

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Adéla Švingerová

**Působení primární rodiny na fázi diferenciacce v
partnerském vztahu u mladých dospělých**

**The Influence of the Primary Family on the Phase of
Differentiation in a Partnership among Young Adults**

Praha, 2020

Vedoucí práce: PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Kataríně Lonekové, PhD. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a důvěru při vedení mé diplomové práce.

Děkuji také Mgr. et Mgr. Pavlu Ratajovi za možnost konzultací a osobních setkání, poskytnutí odkazů na literaturu a další odborné zdroje k tématu.

Současně děkuji také respondentům, kteří mi věnovali čas a sdíleli se mnou své životní příběhy. Velmi si cením možnosti nahlédnout do Vašich životů.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým blízkým za jejich podporu a lásku.

Prohlášení

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 23.července 2020

.....

Adéla Švingerová

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá spojitostmi mezi zkušenostmi v primární rodině a diferenciační fází partnerského vztahu v období mladé dospělosti. V literárně přehledové části jsou postupně definovány základní oblasti této práce – primární rodina, mladá dospělost a partnerský vztah. Při popisu primární rodiny směřuji zejména k významným vývojovým úkolům dítěte pro úspěšné zvládnutí přechodu do dospělosti a utvoření trvalého partnerského vztahu. Kapitola o mladé dospělosti popisuje z různých úhlů pohledů charakteristiky této fáze. V závěru teoretické části se zaměřuji na definování partnerského vztahu včetně mechanismů volby partnera a popisu fází partnerského vztahu.

Empirická část je koncipována jako kvalitativní výzkum, jež si klade za cíl zmapovat diferenciační fázi partnerského vztahu mladých dospělých a působení primární rodiny. Hlavní metodou sběru dat o partnerských dvojicích je polostrukturovaný rozhovor, který je dále rozšířen o dotazníkové metody a techniku mentálních map. Informace získané prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, jsou zpracovány pomocí metody tematické analýzy. Výstupy odrážejí důležité oblasti primární rodiny a charakterizují diferenciační fázi partnerského vztahu tak, jak ji mladí dospělí popisují.

Klíčová slova

Fáze diferenciacce, partnerské vztahy, primární rodina, mladá dospělost, kvalitativní výzkum, tematická analýza

Abstract

The master's thesis deals with the connections between the experience in the primary family and the differentiation phase of the partnership in the period of young adulthood. In the literature review part, the basic areas of this work are gradually defined - primary family, young adulthood and partnership. When describing the primary family, I focus mainly on the important developmental tasks of the child to successfully manage the transition to adulthood and the formation of a lasting relationship. The chapter about young adulthood describes the characteristics of this phase from different angles. At the end of the theoretical part, I focus on defining the partnership, including the mechanisms of partner selection and description of the phases of the partnership.

The empirical part is conceived as a qualitative research, which aims to map the differentiation phase of the partnership of young adults and the activities of the primary family. The main method of collecting data on couples is a semi-structured interview, which is further expanded by questionnaire methods and the technique of mental maps. The information obtained through semi-structured interviews is processed using the method of thematic analysis. The outputs reflect important areas of the primary family and characterize the differentiation phase of the partnership as described by young adults.

Keywords

Phase of differentiation, romantic relationships, family of origin, young adulthood, qualitative research, thematic analysis

Obsah

Úvod	9
LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST	11
1. Primární rodina	12
1.1. Attachment	13
1.2 Vybrané vývojové úkoly dítěte	17
1.3 Vazby v rodině	19
1.3.1 Matka a dítě	21
1.3.2 Otec a dítě	24
1.3.3 Sourozenecké vztahy	27
1.4 Láska rodičů	28
1.5 Rozvod rodičů	31
1.6 Transgenerační přenos	33
1.7 Shrnutí	36
2. Mladá dospělost	37
2.1 Biologické a osobnostní změny	38
2.2 Mladá dospělost dle Vágnerové	39
2.3 Vynořující se dospělost	40
2.4 Sociální porod	42
2.5 Intimita proti izolaci	44
2.6 Vývojové úkoly mladé dospělosti	44
2.6.1 Osamostatnění	45
2.6.2 Profesní uplatnění	45
2.6.3 Partnerství a další sociální vztahy	46
2.6.4 Manželství	48
2.6.5 Rodičovství	50
2.7 Shrnutí	51

3. Partnerský vztah	52
3.1 Citová vazba	53
3.2 Výběr partnera	59
3.3 Vývoj vztahu	64
3.3.1 Symbióza	65
3.3.2 Diferenciace.....	67
3.3.3 Pulzace.....	74
3.3.4 Rozpad vztahu	75
3.4 Shrnutí.....	76
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	77
4. Cíl výzkumu	78
4.1 Výzkumné otázky	78
4.2 Přístup k výzkumnému cíli.....	79
4.3 Kvalitativní šetření	80
4.4 Metody sběru dat	80
4.4.1 Rozhovor	81
4.4.2 Dotazník EMWSS	82
4.4.3 Dotazník ECR.....	82
4.4.4 Technika mentální mapy	83
4.5 Sběr dat.....	84
4.6 Metody zpracování a analýzy dat	86
4.7 Etika výzkumu.....	90
5. Výzkumný soubor	92
5.1 Základní charakteristiky výzkumného souboru.....	92
5.2 Vyhodnocení dotazníků.....	94
6. Tematická analýza rozhovorů.....	97
6.1 Validita a reliabilita	98

6.2 Výsledky analýzy rozhovorů	99
7. Výsledky mentálních map	123
7.1 Zdroje z primární rodiny	123
7.2 Poučení z primární rodiny	124
7.3 Zdroje partnerského vztahu	125
8. Souhrn výsledků výzkumu	127
9. Diskuse	130
9.1 Diskuse výsledků výzkumu	130
9.2 Limity výzkumu	135
9.3 Další možné způsoby výzkumu	137
Závěr	139
Seznam použité literatury	141
Seznam objektů	159
Příloha 1	I

Úvod

Jak pravil Aristoteles, „*Člověk je bytost přirozeně společenská*“, a proto po celý svůj život vyhledává někoho, na koho by se mohl spolehnout, komu by mohl důvěřovat, s kým by mohl navázat hluboké spojení. Od raného dětství, kdy jsme závislí na našem okolí, se učíme na někoho připoutat, vytvořit si citovou vazbu, která nám bude zajišťovat pocit bezpečí a jistoty. Přirozeně se učíme, že je výhodou mít na blízku někoho, ke komu budeme chovat lásku a on nám ji bude opěťovat. Zpočátku jsou naše vztahy utvářeny zejména v závislosti na chování a vztahování našeho okolí směrem k nám. V mladé dospělosti je jedním z našich vývojových úkolů dosažení uspokojivého partnerského vztahu, naplnění intimity (Erikson, 2015).

V průběhu celého dětství a adolescence se učíme, jak fungují rozličné vztahy okolo nás. Jsme účastníky interakcí s rodiči, sourozenci, vrstevníky a v každé této oblasti se učíme novým dovednostem a pravidlům. Učíme se ale také pozorováním. Jsme svědky partnerského vztahu našich rodičů a nazíráme, jakým způsobem mezi nimi probíhají interakce, jak si projevují lásku a jak přistupují k řešení odlišností. Sbíráme své zkušenosti se světem a v období adolescence již sami vytváříme první vztahy, zraňujeme se, zklamáváme se. Mladá dospělost s sebou přináší potřebu intimity, lásky, citové vazby, jistoty a bezpečí. Z důvodu naplnění těchto a dalších tužeb vstupujeme do dlouhodobých partnerství, v nichž se postupně učíme, jak dosáhnout spokojeného stavu.

Mnohdy náročným, a přitom rozhodujícím stadiem partnerského vztahu bývá to po odeznění zamilovanosti, tedy diferenciací. Partneři začínají testovat, jak jejich pravé self bude přijato se všemi jeho charakteristikami a zda se svým protějškem dokáží najít společnou cestu (Titl, 2014). Aby se jim úspěšně podařilo překonat všechny překážky, potřebují z předchozích zkušeností posbírat zkušenosti, které jim budou oporou. Za hlavní zdroj těchto zkušeností je považována primární rodina. Proto si tato diplomová práce dává za cíl zmapovat tuto oblast společně s diferenciací fází vztahu mladých dospělých a představit hlavní témata, která odrážejí specifika předložených témat. Také je na místě uvést osobní a případně budoucí profesní zaujetí danou oblastí, jako jednu z motivací pro volbu tohoto cíle.

Dosavadní výzkumy se zabývaly zejména oblastmi raného dětství a následujícího růstu z hlediska kritických období a vývojových úkolů či změn. Mladá dospělost je v dnešní době nahlížena především v souvislosti se změnami pohledu na manželství, zakládání rodiny či fenoménu tzv. singles a méně pozornosti je věnováno procesu utváření dlouhodobých vztahů

v mladé dospělosti, která je základním zdrojem naplnění potřeby intimity, lásky, jistoty a bezpečí. V poslední době se již ale rozrůstá počet psychologů, kteří se této oblasti věnují (např. Johnson, 2018; Levine & Heller, 2019). Z důvodu omezeného zájmu o předložené téma v našem prostředí, budu v práci používat ve větší míře zahraniční zdroje, které jsou ve svých výzkumech bohatší. V práci je citováno podle normy APA (2010).

Literárně přehledová část práce zaměřuje pozornost nejdříve na vybrané aspekty primární rodiny, které se zdají být významné pro zdravý vývoj jedince a jeho schopnost navazovat blízké vztahy v dospělosti. Období mladé dospělosti je nahlíženo z několika různých úhlů pohledů a věnuje se identifikaci klíčových úkolů této fáze. Závěr teoretické části práce se věnuje představení partnerského vztahu společně s mechanismy výběru partnera, jeho důležitých charakteristik a vývojových fází. Literárně přehledová část se snaží postihnout souvislosti mezi rozsáhlými tématy, které se celou prací prolínají.

LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST

1. Primární rodina

Otec, matka a děti. Takto zpravidla vypadá základní rodina, kterou dále rozšiřují prarodiče, tety, strýcové a další příbuzní. Společným rysem členů základní rodiny je zpravidla sdílená domácnost. V rámci této sociální skupiny se dítě poprvé setkává ze socializací, učí se základním pravidlům, zjišťuje, jak fungují mezilidské vztahy. Rodiče by měli nechat dítě zažít jaké to je, být milovaný. Sourozenci plní roli prvních kamarádkých vztahů. To, jaké vztahy dítě naváže se svými rodiči a sourozenci je klíčové pro jeho následný vývoj. Na potomka působí různé determinanty v rámci rodiny, které se později odrážejí v jeho osobnostních charakteristikách, ve způsobech řešení problémů, v komunikaci, emocionálním prožívání, nebo třeba v partnerských vztazích. Nezastupitelnost a význam rodičovské dyády je pro raný věk dítěte zcela zásadní. Šulová jmenuje konkrétně nenahraditelnost „*komplementárního modelu chování dvou pohlavních pólů*“ (Šulová, 2019, s. 136). Kratochvíl (2009) píše o neuvědomělé tendenci manželů/partnerů, opakovat model zažívaný ve vlastní primární rodině. Zvažován je také soulad partnerského vztahu na základě shodnosti či odlišnosti obou rodinných modelů.

Toman (1976) popisuje duplikační teorém sourozenecký, podle něhož se jedinec snaží v nových sociálních vztazích opakovat svůj vztah k sourozencům. Ukazuje se (Toman, 1989), že jedinec vytváří trvalejší a úspěšnější vztahy s těmi osobami, které z hlediska jeho sourozeneckých vztahů odpovídají buď pořadím nebo pohlavím. Leman (2016) v souladu s tím uvádí, že nejlepší páry tvoří prvorození či jedináčci společně s benjamínky. Výzkumy (Toman, 1989) čítající 3000 rodin tyto myšlenky podporují.

Plaňava (1998) zjistil, že funkční páry uvádějí významně častěji, že manželství jejich rodičů bylo vydařené a že jejich vlastní dětství bylo spokojené. Tento fakt podporuje myšlenku, že primární rodina působí mimo jiné i na partnerský život jedince.

V celoživotním vývoji jedince, bychom mohli sledovat několik oblastí, včetně kognitivních funkcí, fyziologického a emočního zrání, sociálního učení, nabývání schopností a dovedností, osobnostního vývoje nebo úspěšnost překonávání jednotlivých vývojových období. Pro tuto práci jsem na základě Titlova (2014) psychoanalytického pohledu na partnerské vztahy vybrala vývojové úkoly, které se zdají být důležité právě ve spojení s partnerskými vztahy (Titl, 2014): (attachment, separace-individuace), socializační činitele (matka, otec, sourozenci) a ukazatele zralosti (emoce, osobnost, autoregulace atd.). Očekávám působení nejen primární rodiny, ale i převládajícího postoje ve společnosti (zejména v příslušné generaci). Mimo naše

nejbližší sociální zázemí nás formují také přátelé, známí, ale i celá společnost, jakožto sociální orgán nastavující pravidla a normy.

1.1. Attachment

Pojem attachment, někdy překládán jako přimknutí (Fonagy, & Target, 2005), nebo jako citová a vztahová vazba (Brisch, 2011) či jako citové připoutání (Hašto, 2005). Názvosloví je tedy nejednoznačné, v této práci se povětšinou budu držet pojmu citová vazba.

Koncept attachmentu, který ve 30. letech 20. století zavedl britský psychoanalytik, John Bowlby, by se dal vyložit dle Titlovo citace vyložit jako „*instinktivní biologicky daný program, který člověku slouží k zajištění bezpečí prostřednictvím vztahu s pečující osobou*“ (Titl, 2014, s.80). Bowlby tvrdil, že člověk je naprogramován chovat se adaptivně a utvářet si vazbu k pečující osobě, aby přežil. Bez rodičů dítě nemůže přežít, a proto se i ten nejhorší rodič stává osobou, k níž si dítě vytváří attachment, *citovou vazbu*. To může vést k patologickým vazbám, jež vznikají mezi dětmi a osobami, které je týrají nebo zneužívají. Je paradoxní, že je potomek kvůli své potřebě citové vazby nucený navazovat blízký citový vztah i s ubližujícím rodičem. V rozporu s Bowlbym, Freud zastával stanovisko, že člověk hledá ve vztahu k matce především uspokojení potřeb (Bowlby, 2010; Titl, 2014).

Typy vazby dle Bowlbyho (Bowlby, 2010):

1. *Bezpečný attachment*: Rodiče jsou emočně dostupní, vnímaví a na potřeby i signály dítěte reagují adekvátně. Dítě a rodič se při interakci navzájem ovlivňují. Zatímco potomek zve do kontaktu matku či otce a čeká, že se na něj vyladí, rodič reguluje negativní a pozitivní stavy dítěte.
2. *Úzkostně vzdorující (ambivalentní) attachment*: Rodiče jsou nespolehliví ve své dostupnosti pro dítě. Někdy nedokáží odsunout své vlastní emoční potřeby v zájmu dítěte. Tento typ attachmentu vede k náročné separaci, protože dítě se neustále snaží získat od rodiče afektivní odezvu, ale ten mu ji poskytuje nepředvídatelně, nepravidelně.
3. *Úzkostně vyhýbavý attachment*: Rodiče jsou chladní, málo emočně dostupní, necitliví a nedostatečně reagují na stavy dítěte. V dospělosti tyto děti trpí někdy tzv. zdánlivou nevztažností (tento pojem se někdy používá pro popis narcistní poruchy osobnosti (Kinston, & Cohen, 2013).
4. *Dezorientovaný attachment*: Rodiče jsou nesrozumitelní, chovají se sami dezorganizovaně, odpovídají na vnitřní zdroj ohrožení, který dítě nechápe. Někdy tak představují pro dítě zdroj hrozby, zatímco ono u nich paradoxně vyhledává bezpečí.

Na rozdíl od psychoanalýzy, která mluví o objektních vztazích, se u teorie Bowlbyho setkáváme s pojmy jako je citová vazba (attachment), vazebná postava (attachment-figure) a vazebné chování (attachment behaviour). Psychoanalytici se shodují v tom, že první mezilidský vztah dítěte je základním kamenem jeho osobnosti. Názor je jednoznačný i v tom, že si novorozenci během prvních 12 měsíců vytvoří silné pouto k mateřské postavě (Bowlby, 2010). Jak rychle toto pouto vzniká, jaké procesy ho udržují a jaká je jeho funkce, rozděluje odborníky.

Ukázalo se, že děti s bezpečnou vazbou dovedou lépe rozeznávat jakékoliv emoce včetně těch negativních, také mají schopnost lépe zvládat negativní prožitky a jsou vůči nim celkově více imunní, tolerantní. Navíc prožitek dlouhodobé bezpečné vazby hraje klíčovou roli v modulaci negativních emocí, resp. jejich tlumení. Naopak, nejistá vazba je vodítkem k uzavřenosti před sociálním poznáváním a získáváním nových zkušeností (Fonagy, Gergely, & Target, 2007).

Vývoj vazebného chování v dětství

Bowlbyho výzkumy se zaměřovaly na pozorování dětí (ale také mláďat primátů), přičemž se zajímal o vývoj jejich chování ve vztahu k matce. Zjistil, že dítě již ve věku tři měsíců disponuje percepční diskriminací, tedy reaguje odlišně na svou matku a na ostatní lidi. Při interakci s matkou se na ni dítě usmívá, hlasově se projevuje a sleduje ji delší dobu očima, než když zahlédne kohokoliv jiného. Percepční diskriminace ale ještě neznačí vazebné chování. Jeho počátky sledujeme až tehdy, začne-li dítě reagovat na odchod matky pláčem, případně jejím následováním, pokud je již schopné se plazit. Takové vazebné chování se objevují u dětí v šesti měsících. Projevuje se nejen pláčem a následováním matky při jejím odchodu, ale také jejím vítáním úsměvem, zvedáním rukou a projevením spokojenosti, pokud se matka vrátí. Vazebné chování graduje ve věku 6-9 měsíců dítěte, projevy jsou čím dál více energické a nabývají na pravidelnosti. Společně s přibývajícím věkem dítěte a rostoucími osvojenými dovednostmi se proměňuje jeho vazebné chování – pláč je tím méně intenzivní, čím snáze se dítě dokáže pohybovat směrem k matce a případně se jí i přidržovat. Dítě, které se již naučí vazebnému chování k matce, se obvykle připoutá i k dalším blízkým osobám, nejčastěji otci. Neprokázalo se, že by tato další vazba oslabovala připoutání k matce, spíše naopak utužuje pouto mezi dítětem a matkou (Bowlby, 2010).

Ačkoliv existují důkazy o vazebném chování a jeho zákonitostech, musíme zde zmínit působení individuality každého jedince (dítěte i matky) jakožto proměnné, která působí značné rozličnosti. Některé děti prokazují vazebné chování později, jiné v menší míře a podobně. Nesmíme také opomenout důležitost dítěte jakožto iniciátora interakce. Nejen matky jsou zodpovědné za formu vzájemné interakce, jejich potomek se aktivně podílí na celém procesu.

Vzorec interakcí, který průběžně vzniká mezi oběma, se dá chápat jako výsledek působení každého z nich na chování toho druhého (Ainsworth, 1979; Bowlby, 2010).

Ukázalo se, že děti plačtivé, dráždivé a neklidné mívají častěji problémy s adaptací na způsob chování matky. Do jejich prožívání je pro okolí mnohem obtížnější se vcítit, a proto mnohdy nedojde k vytvoření bezpečné vazby. K tomuto začarovanému kruhu se v dospělosti přidává nepříjemné chování vůči ostatním nebo závislost na druhých a z toho pramenící nejistota a negativní očekávání v reakci na nevřelost či nepřijetí dalšími lidmi (Laible & Thompson, 1998).

Výše popsané vazebné chování můžeme u dětí sledovat zhruba do 3 let věku, poté přichází zlom a dítě se začíná cítit bezpečně i s vedlejšími vazebnými postavami, kterými mohou být vzdálení příbuzní nebo třeba učitelky ve školce. To platí ale pouze tehdy, jedná-li se o známou osobu a je-li dítě zdravé a nepolekané. Především si ale dítě musí být jisté tím, kde se nachází jeho matka a musí vědět, že se s ní zase brzy shledá (Bowlby, 2010).

