytvořit i na zdánlivě velmi neradostné události. Udivovala mě jejich schopnost vidět na všem špatném trochu dobrého, poučit se z chyb a posílit se jako dvojice. I v literatuře se objevují termíny zařazené do této kategorie. Bachand a Caron (2001) zmiňují trpělivost a kompromis. Wallerstein (1996) píše, že je zapotřebí konfrontovat se s nevyhnutelností krizí, zvládnout je a zachovat si partnerské pouto.

Společné aktivity

Společné trávení času, činnost a společné zážitky uvedlo jako stmelující faktor mnoho mých respondentů. V odborné literatuře se objevují podobné výsledky například u Arona et al. (2000) a Grahama (2008). Zajímavé je, že v kvalitativních studiích uvedených výše mnoho zmínek o společném trávení času a zábavě není. Pouze autorky Bachand a Caron (2001) mají v seznamu faktorů společné zázemí/zájmy.

Komunikace

Komunikace byla v mém výzkumu zmiňována poměrně často. Respondenti hovořili dokonce o tom, že i hádky jsou pro ně pozitivní, protože si mohou vyříkat, co je potřeba. Mezi autory nalezneme podobný závěr u Marks et al. (2008), Allendorf (2012), Slezáčkové (2012), Sporakovski a Hughstona (1978).

Vytrvalost

Zajímavé je, že účastníci tohoto výzkumu mnohdy zmiňovali pouhý čas jako faktor, který přispívá spokojenosti v jejich vztahu. Vysvětlovali, že už jsou spolu dlouho, dobře se znají, vědí, jak na sebe s partnerem reagují a umí spolu komunikovat. Jistou podobnost můžeme najít třeba u autorů Sporakovski a Hughston (1978), kde mužští respondenti kladli důraz na to, že manželství je na celý život. Daneshpour et al. (2011) zmiňují, že z počátku se respondenti hodně hádali a neřešili a málo komunikovali, časem se to vylepšilo.

Jellouschek (2008) píše o společné historii a nutnosti vydržet takto: „*Jedině společná historie dlouhodobého partnerství nám dá pocit, že máme na tomto světě své místo a domov, že nejsme sami. K takové společné historii dojdeme jen tehdy, když to společně vydržíme*“ (Jellouschek, 2008, s. 14).

Neřešit vše

V této kategorii spatřuji jistou podobnost s konceptem zaměření na maximalizaci (*maximization*) a satisfakci (*satisfaction*). Podle Mikkelsona a Pauleyho (2013) jsou ve vztazích šťastnější ti lidé, kteří se spokojí s dostupnou variantou, pokud naplňuje jejich potřeby a nehledají tu nejlepší možnou variantu. Podobně respondenti v mém výzkumu uváděli, že nevidí důvod měnit partnera, dělat ze všeho vědu, řešit zbytečnosti. Dovedli se přenést přes nedostatky vztahu nebo toho druhého a být spokojeni s tím, co mají. Také je zde jistá podobnost v podkategorii **klid** se stejnojmennou kategorií u Allendorf (2012).

9.2 Metodologické limity

V této studii jsem se pokusila zmapovat spokojenost v partnerských vztazích na vzorku 22 respondentů. Již kolem desátého rozhovoru začínalo docházet k teoretickému nasycení a cca při osmnáctém rozhovoru se přestala vynořovat nová témata. Přesto jsem pokračovala ve sběru dat, abych si byla jistá, že se už opravdu nic dalšího neobjeví. Přesto by možná bylo vhodné pokračovat ve zkoumání tohoto fenoménu dalšími studiemi na rozmanitějším vzorku populace a pozměnit strukturu rozhovoru a zjistit, zda by výsledky byly podobné. 22 respondentů není velké číslo, avšak v kvalitativních oblastech není tento počet neobvyklý. I Daneshpour et al. (2011) a Sims a Meana (2010) měli takový počet respondentů ve svých šetřeních. V tomto výzkumu byli pouze respondenti z Pardubického kraje, Středočeského kraje a hlavního města Prahy, což mohlo mít souvislost s jejich relativně dobrou ekonomickou situací.

Zřejmým nedostatkem, kterému se však v případě kvalitativního šetření lze jen těžko bránit, je nereprezentativnost vzorku. Výběr respondentů probíhal samovýběrem a posléze metodou sněhové koule. Pro tento výběr jsem se rozhodla, protože nalézt ochotné respondenty, kteří by splňovali daná kritéria, bylo poměrně obtížné. Navíc bylo zapotřebí velmi citlivého přístupu, protože by nebylo vhodné náhodně vybírat páry, vyptávat se jich na spokojenost a přesvědčovat je k účasti na výzkumu. Proto jsem na začátku sběru dat napsala výzvu na sociální sítě a některé svépomocné internetové skupiny. Nepřihlásil se dostatečný počet dvojic, tak jsem každého respondenta požádala o doporučení dalšího spokojeného páru. Ačkoli jde o nereprezentativní výběr, domnívám se, že se mi podařilo získat rozmanitý výzkumný soubor s respondenty od 28 do 59 let, délkou vztahu od 10 do 38 let, různým dosaženým vzděláním a velikostí místa bydliště.

Při sběru dat jsem se snažila klást otevřené a pokud možno co nejméně návodné otázky. Jak doporučuje například Strauss a Corbin (1999) nebo jak to dělaly ve výzkumu Bachand a Caron (2001), k obecným otázkám jsem doplnila některá témata, která se objevila v literatuře nebo v rozhovorech a vnímala jsem, že by bylo zapotřebí je objasnit podrobněji. Tyto okruhy jsem do polostrukturovaného rozhovoru přidala v co nejméně návodné podobě, ale přesto je otázkou, zda by respondenti tato témata zmínili, kdybych se na ně nezeptala. Zajisté jsem mohla v rozhovorech působit na respondenty svými očekáváními a někdy jsem mohla působit návodně, i když jsem se tomu snažila co nejvíce vyhnout. Všechny rozhovory jsem vedla sama, což lze vnímat jako pozitivum i negativum. Díky osobní účasti na všech rozhovorech byly otázky kladené konzistentním způsobem, nedocházelo k odchýlení od předem zvolené struktury, a také při interpretaci jsem vždy přesně věděla, v jakých souvislostech účastníci uváděli své odpovědi. Na druhou stranu je díky tomu sběr dat ovlivněn mým stylem kladení otázek, subjektivním náhledem na problematiku partnerských vztahů, věkem, pohlavím apod. Je možné, že pro muže by bylo snazší hovořit o svém partnerském vztahu s jiným mužem. Také bych možná u některých respondentů vzbudila větší důvěru, kdybych byla starší a působila tak zkušenějším dojem. Přeci jenom pro některé respondenty jsem byla ve věku jejich dětí. To jsou však charakteristiky, které nemohu ovlivnit, a nezbyvá, než se je snažit překonat zodpovědným přístupem a profesionalitou.

Domnívám se, že tuto práci lze vnímat jako jednu z prvních vlaštovek, která se snaží porozumět spokojeným a dlouhodobým vztahům partnerů v ČR. Bylo by samozřejmě zapotřebí ověřit tyto výsledky v navazujícím kvantitativním výzkumu uskutečněném na reprezentativním vzorku české populace.

Tento výzkum by mohl mít podobu psychometrického šetření, ve kterém by byl vytvořen inventář na měření partnerské spokojenosti. Položky by mohly být vytvořeny z konkrétních výroků respondentů výše uvedené kvalitativní studie. Seskupení do kategorií by mohlo být ověřeno faktorovou analýzou. Inventář partnerské spokojenosti s normami pro českou populaci by byl využitelný jak v poradenství, tak v dalším zkoumání šťastných párů.

Při tvorbě této diplomové práce jsem narazila na obtíže při samotném uchopování tématu spokojenosti, získávání respondentů, a hledání relevantní odborné literatury. Potýkala jsem se s metodologickými obtížemi při volbě výběru výzkumného souboru i operacionalizování spokojenosti v partnerském vztahu. Na druhou stranu jsem měla možnost studovat práce mnoha významných autorů a slyšela mnoho zajímavých příběhů ochotných respondentů, kteří mi dovolili nahlédnout do svých životů.

Závěr

Ve své práci jsem se zabývala faktory spokojenosti v partnerských vztazích. Nejprve jsem shromáždila definice pojmů a některé výzkumy, které byly provedeny na toto téma v různých zemích světa. Dále jsem se zabývala jednotlivými faktory, které podle dostupných literárních zdrojů přispívají k partnerské spokojenosti. Přestože tato oblast ještě není dokonale zmapovaná, prací o manželské spokojenosti (*marital satisfaction*) je velké množství, takže pravděpodobně nepodávám celistvý obraz o tématu.

V empirické části práce je popsán kvalitativní výzkum, ve kterém jsem se za pomoci zakotvené teorie pokoušela odhalit faktory, které přispívají partnerské spokojenosti u českých párů. Z mého šetření vzešlo 32 podkategorií, které jsem posléze spojila do deseti kategorií: **soulad, bezpečí, dobrá volba partnera, stabilní ekonomická situace, rodina, překonání rozdílů a překážek, společné aktivity, komunikace, vytrvalost a neřešit vše.**

Na závěr mohu říci, že tato práce prohloubila můj zájem o problematiku partnerských vztahů, kterou bych se chtěla zabývat i nadále a věnovat svou kariéru zkoumání spokojených partnerství a pomáhání těm méně spokojeným.