S přibývajícím věkem dítěte pozorujeme úpadek prvotního vazebného chování. Nedá se ale říci, že by toto chování vymizelo. V mladším školním věku se potomek při neúspěchu stále vrací za rodičem, občas chce chytit za ruku, při úleku s nimi také vyhledává kontakt. Pouto se proměňuje v období dospívání, kdy se do popředí dostávají zejména vrstevníci a vstupuje i sexuální přitažlivost. Velká většina dospívajících udržuje pouto s rodiči až do dospělosti a současně si tvoří citové vazby k ostatním lidem. Naše chování je do jisté míry až do dospělosti ovlivňováno poutem s rodiči a dává nám základ pro pokračování vazebného chování v dalších životních etapách. A proto se zdá, že „*nazývat vazebné chování v dospělosti regresivním, (jak tomu někteří psychoanalytici dle zkušenosti Bowlbyho činí) vsutku znamená ignorovat jeho životně důležitou roli, jakou hraje v životě člověka od kolébky až po hrob*“ (Bowlby, 2010, s.185).

Ačkoliv je citová vazba (attachment) mezi dítětem a pečující osobou předurčena zejména biologickými základy, nesmíme opomenout důležitost pečujících osob, které určují, jak se toto pouto vytvoří. Díky nim je utvářen tzv. *vnitřní pracovní model attachmentu*, tedy jakýsi návod, podle kterého člověk předvídá chování druhých, reguluje sám sebe a také se podle něj chová ve vztazích, které jsou emočně a sociálně důležité. Mimo základní pojetí attachmentu v rámci raného dětství, jak ho známe, se mluví také o jeho působení na sociální vztahy v dospělé části života. Teorie attachmentu přinesla nový pohled na význam raných vztahů, které již oproti Freudianskému uspokojení sexuálního pudu přináší něco navíc – vztahovou zkušenost pro člověka, kterou využije i v milostných vztazích (Titl, 2014). Návazností citové vazby v dospělosti se budeme zabývat v kapitole o partnerském vztahu.

V situacích, kdy matka nebo otec interagují s dítětem citlivě, podporují ho a dávají mu dostatečně motivující podněty, se zpevňuje vazebný systém mezi nimi a následně se zrcadlí v bezpečné, partnersky-orientované strategii, kterou dítě používá, vyskytne-li se v obdobně náročné životní situaci, kterou zažívalo v domácím prostředí. Existuje silný vztah mezi rodičovským působením na vyvíjející se attachment a partnerskou reprezentaci, jakožto průběžný proces, který působí během celého dětství. Ukázalo se, že kořeny partnerské představy a attachmentu mají původ již v raném věku. Například otcovská pomoc a podpora, zejména v kombinaci s mateřskou citlivostí a podporou, přispívá k jistotě mladých dospělých v reprezentaci attachmentu. V porovnání s tím, reprezentace partnerství byla zakořeněna pouze v raných interakcích s otcem, a to slabě (Grossmann, Grossmann & Kindler, 2005).

Poukazuje se například, že pro chlapce v adolescenci se nejistá vazba s otcem pojí s vyšší mírou úzkosti a vyhýbavosti v partnerských vazbách a také s vyšší agresivitou. V tom samém směru působí také nejisté vrstevnické vazby, tedy váže se na ně vyhýbavý styl v partnerských vztazích a také vyšší míra agresivity. Pro dívky v tom samém období platí, že nejistá vazba s matkou v dětství je přímo spojená s vyšší mírou agresivity. Navíc, nejisté vazby s vrstevníky pozitivně působí na dimenze úzkosti a vyhýbavosti v rámci partnerských vztahů a nepřímo navyšují míru agresivity u lidí s úzkostlivým stylem vztahování se v partnerských vztazích (Santona, De Cesare, Tognasso, De Franceschi & Sciandra, 2019)

Série dlouhodobých longitudinálních studií naznačuje, že psychologické zabezpečení v rané dospělosti závisí na historii bezpečné emoční organizace a svobody zkoumat a hodnotit minulé a současné vazební vztahy s rodiči nebo partnery (Grossmann et al., 2005).

Výzkumy z Regensburgu a Bielefeldu (Grossmann et al., 2005) ukazují, že attachment v dětství a zkušenosti s matkou a otcem od narození až po adolescenci utvářejí základ pro představy o blízkých vztazích v mladé dospělosti. Jako nejvýznamnější ukazatele se prokázaly tyto:

- Jistota citového pouta a představy o partnerských vztazích ve věku 22 let byly silně predikovány tím, jaké strategie byly používány v dětství a adolescenci v situacích, které napadaly vazebný systém.
- Mateřská i otcovská podpora, přijetí dítěte a odpovídající chování směrem k dítěti, ale také mezi sebou navzájem, jsou silnými prediktory „vnitřních pracovních modelů“ blízkých vztahů v mladé dospělosti, které si dítě utváří.
- Citlivá a vybízející interakce matek i otců během společné hry s jejich dítětem během prvních 3 let věku významně přispívá k pozdější představě dítěte o blízkých vztazích.

- Nebyl nalezen vztah mezi bezpečným attachmentem ve věku 12 a 18 měsíců dítěte a dospělými reprezentacemi partnerských vztahů.
- Ukázalo se, že typ attachmentu ve 12 měsících věku dítěte je pouze startovní čarou a nemusí mít předurčující roli. Signifikantní důležitost pro následující socio-emocionální vývoj dítěte byla přisouzena citlivé hře matky a otce s batoletem, rodičovskému odmítnutí během dětství a rodičovskému rozvodu.

Výsledky výzkumu, který provedli Owens et al. (1995) jsou v souladu s představou, že rané zkušenosti ovlivňují pozdější vztahy. Byla však nalezena pouze malá podpora pro myšlenku, že pracovní model vytvořený při interakcích dítěte s jeho primárním pečovatelem následně slouží jako rámec pro pochopení všech pozdějších milostných vztahů. Reprezentace zkušeností s raným připoutáním měla jen malý účinek na konceptualizaci současných vztahů. Výsledky naznačují, že romantičtí partneři společně vytvářejí konceptualizace svého vzájemného vztahu (Oppenheim & Waters, 1995).

Reprezentace vztahu dítě-rodíč se jeví jako nejpravděpodobněji ovlivňující vývoj a průběh vztahů dospělých prostřednictvím účinků na chování. Dospělí s nejistou vazbou mohou sice vytvářet zdravé pracovní modely (zejména pokud jejich partner má jistou vazbu), ale mohou se chovat způsobem, který vyvolává konflikt, a také ztěžují partnerovi porozumění či předpovídání transakčních vztahů (Owens et al., 1995).

1.2 Vybrané vývojové úkoly dítěte

Kromě blízkých osob, které mají klíčový vliv na vývoj dítěte, musíme dále zmínit některé vývojové úkoly, bez jejichž splnění by byl pro dítě následující vývoj velmi znevýhodněný, ne-li nemožný. Od narození se dítě potýká s pestrou paletou výzev, které postupně plní. My se zde budeme soustředit na ty výzvy a vývojové úkoly, které by mohly působit na následný partnerský život jedince.

Objektní stálost, separace, individuace

Klíčovým pojmem pro nás bude *objektní stálost*, jakožto jeden z předpokladů pro navazování vztahů. Pokud dítě úspěšně dojde k objektní stálosti, dosáhne hranice vlastního self – bude schopné odlišovat sebe (se svými potřebami, přáními a emocemi) od druhých (s jejich přáními, potřebami a emocemi). K tomu, aby dítě mohlo začít usilovat o objektní stálost, existují tři předpoklady: reakce úsměvem, úzkost z cizích lidí (v 8 měsících věku) a negativismus, jakožto projev počáteční intrapsychické separace od matky (Spitz, 1965). Mahlerová, Pine a Bergman (2006) došli k závěru, že matka by měla být podněcující pro vývoj

dítěte, ale záleží i na dítěti, jak dokáže naložit s tzv. mateřskou psychologickou „výživou“. Pro dosažení objektní stálosti musí dítě dle Mahlerové projít fázemi *separace a individuace*. Oba tyto procesy působí společně po celý život, do 3 let věku však nejintenzivněji. Pro rozvoj procesu separace a individuace byla stanovena řada fází. V *autistické fázi* dítě téměř nereaguje na okolí a nejvíce času věnuje spánku. Následná *symbiotická fáze* přináší ve 2. měsíci dítěte tzv. nespecifickou úsměvovou reakci (usmívá se na známé i cizí osoby, také na masku tváře). *Fáze separačně-individuační* představuje z psychologického hlediska nejdůležitější část a probíhá od 4. až do 24. měsíce věku. První subfáze nazvaná jako *diferenciační* přináší specifický úsměv, který je věnován pouze matce. Cizím lidem dítě nevěnuje úsměv, a navíc na ně reaguje úzkostnou reakcí díky své nově nabyté schopnosti rozlišování mezi vlastním (matkou) a cizím objektem. V následné *praktikovací fázi* (9.-14. měsíců) se dítě rychle tělesně separuje od matky, udržuje si k ní specifické pouto a díky schopnosti ega funguje v její blízkosti. Dítě v této fázi objevuje okolní svět, odolává zraněním a pádům, ale pouze tehdy, může-li se vrátit k matce doplňovat energii. Jeho energie pro „výlety“ do okolí je podmíněná matčinou přítomností. Pro další subfázi je typická ambivalentnost dětí a používání slůvka „ne“. Při tzv. *znovusblížení* (15.-24. měsíců) dochází k projevu radosti dítěte z návratu k rodiči, ale také k odmítání a hněvu. Poslední fáze se nazývá *cesta k objektní stálosti* a charakterizuje jí verbalizace, nacházení optimální vzdálenosti od matky, uvědomování si pohlavních rozdílů, charakteristik matky a otce, proces internalizace nebo například používání hračky, polštářku a jiných přechodových objektů k nahrazení matky jakožto uklidňujícího objektu. Celý proces je završen počáteční schopností emocionální objektní stálosti a také konsolidací individuality. Dítě si utváří vnitřní reprezentaci matky, díky čemuž nabývá do jisté míry nezávislosti na matce reálné. Umožňuje mu to také nezávislou emoční funkcionalitu a dosahuje tak již zmiňované hranice self, objevuje stabilní pocit jedinečnosti (Titl, 2014).