Seznam použité literatury

- Akter, M., & Begum, R. (2012). Factors for Divorce of Women Undergoing Divorce in Bangladesh. *Journal Of Divorce & Remmariage*, 53(8), 639-651.
- Allendorf, K. (2012). Marital Quality from a Rural Indian Context in Comparative Perspective. *Journal Of Comparative Family Studies*, 43(4), 527-544.
- Aron, A., Norman, C., C., Aron, E., N., McKenna, C., Heyman, R., E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social psychology*, 78(2), 273-284.
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that Bind: A Qualitative study of Happy Long-Term Marriages. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 23(1), 105-121.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). Positive psychology coaching: putting the science of happiness to work for your clients. Hoboken: Wiley.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1996). Attributions and behavior in functional and dysfunctionnal marriages. *Journal Of Consulting & Clinical Psychology*, 64(3), 569-576.
- Camp, P. L., & Ganong, L. H. (1997). Locus of control and marital satisfaction in long-term marriages. *Families in Society*, 78(6), 624-631.
- Cohen, O., & Finzi-Dottan, R. (2012). Reasons for Divorce and Mental Health Following the Breakup. *Journal Of Divorce & Remarriage*, 53(8), 581-601.
- Csikszentmihályi, M. (2015). Flow: o štěstí a smyslu života. Praha: Portál.
- Daneshpour, M., Asoodeh, M. H., Khalili, S., Lavasani, M. G. & Dadras, I. (2011). Self Described Happy Couples and Factors of Succesful Marriage in Iran: *Journal of Systemic Therapies*, 30(2), 43-64.
- Dallaire, Y. (2009). Láska a sexualita v trvalém vztahu. Praha: Portál.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Demir, M. (2010). Close Relationships and Happiness Among Emerging Adults. *Journal Of Happiness Studies*, 11(3), 293-313.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science* 0956-7976), 13(1), 81-84.
- Doherty, W. J. (1981). Locus of control differences and marital dissatisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 43(2), 369-377.
- Etcoff, N. (2004, February). *Nancy Etcoff: Happiness and its surprises* [Video file]. Retrieved from https://www.ted.com/talks/nancy_etcoff_on_happiness_and_why_we_want_it#t-28335

- England, P., Allison, P. D., & Sayer, L. C. (2016). Is Your Spouse More Likely to Divorce You if You Are the Older Partner?. *Journal Of Marriage & Family*, 78(5), 1184-1194. doi:10.1111/jomf.12314
- Fatima, M., & Ajmal, M. A. (2012). Happy Marriage: A Qualitative Study. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 37-42.
- Fialová, L. (2000). Postoje k manželství a rodičovství. In L. Fialová, D. Hamplová, M. Kučera, & S. Vymětalová (Eds.). *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. (pp. 67-98) Praha: Sociologické nakladatelství.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Gere, J., Almeida, D. M., & Martire, L. M. (2016). The Effects of Lack of Joint Goal Planning on Divorce over 10 Years. *Plos ONE*, 11(9), 1-12.
- Gilford, R., & Bengtson, V. (1979). Measuring Marital Satisfaction in Three Generations: Positive and Negative Dimensions. *Journal of Marriage and Family*, 41(2), 387-398.
- Gottman, J. M. (1979). *Marital interaction: experimental investigations*. New York: Academic Press.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. New York and London: Psychology Press.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal Of Marriage & Family*, 60(1), 5-22.
- Graham, J., M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. *Journal of Personality and Social psychology*, 95(3), 679-694.
- Hahlweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J., & Eckert, V. (1998). Prevention of Marital Distress: Results of a German Prospective Longitudinal Study. *Journal Of Family Psychology*, 12(4), 543-556.
- Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 445-465.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal Of Marriage & Family*. 50(1), 93-99.
- Heyduk, A. (1906). *Dědův odkaz (Vyd. 6.)*. Praha: J. Otto.