Dobře dokončená separace a individuace je proces, který je potřebný pro úspěšný vývoj každého člověka. Pokud se toto nepodaří, navazování vztahů bude velmi problematické. Separace probíhá v podstatě od dvou let až do dospělosti jedince, kdy se od počáteční separace pomalu posouváme k psychické a faktické separaci dospívajícího jedince, který se osamostatňuje a odchází od své primární rodiny (Titl, 2014; Vágnerová, 2012).

Teorie objektních vztahů ve spojení s partnerskými vztahy

Bion (1959) popisuje důležitost matky jakožto jakéhosi katalyzátoru pro pomoc dítěti se strávením jeho zážitků, které jsou mnohdy chaotické. Pokud je matka totiž dostatečně vnímavá, přijme tyto dětské nezpracované prožitky a následně je vrátí dítěti v pro něj přijatelné formě. Tomuto procesu se říká *kontejnování*. V podstatě to znamená, že pokud je dítě

frustrované, úzkostné, cítí nějaký diskomfort, matka by měla tyto jeho prožitky vnímat, přijmout (= kontejnovat) a unést, tedy pochopit pocity dítěte i jejich příčiny a pomoci mu s jejich zpracováním. Podle Biona dítě může teprve tehdy internalizovat matku v podobě podpůrného objektu. Proces kontejnování je také velmi důležitým pojmem v párové terapii, kde se považuje za jednu z nejdůležitějších kvalit dobrého vztahu. K takovému párovému kontejnování, kdy si partneři navzájem pomáhají vstřebat negativní prožitky, je však potřeba již zmiňovaná dokončená separace a stabilní identita (Bion, 1959; Titl, 2014).

Právě na psychoanalytické teorii objektních vztahů staví některé směry zabývající se partnerstvím a používáním jejich konceptů se jim daří lépe porozumět interpersonálním problémům. V Tavistockém institutu manželských studií například rozvinuli teorii o nevědomém partnerském výběru. Stanley Ruzszczynski se zajímal o koncept přenosu a protipřenosu v párové terapii. Warren Colman přichází s myšlenkou internalizovaného rodičovského páru ve zdravém sexuálním stylu a také říká, že nikoliv jedinec jako samotný, ale celé manželství by mělo být vnímáno jako klient. Alison Lyons se zabýval působením rodičovského manželství na manželství páru (Ruzszczynski, 1993).

1.3 Vazby v rodině

Jak již plyne z podstaty attachmentu, vazebné postavy nastavují do značné míry podmínky v životě malého dítěte. Proto se nyní zaměříme na jednotlivé členy primární rodiny jakožto důležité vlivné činitele. Každá rodina, díky odlišným osobnostem rodičů, žije svůj vlastní příběh. I jednotliví sourozenci vyrůstají v odlišných podmínkách v závislosti na tom, v jaké životní etapě se zrovna jejich rodiče nacházejí, v jakém pořadí se děti narodí, zda rodiče plánovali potomka atd. S touto různorodostí roste množství faktorů, které se spolupodílejí na vývoji dítěte (Vágnerová, 2012).

Interakce mezi otcem a matkou je pro děti normou, reprezentantem, modelem vzájemného vztahu muže a ženy. Děti školního věku budou chování svých rodičů napodobovat a přenášet si ho do svých vlastních, zejména partnerských vztahů. Pokud se potomek doma setká s hádkami, pojme to jako běžný komunikační vzorec, který si osvojí. Přijatelný vztah mezi rodiči považuje za samozřejmost a má tendenci jej příliš nevnímat, ale pokud je nějak narušena stabilita a spolehlivost zázemí, dítě se zaměří na dysfunkční vztah mezi rodiči a stane se velmi úzkostným. Narušené vztahy připraví dítě o zdravou a obohacující zkušenost diskutování o emocích, bude postrádat schopnost ovládat své emoce, chápat vlastní i cizí emoce a reagovat na ně. To vše v běžné rodině mezi členy probíhá (Vágnerová, 2012).

Ačkoliv se dnes rodičovské role často zaměňují a prolínají, čímž ztrácejí svůj dříve typický charakter, stále existují určité platné zákonitosti. Otec pro dceru a matka pro syna ztvárňují první postavu opačného pohlaví, a jako takoví rozhodují o tom, co je mužské a co ženské a jsou tak základním genderovým modelem pro své děti. Rodič stejného pohlaví pak slouží při vytváření naší sexuální identity. Pokud není přítomen rodič nebo jiná pečující osoba stejného pohlaví a dítěti se nedostane pozitivního odrazu jeho vlastního pohlaví, nebude s ním spokojeno a hrozí dokonce poruchy identity. Přiblížíme-li si vzniklá traumata na základě chybějící rodičovské osoby, zjistíme jisté odlišnosti u mužů a žen. Příkladně chybějící mužský vzor (a spolehlivá matka) může mít dle Riemanna (2009) za následek chlapcovo trauma v podobě poruchy identity a problematických vztahů s muži, zatímco se ženami nebude mít větší problémy. V tom stejném případě může být vztahově traumatizována i dívka a v partnerství je následně schopna tolerovat i nepřijatelné situace ze strachu, že si nikoho jiného nenajde, ale kamarádské vztahy se ženami zůstanou spolehlivé a bezpečné (Corneau, 2013; Riemann, 2009). Výzkumy (Adams, Milner & Schrepf, 1984; Biller, 1974; 1993; Blankenhorn, 1995; Whitehead, 1993) potvrzují, že děti – speciálně chlapci – vyrůstající bez otce mají problémy v oblasti sexuální role a ve vývoji genderové identity. Navíc mívají snížený školní výkon, horší psychosociální přizpůsobení a někdy také špatné kontrolování agresivity.

Některé výzkumy (Amato, 1994; Barnett, Marschall, & Pleck, 1992) dokazují, že otec je významnou osobou v životě svých potomků. Dcery i synové v dospělosti vykazují větší míru štěstí, životní spokojenosti a v menší míře prožívají úzkost, pokud mají blízký vztah s otcem (nezávisle na tom, jaký vztah udržují s matkou).

Trojúhelník otec-matka-dítě je považován za základní malé společenství. Dítě touží po jednotě rodičovského páru, jediné pak má pocit, že existuje stabilita a jistota v okolním světě. A proto u rozvedených rodin vidáme štěstí v očích dítěte tehdy, sejdou-li se rodiče, ať je to zapříčiněno čímkoliv. Chtějí soudržnost této triády, která je učí, jak vypadá partnerský vztah a je jím modelem pro celý zbytek života (Corneau, 2013). „*Triadický vztah dítěte s oběma rodiči je vnímán jako kvalita, která sytí a poskytuje vše, co má*“ (Chvála, Trapková, 2008, s.216). Studie zaměřená na rodiny pouze s jedním rodičem, potvrzuje důležitost rodičovských vzorů. Objevila totiž významné rozdíly mezi pohlavními rolemi dětí v závislosti na různých pečujících osobách (Chen, Zhang, Wei, & Guo, 2018).

Titl (2014) popisuje vnitřní (nevědomý) obraz milostného objektu a jeho vytváření v průběhu raného dětství. Podle něj je založen na intenzivní emoční zkušenosti s oběma rodiči nebo jinými pečujícími osobami. Za rozhodující považuje způsob péče, kterou nám věnovali, jak nám vyjadřovali lásku a jaké vědomá i nevědomá očekávání a fantazie do nás vložili. Záleží

také na plnění důležitých vývojových úkolů: podoba attachmentu, průběh separace-individuace, stabilní sexuální identita, hranice self, vyřešení oidipálních konfliktů, podoba pubertálního vzdoru, separace od rodičovských autorit. Pokud něco neproběhlo ideálně, sledují se handicapy, které si s sebou jedinec nese do současného života.

Dalším zásadním ukazatelem je pro nás vztah rodičů. Po jeho internalizaci si utváříme takzvaný „vnitřní pár“, který je pro nás nevědomým vzorcem. Neseme si ho do našeho života a necháváme ho působit na řešení mnohých vztahových situací (Titl, 2014).

Titl cituje komentář Lucie Lucké k tzv. vztahovému vzorci, který si na základě zkušeností dítě utváří:

Emocionální dostupnost, ochota, citlivost a schopnosti dospělého, eventuálně jeho vlastní vnitřní omezení, nezáměr či negativní nastavení vytvářejí pro dítě soubor zkušeností o vztahu, které jsou podkladem pro vznik individuálního vztahového vzorce, který bude v jedinci operovat po celý život a bude rozhodujícím způsobem ovlivňovat to, zda se budeme cítit milováni hodní a zda budeme věřit, že druzí budou naši lásku a podporu opětovat. Tento individuální vztahový vzorec je niterným vlastnictvím každého člověka; je uložený v implicitní paměti a obsahuje důležitá nevědomá přesvědčení, která si dítě utvořilo o sobě, o druhém člověku a o vztahu samotném. (Titl, 2014, s.139)

1.3.1 Matka a dítě

Vágnerová cituje definici matky vyřčenou Freudem: „Jedinečná, bezparalelní, ustavená nezměnitelně na celou dobu života jako první a nejmocnější objekt lásky a prototyp všech pozdějších vztahů lásky“ (Vágnerová 2012). Do neotřesitelné polohy staví Sigmund Freud matku a udává tak v podstatě základ kultu mateřství. Také Bowlby (1951) pokračoval v tomto duchu, když vyšel z přesvědčení, že pro charakter dítěte může mít dalekosáhlé důsledky prolongovaná *mateřská deprivace*, a proto označil matku za nejdůležitější vztahovou figuru. Tento pohled se ještě dnes těžko mění a ve velké míře u soudních klání týkajících se rodičovské péče o děti připadá většinová péče na matku, přičemž otcovská figura nedosahuje takové důležitosti. Podíl, kdy v České republice soud svěřil dítě do péče matce, byl 78,8 % v roce 2018 (oproti roku 2012, kdy podíl tvořil 86,6 % můžeme vidět pokles) („Statistické údaje z oblasti justice“, 2018). Role otce tedy začíná postupně nabývat na významu. Také Bowlbyho pojmu „*mateřské deprivace*“ se později vyrovnala „*otcovská deprivací*“, která byla taktéž prokázána jako škodlivá pro vývoj dítěte.