- Chapman, G. (2016). *Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého*. Praha: Návrat domů.
- James, S. L. (2015). Variation in Marital Quality in a National Sample of Divorced Women. *Journal Of Family Psychology*, 29(3), 479-489.
- Jellouschek, H. (2008). *Pravidla lásky (Vyd. 2.)*. Praha: Portál.
- Kahneman, D. (2010, February). *Daniel Kahneman: Záhadný rozdíl mezi prožíváním a pamětí* [Video file]. Retrieved from https://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory?language=cs#t-1187468
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2000). Attributions in Marriage: State or Trait? A Growth Curve Analysis. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 78(2), 295-309.
- Kelley, H. H. (2010). *Personal relationships: their structures and processes*. New York: Psychology Press.
- Klimeš, L. (1986). *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Kříšťanová, L. (2015). *Citlivost vůči odmítnutí a její vliv na partnerský vztah*. Nepublikovaná diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why Do Even Satisfied Newlyweds Eventually Go on to Divorce?. *Journal Of Family Psychology*, 26(1), 1-10.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Logan, J. M., & Cobb, R. J. (2016). Benefits of Capitalization in Newlyweds: Predicting Marital Satisfaction and Depression Symptoms. *Journal Of Social & Clinical Psychology*, 35(2), 87-106.
- Marks, L. D., Hopkins, K., Chaney, C., Monroe, P. A., Nesteruk, O., & Sasser, D. D. (2008). "Together, We Are Strong": A Qualitative study of Happy, Enduring African American Marriages. *Family Relations*, 57(2), 172-185.
- Matoušek, O., & Pazlarová, H. (2010). *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny*. Praha: Portál.
- McCubbin, H. I., & Dahl, B. B. (1985). *Marriage and family: individuals and life cycles*. New York: Macmillan.
- McDougall, W. (1946). *An introduction to social psychology (Vyd. 28.)*. London: Methuen.

- Mikkelsen, A., C., & Pauley, P., P. (2013). Maximizing Relationship Possibilities: Relational Maximization in Romantic Relationships. *The Journal of Social Psychology*, 153(4), 467-485.
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada.
- Perry, S. (2015). A Match Made in Heaven? Religion-Based Marriage Decisions, Marital Quality, and the Moderating Effects of Spouse's Religious Commitment. *Social Indicators Research*, 123(1), 203-225. doi:10.1007/s11205-014-0730-7
- Plzák, M. (1973). Poznání a léčba poruch manželského soužití. Praha: Avicenum.
- Rataj, P. (2010). *Manželská krize u klientů manželské poradny*. Nepublikovaná diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Rauer, A. & Volling, B. (2013). More than One Way to be Happy: Typology of Marital Happiness. *Family Processes*, 52(3), 519-534.
- Reis, H. T. (1995). Close relationships. In: A. S. R. Manstead, & M. Hewstone (Eds.). *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal Of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., and Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Slezáčková, A. (2012). Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada.
- Seligman, M. E. P. (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar.
- Sheth, J. S. (2015). The effect of marital locus of control on marital adjustment of couples. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 26-31.
- Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why Did Passion Wane? A Qualitative Study of Married Women's Attributions for Declines in Sexual Desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 36(4), 360-380.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.
- Sporakovski, M. J., & Hughston, G. A. (1978). Prescriptions for Happy Marriage: Adjustments and Satisfactions of Couples Married for 50 or More Years. *Family Coordinator*, 27(4), 321.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1999). Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert.

- VanLanigham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital Happiness, Marital Duration and the U-Shaped Curve: Evidence from a Five-Wave Panel Study. *Social Forces*, 79(4), 1313-1341.
- Vymětalová, S. (2000). Partnerský vztah. In L. Fialová, D. Hamplová, M. Kučera, & S. Vymětalová (Eds.). *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. (pp. 99-133) Praha: Sociologické nakladatelství.
- Výrost, J. (2008). Osobní vztahy. In: J. Výrost, & I. Slaměník (Eds.). *Sociální psychologie*. (pp. 233-248). Praha: Grada.
- Wallerstein, J. S. (1996). The psychological tasks of marriage: Part 2. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 66(2), 217-227.
- Webster, P. S., Orbuch, T. L., & House, J. S. (1995). Effects of Childhood Family Background on adult marital Quality and Percieved Stability. *American Journal Of Sociology*, 101(2), 404-432.
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(6), 1549-1558.

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – informovaný souhlas

Příloha č. 2 – záznamový arch

Příloha č. 3 – příklad typické struktury rozhovoru

Příloha č. 4 – přepis rozhovoru s párem č. 1

Příloha č. 5 – přepis rozhovoru s párem č. 2

Příloha č. 6 – přepis rozhovoru s párem č. 3

Příloha č. 7 – přepis rozhovoru s párem č. 4

Příloha č. 8 – přepis rozhovoru s párem č. 5

Příloha č. 9 – přepis rozhovoru s párem č. 6

Příloha č. 10 – přepis rozhovoru s párem č. 7

Příloha č. 11 – přepis rozhovoru s párem č. 8

Příloha č. 12 – přepis rozhovoru s párem č. 9

Příloha č. 13 – přepis rozhovoru s párem č. 10

Příloha č. 14 – přepis rozhovoru s párem č. 11