Role matky je v raném životě dítěte těžko postradatelná, poskytuje mu bezpečnou citovou základnu, chápe jeho pocity, potřeby a adekvátně na ně reaguje. Má schopnost

„kontejnovat“ chaotické prožitky a vracet je dítěti v přijatelné podobě. To vše plyne ze zdravého vztahu mezi matkou a jejím potomkem. Takový zdroj jistoty bohužel nemůže pro dítě představovat citově chladná a lhostejná matka. V takovém případě je ideální, pokud její roli zastoupí v rodině náhradní mateřská osoba, jinak dítě trpí *citovou deprivací* či *subdeprivací*. Zkušenost deprivovaných dětí často vede k narušení jejich osobnostního vývoje s dopadem na vztahy k jiným lidem i k sobě samému. Zkušenosti prvního roku života a vztahy s nejbližšími příbuznými pokládají základ pro interpretování lidského chování, ale také pro sebehodnocení dítěte. Jestliže dítěti chybí zážitek pozitivního hodnocení a citové akceptace, pravděpodobně jeho nejisté sebehodnocení povede k nízké sebedůvěře, pochybování o sobě, pocitům nevýznamnosti. Kvůli chybějícímu pozitivnímu zážitku mohou ztratit důvěru v druhé lidi, což jim následně brání v navázání stabilního a uspokojivého vztahu. V krajních případech dokonce očekávají zradu, zlomyslnost a zklamání v lásce a neprojeví ani zájem o důvěrný vztah (Langmeier & Matějček, 2011; Trapková & Chvála, 2004; Vágnerová, 2012).

Vývoj vztahu s matkou

Od narození si dítě vytváří citové pouto ke své matce a postupně i k dalším vazebným osobám. Attachment a první roky života jsme popsali již výše, a proto přejdeme nyní rovnou k postupnému odpoutávání potomka, které následuje. Separace je možná teprve tehdy, zažije-li dítě po dostatečně dlouhou dobu spolehlivost vazby. Při separačním procesu nesmí dojít k nějakému diskomfortu, v opačném případě by nejistota vazby zvyšovala fixaci na mateřskou osobu. Primární vazba a její kvalita reprezentuje základ pro obecnou představu mezilidských vztahů. Dítě se necítí dostatečně jisté, pokud jeho primární citová vazba není uspokojivá a představuje si, že takové budou i následující vztahy (Reich & Vandell, 2011; Vágnerová, 2012).

Vztah k přechodným objektům se objevuje u mladších batolat jako projev varianty symbiotického spojení (Winnicott, 2016). Až do předškolního věku, kdy dítě bezpečné předměty postupně přestává potřebovat, je využívá jako dočasnou součást své vlastní bytosti a přesouvá na ně do jisté míry pocity prožívané ve vztahu zejména k matce, případně jiným lidem (Vágnerová, 2012).

Separace od matky probíhá různými způsoby, liší se pro chlapce i dívky a může mít také patologický průběh. Chlapec se musí kromě uvědomění samostatné existence vyrovnat také s odlišností pohlaví, to znamená, že vazbu s matkou ztrácí hned na dvou úrovních. Separuje se od ní a nemůže ji nadále vnímat ani jako identifikační vzor, jak je tomu u dívek. Patologie mohou probíhat při nedostatečné kompetenci osamostatňování batolete nebo u trvalého postižení. Ze strany matky je separace znesnadněna, pokud ji nechce připustit nebo toho

z nějakého důvodu není schopna. Jedině prožitek spolehlivé citové vazby může vést ke zdravému dosažení tak podstatného vývojového mezníku, jakým je odpoutání dítěte od matky (Vágnerová, 2012).

V průběhu předškolního období probíhá čím dál větší odpoutávání od matky, která ale stále slouží jako zdroj bezpečí a jistoty. Stará se o denní činnosti a běžné aktivity dítěte, její projev je více emočního charakteru a není zaměřen na přímé příkazy, jak je tomu u otce (Vágnerová, 2012).

V průběhu prvních šesti let, které Trapková a Chvála (2004) připodobňují k prvnímu trimestru těhotenství, dítě postupně plní vývojové úkoly za součinnosti sociálního učení a zrání centrální nervové soustavy. Dochází k vývoji tzv. psychosociálních orgánů, které svou dostatečnou zralostí umožní na konci tohoto období bezproblémový vstup dítěte do školy. V prvním trimestru se rodiče potýkají s největšími nároky na psychickou potenci. Dítě je s matkou velmi intimně propojeno a jejich interakce jsou natolik sjednocené, že stabilita a imunitní systém matky se považují za klíčové pro nenarušený psychosomatický stav obou. Poruchy v prvním roce můžou nastat například v podobě špatné synchronizace mateřského a dětského organismu. Ze strany matky může dojít k pocitu, že dítěti nemůže dát vše, co by si přálo, ale i dítě může být na vině, pokud se narodí s tzv. rizikovým temperamentem a vyvolává v matce pocit nedostačivosti, když na vše reaguje nespokojeností. Bezproblémový vývoj je podporován tzv. sytícím prostředím, ve kterém se vzájemně podporují oba rodiče a umožňují tak potomkovi rovnoměrný vývoj a pozitivní vztah ke světu (Trapková & Chvála, 2004).

Matka a její role se ve školním období nijak zásadně nemění. Funguje v těsném spojení s dítětem a tvoří součást jeho každodenního života. K novým kompetencím přibývá domácí příprava na školu. Neměnná zůstává funkce ochránkyně a zabezpečování běžných psychických i tělesných potřeb potomka. Teprve při zátěžové situaci bychom si uvědomili, jak zásadní místo v životě dítěte zaujímá každodenní interakce s matkou (Vágnerová, 2012).

Takzvaný druhý trimestr, tedy období od 6 do 12 let, definují Trapková a Chvála (2004) vytvářením širokého interakčního pole, které se rozpíná mezi rostoucím organismem (dítětem) a jeho okolím. Nové sociální interakce a informace dítěti nyní nezprostředkovávají pouze rodiče, jsou obohaceny o školní prostředí. Dítě dělá pokroky mimo jiné také v oblasti sociálních vztahů, učí se jim lépe porozumět, samo je vytváří, odlišuje, co se smí říkat ve které sociální skupině a začíná cítit rodinné a generační hranice. Pokud dosavadní vývoj probíhal bez potíží, dítě se nejspíš úspěšně mine s psychickými i somatickými poruchami.

K větší diferenciaci vztahu dochází v období dospívání. Ze strany pubescentů se setkáváme s odmítáním přílišného opatrovnictví a přijímání rad, i když je pro ně matka neustále

zdrojem sociální opory a pravděpodobně stále nejvýznamnější osobou (Gecková, Pudelský & Van Dijk 2000; Markiewitz, Doyle & Brendgen 2001). I přes svou schopnost emotivního vcítění, matky někdy neustojí negativistické a odmítavé chování svých dětí a reagují pocity nevděku a nespravedlnosti. Nově se objevuje diferencovaný přístup k dětem obou pohlaví. Matka se svou dcerou udržuje vztah založený na vzájemné opoře, který může být narušen dospíváním dcery a její snahou o zdůraznění svých kvalit v oblasti ženství. Z takové změny se může matka se radovat společně s dcerou z její postupné dospělosti a nově nabývané ženské role, ale také se cítí ohrožena ve své mateřské i ženské roli. Dívka potřebuje v tomto období podporu od matky, aby mohla dobře zvládat a naplňovat ženskou roli. Pokud matka selže a nebude chtít dceru nechat dospět nebo bude příliš kritická v jejím hodnocení, způsobí tak problémy. Stejně tak nefungující osoba otce znesnadní odpoutání dcery posílením dyadického vztahu s pečující, milující a náročnou matkou. Ve vztahu se synem matka polevuje z některých požadavků a bývá méně kritická. Syn se potřebuje od matky odpoutat, aby si potvrdil své mužství, a proto se chová vzdorovitě a odmítavě (Vágnerová, 2012).

Obdobně popisuje období dospívání také Trapková a Chvála (2004) ve svém pojetí rodiny jako sociální dělohy. Poslední třetina vývoje (12-18 let) je přirovnávána fyziologickému porodu jakožto analogie k uvolňování dítěte z původní rodiny. Objevuje se ambivalentnost ve volnosti a samostatnosti dospívajícího, která s sebou ale ještě nenese plnou zodpovědnost a život mimo rodinu je stále nepředstavitelný. Pubescent začíná pronikat do niky dospělých, narušovat jejich prostor a rodiče začínají vykazovat únavu. Významné je to zejména ve vícečetných rodinách, kde rodiče dávají dětem vše potřebné a zapomínají na sebe, na partnerství a ztrácí tak vzájemnou partnerskou podporu. Narušená rodinná komunikace může znesnadnit zdravý vývoj dětí. Dojde-li ale k úspěšnému dokončení třetího trimestru, je dítě společně s dalšími členy rodiny připraveno na vzájemnou separaci (odpoutání dítěte od původní rodiny).

1.3.2 Otec a dítě

Přejdeme-li od matky, jakožto primární vazebné postavy dále, nesmíme opomenout důležitost postavy otce, ač se zdá být někdy upozadován, mnohdy dokonce samotní otcové ponižují významnost své role. Přitom pro další vývoj dítěte může vazba k otci znamenat pozitivní vliv. Otcové ve svém přístupu k dětem plní odlišnou roli, jsou spíše oporou při různých aktivitách, oproti matce, která představuje primárně bezpečí. Jejich pozice je leckdy komplementární k pozici matky, a tak pokud má dítě možnost navázat spolehlivou nejen k matce, ale také k otci, může to pro něj být velkou výhodou (Bretherton, 2010; Howard, 2010; Newland & Coyl, 2010).

Pokud je otec aktivní ve vztahu k dítěti a jeví o něj zájem, dochází k připoutání potomka i k němu a stává se tak pro něj osobně významnou postavou. Zkušenost jistoty a stability s další osobou je pro dítě důležitá. Otec pro dítě představuje zejména možnost nových poznatků, rozvíjení společenské hry, pohybových aktivit a podobně. Ve shodě s mateřskou osobou se synchronizuje s dítětem a reaguje na jeho aktivity nastavováním zrcadla. Tento proces ale zpravidla probíhá v reakci na jiné projevy, než je tomu s matkou, a proto přináší dítěti nové zkušenosti a prožitky. Otec často navazuje na zkušenosti, které dítě získalo s matkou. Pokud by dítěti matka nedávala dostatek jistoty, vřelý a citlivý otec by mohl působit kompenzačně a nahradit dítěti chybějící zkušenosti s matkou. Naopak, chybí-li v rodině otec, záleží velmi na tom, jaký jeho obraz dítěti poskytne matka. Optimální variantu ale samozřejmě představuje jistý a bezpečný vztah s oběma rodiči. Za zmínku stojí také role otce v dnešní době, aneb co se od něj vlastně očekává? Leckteré ženy od svého partnera požadují, aby byl k dítěti něžnější, citlivější, měl vyvinutější schopnost vcítění. Pokud tomu muž podlehne, může se stát, že jeho rysy mužství v podobě rozhodnosti, stálosti a pevnosti se upozadí a vystoupí namísto nich jakási ženskost, která v důsledku ženám taktéž neimponuje a vede je samotné k přejímání mužské pevnosti. Nezřídka se setkáváme s chaoticky vyměněnými rolami v rodině, které ale ztrácejí svou přirozenost (Trapková & Chvála, 2004; Vágnerová, 2012).

Vývoj vztahu s otcem

Zhruba ve druhé polovině prvního roku života kojeneček začíná rozeznávat další blízké lidi a postupně si vůči nim vytváří různá očekávání. Jak již bylo zmíněno výše, otec plní roli důležitou pro oblast získávání nových zkušeností v rámci společné hry (Vágnerová, 2012). Otcové kladou na děti větší požadavky, vyžadují dodržování řádu, pravidel. Výsledkem je dosažení určitých kompetencí a výkonu. Otcovská interakce je typická škádlením, fyzickými hrátkami, podněcováním k hledání řešení situací a dalšími aktivitami, které dítěti zprostředkovávají zkušenosti užitečné pro budoucí vztahy s vrstevníky (Camus & Zaouche-Gaudronová, 2000).

V batolecím věku se také začne projevovat genderově odlišný přístup otců ke svým dětem, podněcující rozvoj genderové identity. To je pravděpodobně jedna z kompetencí, která je typická spíše pro otce, ženy nemají rigidně vyhraněné genderové stereotypy, k malým dětem se chovají povětšinou stejným způsobem. Na počátku batolecího období sledujeme vzájemné emoční připoutání projevující se potřebou kontaktu dítěte s otcem. Vazba je silná natolik, že děti odmítají separaci stejně jako u vztahu s matkou. Dítě, které naváže bezpečný vztah s oběma rodiči získá na základě této vícečetné citové vazby pocit větší jistoty a bezpečí. Navíc se děti

ze zkušenosti bezpečného vztahu s oběma rodiči naučí diferencovat různé varianty vztahu, což je výhodou pro další vztahy. Pokud dítě zažije pouze mateřský model, cokoliv odlišného pro něj může v budoucnu představovat zvláštnost či ohrožení (Vágnerová, 2012).

Předškolní dítě a jeho projevy mění povahu interakcí s rodiči. Ve funkčních rodinách funguje komplementarita rolí otce a matky. Pokud je vztah mezi rodiči narušen, je ohrožena i tato komplementarita, která se stává nefunkční. Rozdíly v mateřském a otcovském přístupu jsou viditelné z kvalitativního i kvantitativního hlediska (Mills & Duck, 2000; Siegler, Deloache, & Eisenberg, 2003; Šulová, 2019)

Ukázalo se, že vztah s otcem bývá variabilnější než s matkou. Kvůli nižší vymezenosti role otce dochází k jejímu ovlivňování skrze partnerský vztah. Za důležité faktory se považují společenské zvyklosti, zájem otce o potomka, pozitivní rodinné klima nebo například požadavky matky na míru angažovanosti otce ve výchově. Otec funguje spíše ve vedlejší roli a je významným tvůrcem volnočasových aktivit. Převážná část výchovy však zůstává zpravidla na matce (Lamb, 2004; Vágnerová, 2012).

Školní období přináší proměnu otcovské role. Otec představuje pro dítě větší autoritu než matka, jejíž každodenní zásahy se stávají stereotypními méně účinnými. Také fyzické charakteristiky otce vyvolávají přirozený respekt. Nadále zůstává otec také partnerem na různé činnosti a nepřestává podporovat růst dětské samostatnosti, sebejistoty a sebedůvěry. Podněcuje školáka k novým a obtížným úkolům. Učí ho ovládání svých emocí a přijetí zodpovědnosti za své chování. Pokud se dětem dostává otcovské péče, získávají větší jistotu a jsou více akceptovány nejen vrstevníky, ale také dospělými (Parke, 2004; Vágnerová, 2012; Warshak, 1996).

Ukazuje se, že v dospívání je vztah k otci důležitý zejména pro chlapce, z nichž by u něj polovina hledala oporu, z dívek oproti tomu jen jedna třetina (Gecková et al., 2000). Vztah otce a dcery je ovlivněn čím dál větší ženskostí dcery, která vede k udržování většího odstupu. Na chování otce tato vyspělost může působit různorodě. Počínaje odmítavostí, ignorací, až po akcentaci ženských projevů, vedoucí až k žárlivosti na vrstevnické ctitele. Otec pro dívku představuje model mužské role, na kterém si může zkoušet, jaké reakce v něm vyvolá její ženská identita. Přítomnost otce a citově vřelý, vyrovnaný celoživotní vztah napomáhá úspěšně rozvinout ženskou individualitu dívky (Corneau, 2013). Vztah otce k dospívajícímu synovi je význačný apelem na mužskou identitu. Změna tělesných znaků syna přináší proměnu chlapce v muže. S touto proměnou se otcové potýkají podobně jako matky se svými dospívajícími dcerami. A stejně jako dívka od matky, také syn od otce potřebuje podpořit v rozvoji své mužské role a upevnit si sebevědomí. Otec mimo jiné také poskytuje synovi zpětnou vazbu o

přijatelnosti jeho chování. Ačkoliv může občas pociťovat nevděk, když jeho syn začne vyhledávat spíše vrstevníky, musí si uvědomovat důležitost této vývojové proměny a být synovi oporou (Matoušek, 2003, Vágnerová, 2012).

1.3.3 Sourozenecké vztahy

Vztahy se sourozenci přinášejí nezanedbatelné zkušenosti v sociálních situacích. Dítě se učí od svých sourozenců, jak řešit konflikty, nachází s nimi kompromisy a vyjednává. To vše je mnohem intenzivnější než ve vrstevnické skupině. Z důvodu biologické vazby jsou sourozenci nuceni problémy vyřešit a neutíkat od nich, a proto se mohou v rámci rodiny naučit vnímat pocity a potřeby druhých, ale také jejich chování. Tato sociální stimulace, kterou jim poskytují sourozenci je velmi přínosná pro další sociální vztahy, do kterých dítě postupem času vstupuje (Vágnerová, 2012).

V předškolním období představují sourozenecké vztahy zdroj zkušeností zásadních pro rozvoj sociálního porozumění potřebám a pocitům druhých lidí. Ačkoliv se většinou jedná o vztahy asymetričtější než ve vrstevnické skupině, jejich citová významnost je neopomenutelná. Příznačná je ambivalentnost sourozeneckých vztahů projevující se střídajícím soupeřením a kooperováním. Co se týče rivality, je tím větší, čím menší je věkový rozdíl mezi sourozenci. U velkého věkového rozdílu se mocenské role spíše ujímá starší z dětí. Mimo to slouží pro mladšího sourozence jako zdroj ochrany, vzor vhodný k identifikaci, pomoc při zvládnutí sociálních situací. Starší sourozenec se učí zvládat nadřazenou roli sociálně vhodným způsobem, ačkoliv pro něj může být zprvu náročné odolat pokušení zneužívání své role. Sourozenecké vztahy jsou do velké míry určeny rodinným klimatem. Pokud spolu rodiče vycházejí dobře, odrazí se to i na lepším vzájemném vztahu dětí. U dysfunkčních rodin se setkáváme s extrémními sourozeneckými vztahy na jedné straně ve smyslu vyhocené rivality a hostility, na druhé straně kompenzováním nedostatečného rodičovského porozumění vzájemnou závislostí a oporou (Howe, Aquan-Assee, Bukowski, Lehoux & Rinaldi, 2001; Vágnerová, 2012).

Školní období vnáší do sourozeneckých vztahů stabilitu, která zůstává zpravidla neměnná až do pubescentního období. Socializační zkušenost se projevuje získáváním zkušeností, společnými aktivitami a zážitky nesoucími emoční význam. Sourozenci často soupeří a jsou nuceni hledat řešení konfliktů. Pořadí narození napovídá o způsobech chování a osobnostních charakteristikách, které se ve školním období již dostatečně vyhraňují. Starší sourozenec rozvíjí díky rodičovské stimulaci svou zodpovědnost, ambicióznost, motivaci uspět a prosadit se. Mladší dítě se učí podřizovat a domlouvat s nadřazeným sourozencem, může

využívat jeho vydírání, nebo zdůrazňovat svou pozici mladšího (Howe, 2010; Vágnerová, 2012).

Ačkoliv v dospívání plní sourozenec často roli nejdůležitějšího socializačního vlivu, dochází současně k čím dál většímu projevování osobnostních rozdílů. V souladu s osamostatňováním od rodiny se vedle deidentifikace s rodiči objevuje někdy také deidentifikace se sourozencem a tendencí odpoutání od něj (Vágnerová, 2012).

Sourozenecké vztahy a konstelace jsou některými odborníky nahlíženy jako předurčující v oblasti osobnostních rysů, ale také v navazování blízkých vztahů můžeme nalézt opakující se sourozenecké konstelace. V této části uvedu základní myšlenky sourozeneckých konstelací. Jak již bylo popsáno v úvodu, podle sourozeneckého duplikačního teorému se jedinec snaží ve vztazích opakovat svůj vztah k sourozencům. K trvalosti a úspěchu vedou vztahy odpovídající buď pořadím nebo pohlavím sourozeneckým vztahům (Leman, 2016; Toman 1976, 1989). Přičemž nejspokojenější páry tvoří prvorození či jedináčci společně s benjamínky. Výzkumy Tomana (1989) čítající 3000 rodin tyto myšlenky podporují.

1.4 Láska rodičů

Každé dítě má základní emocionální potřeby, které je nutné naplnit, aby se předešlo jeho psychické labilitě. Žádná z těchto potřeb však nepředčí důležitost potřeby lásky a pozornosti. Již od dětství potřebujeme vědět, že někam patříme a je o nás zájem, potřebujeme zažívat emoční vřelost. Pokud se dítěti dostane v dostatečné míře pozornosti i péče od jeho pečujících osob, je na nejlepší cestě k zodpovědné dospělosti. V opačném případě mu hrozí emocionální i sociální deformace (Chapman, 2016).

Campbell (1992) se vyjadřuje o skutečné lásce ve smyslu její bezpodmínečnosti, skutečná láska si podle něj neklade podmínky a je přítomná za všech okolností. Právě tato láska je potřebnou podmínkou pro spolehlivý vztah rodiče s dítětem, také je prevencí před negativními citovými problémy ve formě strachu, nejistoty, pocitu dítěte, že není milováno a přijímáno. Zdá se, že „*milovat své dítě bez ohledu na to, jaké je*“ (Campbell, 1992, s.28) představuje náročnou disciplínu, kterou ne všichni rodiče dokáží úspěšně plnit. Dle Campbella (1992) je důležité se snažit dosáhnout tohoto cíle, aby dítě mohlo být samo se sebou spokojené, umělo kontrolovat svou úzkost a později i své chování, uvědomuje si částečnou zodpovědnost rodičů za zranění jejich dětí. Přichází s pojmem „*citová nádrž*“ jakožto obrazným vyjádřením skutečnosti, že existují citové potřeby (lásky, porozumění) dětí, které mají své dané způsoby naplnění. Rodiče mají za úkol rozeznat signály dítěte, které jsou skryté v jeho chování a dle potřeby citovou nádrž doplňovat. Protože „*jedině při naplnění citové nádrže můžeme od dítěte*

očekávat, že dokáže využít všechny své možnosti“ (Campbell, 1992, s.31). Mezi čtyři hlavní způsoby vyjadřování lásky dítěti řadí Campbell oční kontakt, fyzický kontakt, soustředěnou pozornost a kázeň, přičemž upozorňuje na rovnocennou důležitost všech složek.

Také Matějček (2017) popisuje potřebu lásky, jako jednu ze základních potřeb dítěte. Rodiče by podle něj měli vytvořit bezpečné prostředí a dodat potomkovi pocit jistoty, sounáležitosti a být mu oporou. Rodičovská láska dává vznik možnosti zdravým citovým vztahům v životě dítěte. Matějček (2017) varuje před obětavými, nešťastnými a poníženými rodiči, kteří se na úkor svého zdraví vydávají ze sil pro své děti. Takový model rodiny nevede k úspěšnému dokončení separace a individuace potomků, a nepřináší ani jiné výhody.

Schopnost milovat je Riemannem (2009) definována jako dispozice, která hledá někoho či něco, aby se mohla uplatnit a aby mohla milovat. Abychom mohli někomu věnovat svou lásku, musíme překročit hranice vlastního já, transcendovat své meze. Pro rozvíjení křehké a zranitelné schopnosti lásky musí být splněné některé podmínky ve vývoji jedince. V počátcích jsou zodpovědní za rozvoj této schopnosti lidé v našem nejbližším okolí. Dle Riemanna (2009) je především matka v pozici, ze které může vtisknout do dojmů a zkušeností dítěte základy pro následný rozvoj schopnosti milovat. Riemann (2009) popisuje období dlouhotrvající závislosti potomka na rodiči jako významné pro rozvoj některých základních lidských vlastností, zejména milování, důvěry, naděje a vděčnosti. Pokud dítě nepotká pozitivní zkušenost s rodiči v oblasti lásky, bude strádat a může dojít přinejmenším ke zbrzdění jeho vývoje, v horším případě k jeho nenávratnému poškození.

Vztah mezi rodiči a dětmi je typický svou nerovnoměrností, která činí dítě na rodičích závislým. Ti po něm na oplátku vyžadují vděčnost a lásku. Pokud pouto dospěje k přílišné svázanosti, může působit velmi negativně. Každý vývojový krok, který zpravidla vymaňuje dítě z úzkého vztahu k rodiči, ho činí provinilým a matce či otci způsobuje zármutek. Egoistická touha udržet si dítě jen a jen pro sebe a sledování jeho postupného vývoje se strachem má za důsledek paradoxní oddalování dítěte nepřátelskými omezeními a pravidly. Zdravá podoba lásky se proměňuje v čase společně s tím, jak odrůstající dítě nabývá nových potřeb, včetně zvětšující se tendence odpoutávání od rodičů a hledání vlastní životní cesty. Prvotní prožitek lásky zakládá naši budoucí schopnost milovat, pokud se nám ho nedostane, je téměř nemožné si tuto schopnost osvojit. Rodiče hrají v tomto procesu zásadní roli a dítěti v ideálním případě dávají pocit důvěry a bezpečí, svou pravidelnou přítomnost, emocionální pozornost a náklonnost, starají se o jeho výživu, učí se rozeznat vlastní rytmus dítěte a dodávají mu tělesné něžnosti odpovídající věku (Riemann, 2009).

Riemann (2009) popisuje nezdravé formy rodičovské lásky, jež negativně působí na vývoj dítěte a jeho schopnost milovat. Rozmazlující láska vyvolává v dítěti pocit vděčnosti, a také že se mu dostane všeho dříve, než po tom začne doopravdy toužit, a tak může vést k jeho pasivitě až depresím. Jiným příkladem může být láska, která nenechá dítě směřovat ke své vlastní identitě skrze neustálé zasahování do jeho života a nerespektování jeho odlišných tužeb a potřeb (Riemann, 2009).

Neustálé přibližování se k ostatním za cílem hledání lásky a následné oddalování pro potvrzení své rozdílnosti nás provází již od narození. Pulzace má za cíl najít jednak příslušnost, náležitost ve své přibližovací fázi, jednak individualitu při vzdalování. Abychom v našich pozdějších milostných vztazích dokázali zdravě pulzovat a rozvíjeli tak nejen vztahovost, ale podporovali také náš osobní rozvoj, musíme si již v raném věku tuto schopnost osvojit (Corneau, 2013).

Mateřská láska

Mateřská láska je bezpodmínečná, dítěti se dostává pocitu, že je milováno za svého současného bytí. Tento nepodmíněný pocit, že jsme milováni, hledáme v každé další lásce. Kromě bezpodmínečné lásky toužíme také po jistotě a štěstí našeho partnera. Chceme, aby pro něj láska byla tím, čím byla pro naši matku. Aby dítě dospělo k důvěře v okolní svět, otevíralo se a začalo vstupovat do interakce s ostatními lidmi, potřebuje jemnocitnou matku, která mu předá prožitek milovanosti (Riemann, 2009).

Mezi patologické formy mateřské lásky patří například téměř partnerský vztah matek k jejich synům. Synové jsou stavěni do pozice partnera nebo jeho náhražky a dochází k jejich pevnému připoutání k matce, které zavrhuje na budoucí potíže. Matky ze žárlivosti brání vztahům jejich synů s jinými ženami, a pokud tato forma mateřské lásky probíhá v rodině s přítomným otcem, syn je ochuzen o možnost rozvíjení své mužnosti prostřednictvím konfliktu s otcem. Jinou formou nebezpečné mateřské lásky je přespříliš ochranná matka. Svou nedůvěřivostí způsobí, že dítěti nic nesvěřuje a jedná za ně. U chlapců tak potlačí vše „chlapecké“, z dětí udělá „věčné děti“ a způsobí jim závažné vývojové poruchy (Riemann, 2009).

Otcovská láska

Láska otce k jeho dítěti není tak bezpodmínečná jako mateřská láska. Muži podmiňují lásku vznášením nároků, požadují po dětech výkony. Jejich orientace na výkon způsobuje, že s potomkem navazují blízký vztah často až tehdy, je-li dítě schopné mluvit o svých představách a cílech. Na rozdíl od žen snáze nechávají děti svébytnému vývoji a nemusí jim přinášet takové oběti (do určité míry je ale rodičovská láska obětavá, počínaje těhotenstvím). V patologické

podobě se muži staví ke svým dcerám stejně incestně jako ženy k synům. Od synů zpravidla očekávají, že jim budou identifikačním vzorem a znovu se v nich chtějí shledávat se sebou samými (Riemann, 2009).

1.5 Rozvod rodičů

Rodina dle Matějčka (2017) v dnešní společnosti plní dvě hlavní funkce: *1) všem svým členům zajišťuje citové zázemí a 2) připravuje děti pro život v dané společnosti* (Matějček, 2017, s.38). Plnění těchto základních funkcí je ztížené, není-li rodina úplná. Co se týče studií na téma působení neúplnosti rodiny na vývoj osobnosti dítěte, neexistuje zatím žádný konsenzus. Jedná se o problematiku, která je velmi rozsáhlá, a proto těžko uchopitelná. Shodné jsou ale názory, že ztráta matky i otce je pro dítě těžkým životním otřesem, zejména v předškolním věku. Matějček (2017) dále popisuje významnost osobnosti vychovatele, jemuž je dítě svěřeno do péče. Břemeno nároků, které je na něj kladeno, prověřuje jeho schopnosti ve všech směrech. „Citová atmosféra“, která provází rodinu po jejím rozpadu z důvodu úmrtí nebo odchodu jednoho z rodičů, významně působí na vývoj dítěte (Matějček, 2017).

Rozvod rodičů nebo rozpad rodiny z jiných důvodů představuje tedy pro děti specifickou psychosociální zátěž. Zvláště náročná je taková změna pro předškolní dítě, které potřebuje rodinu jako stabilní zázemí. Až dosud si předškolák myslel, že rodina je stabilní, bezpečné a jisté místo. Nyní zažívá převrat, který pro něj znamená změnu postoje k ostatním lidem i sobě samému. Jak bude dítě uvažovat o nastalé změně, záleží vždy na jeho aktuální emoční a intelektuální zralosti. V předškolním věku je typické egocentrické uvažování, které komplikuje chápání rozchodu rodičů. Skrze nepochopení potřeb a pocitů rodičů hledá dítě možné vysvětlení jejich rozhodnutí a někdy může za viníka situace označit samo sebe. Bojí se, že rodič je opustil pro jejich špatné chování a zúzkostní je to i ve vztahu ke druhému rodiči (Matějček, 2015; Siegler et al., 2003; Vágnerová, 2012).

Některé následky rozpadu rodiny si s sebou dítě nese často až do dospělosti. Touto problematikou se zabývala např. Cartwright (2008) ve svém výzkumu mladých dospělých, kdy probandi ve věku 19-29 let reflektovali obtíže v oblastech každodenního fungování, rodinných a intimních vztazích, zejména vztahy s rodiči pak hodnotili jako problematické. Podobně jako v dalších studiích (Amato, 1999; White 1994), kde bylo zjištěno, že dospělí potomci mají po rozvodu méně blízké vztahy s rodiči ve srovnání s nerozvedenými rodinami, byla i zde (Cartwright, 2008) popisována ztráta kontaktu s rodiči, narušení úcty nebo důvěry ve vztahu k nim či ztráta smyslu pro rodinu. O obavách s ohledem na budoucnost a intimní vztahy a/nebo manželství se zmínilo 60 % dotázaných. Pochybnosti se týkaly například schopnosti navázat

nebo udržet dlouhodobý vztah a/nebo manželství. Ohledně přístupu k manželství, někteří dotazovaní se ze strachu z rozvodu vyhýbají možnosti uzavření manželství, další projevují naopak touhu udržet manželství a část se obává, že toho nebude schopna (Cartwright, 2008). Dříve se předpokládalo, že transgenerační přenos rozvodu může být částečně způsoben snazší uskutečnitelností a vyšší mírou přijatelnosti rozvodu u potomků (Amato, 1988; Amato & Booth, 1991). Naopak Carthwright (2008) přišla s výsledkem, že mladí dospělí si nepřejí zažít rozvod a nechtějí, aby to zažily jejich vlastní děti. Souhlasně zní i další zjištění (Amato, 1996), který potvrzuje, že zvýšená míra rozvodu je způsobena spíše nárůstem problémů ve vztazích než postojem k rozvodu. Zdá se tedy, že nejvýznamnější složkou, která zřejmě působí na děti, je vzájemné chování rodičů v období rozvodu. Potomci rozluky manželství v této longitudinální studii se potýkali s problémovým chováním, které souviselo s hněvem, žárlivostí, pocity ublíženosti, zhoršenou komunikací a věrností a zvyšovalo tak riziko rozvodu (Amato, 1996).

Rozvod rodičů nemá jednotný vliv na romantické vztahy mladých dospělých. Rozdílné následky závisí na tom, jak mladí dospělí tuto změnu v rodině vnímají. Ve výzkumu (Cui, Fincham & Durtschi, 2011) bylo zjištěno, že ve srovnání s těmi z celistvých rodin měli mladí dospělí, jejichž rodiče se rozvedli, překvapivě příznivější postoj k rozvodu. Pozitivní postoj k rozvodu se ale také pojil s nižším pocíťovaným závazkem k vlastnímu romantickému vztahu, což následně působilo jeho rozpadnutí. A co je důležitější, vnímání rozvodu rodičů mladými dospělými se lišilo v závislosti na konfliktech mezi rodiči a kvalitě manželství před rozvodem.

Lansford (2009) shrnul souvislosti mezi rozvodem rodičů a přizpůsobením dětí. Výzkum naznačil, že u dětí, jejichž rodiče se rozvedli, hrozil zvýšený výskyt externalizujících, ale také internalizujících symptomů v chování. Typické jsou pro ně nižší akademické výsledky a více obtíží v sociálních vztazích než u dětí, jejichž rodiče se nerozvedli. Přestože děti, jejichž rodiče se rozvádějí, mají v průměru horší přizpůsobování než děti, jejichž rodiče se nerozvedou, nejedná se o dlouhodobé negativní výsledky.

Jako působící faktory na vztah mezi rozvodem a proměnami dětí byl zkoumán jejich věk v době rozvodu rodičů, demografické charakteristiky, stav dětí před rozvodem a míra stigmatizace. Existují důkazy, že co do behaviorálních následků mohou být děti mladší v době rozvodu svých rodičů ohroženy více než děti starší, ale akademické výsledky a sociální vztahy (zejména partnerské) jsou více rizikové u skupiny adolescentů. Zda jsou zasaženi rozvodem více dívky nebo chlapci není prokázáno. Děti, které mají před rozvodem potíže s přizpůsobením, jsou rozvodem ovlivněny negativněji než děti, které fungují před rozvodem dobře. V kulturách, ve kterých je rozvod stigmatizován, mohou děti po rozvodu vykazovat horší přizpůsobení než v situacích, kde tomu tak není (Lansford, 2009).

Děti, jejichž biologičtí rodiče se rozvedli, jsou více ohroženou skupinou a zkušenost vlastního rozvodu v dospělosti u nich není ojedinělá. Ukazuje se důležitost genetiky a prostředí (a jejich vzájemného působení) při předpovídání pravděpodobnosti rozvodu další generace a přizpůsobení dětí po rozvodu rodičů (Lansford, 2009). Transgenerační studie (Amato & DeBoer, 2001) naznačují, že rozvod rodičů zdvojnásobuje riziko, že vlastní manželství skončí rozvodem. Částečně proto, že jednotlivci, jejichž rodiče se rozvedli, s menší pravděpodobností považují manželství za celoživotní závazek (Amato & DeBoer, 2001), přičemž riziko se ještě zvyšuje, pokud oba manželé zažili rozvod svých rodičů (Hetherington & Elmore, 2018). Existují také důkazy, že mezigenerační přenos rozvodu je zprostředkován mezilidskými dovednostmi (např. komunikační vzorce, které nevedou k podpoře dlouhodobého intimního vztahu), které ztěžují jednotlivcům, jejichž rodiče se rozvedli, udržovat si vlastní intimní vztahy (Amato, 1996). Kromě toho, že u nich hrozí vyšší riziko obtíží v romantických vztazích, mají dospělí, jejichž rodiče se rozvedli, v průběhu dospělosti průměrně méně kvalitní vztahy i se svými rodiči (zejména s otci) (Lye, 1996). Nicméně tyto činitele jsou závislé na kvalitě manželství rodičů před rozvodem, jejich pohlaví a pohlaví dospělého dítěte (Booth & Amato, 1994; Orbuch, Thornton & Cancio, 2000).

V případě rozpadu rodiny z důvodu chybějícího otce došli autoři výzkumu (Mott, Kowaleski-Jones & Menaghan, 1997) k závěru, že absence otce je podobnou zátěží pro dívky i chlapce, nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v dopadech na chování u obou pohlaví dětí. Zdá se, že u chlapců je zhoršené chování více viditelné díky jeho externalizaci, na rozdíl od dívek.

1.6 Transgenerační přenos

Důvodem, proč zde uvádím transgenerační přenos, je jeho důležitost pro primární rodinu jako celek, ale také pro její jednotlivé členy. Uvědomuji si propojenost celých generací, skrze niž se předávají vzorce, traumata, frustrace, způsoby řešení životních situací. Při zkoumání působících činitelů na partnerský vztah proto nesmíme opomenout transgenerační přenos. Z konceptu transgeneračního přenosu je pro tuto práci podstatné uvědomění vertikální i horizontální provázanosti osob v páru, rodině a skupinách. Vertikální provázanost zrcadlí naši podmíněnost minulými generacemi, zatímco horizontální znamená vzájemné ovlivňování se současníky. Na přítomnou generaci působí na nevědomé úrovni psychologické dědictví předchozích generací. V praxi to znamená, že naše procesy truchlení, celkové zrání, umění kontejnování a další procesy jsou ovlivněny předešlými generacemi (Titl, 2014). Titl (2014) ve své publikaci uvádí Benghoziho koncepci o tzv. zaplétání a znovuzaplétání genealogických

pout a rodinného a genealogického kontejneru. Předmětem jeho zkoumání byla především oblast nevědomého „psychologického dědictví“, které aktuální generaci znesnadňuje procesy truchlení, kontejnování nebo dokonce celkové zrání skrze generaci minulou. V této práci je důležité zmínit, že partnerský vztah také v podstatě vzniká proplétáním individuálních historií a genealogických propojení (Titl, 2014).

„Jedinci traumatizovaní rodinným prostředím jsou zranitelní vzhledem k dlouhodobému dopadu traumatu, snížené schopnosti jeho zvládnutí a pozdějším potížím při hledání lepšího vztahu“ (Fonagy & Target, 2005, s.280). Nesmíme opomenout ani sekundární traumatizaci rodinného systému. Jedinci zasaženému traumatickou událostí se povětšinou dostane pomoci, na koho se ale zapomíná, jsou lidé, kteří s ním sdílí život. Ti mohou čelit sekundárním následkům traumatu v rámci nukleární rodiny nebo jeho transgeneračním důsledkům (Tóthová, 2011).

V rodinném transgeneračním přenosu se rozlišuje vědomá a nevědomá transmise. Vědomou transmisí se rozumí zkušenosti předchozích generací, které jsou přenášeny převážně verbálně. Jedná se o zděděné zvyky, duchovní tradice, rodinné mýty, zkrátka všechny uvědomované aspekty rodinného dědictví. Nevědomá transmise je definována jako mnohgenerační přenos neuzdravených, neukončených nebo skrývaných životních zkušeností rodinné minulosti. Po několik generací se tak setkáváme s koincidencí tragických osudů (náhlé potraty, úmrtí rodičů, smrtelná onemocnění, přerušeni emočních kontaktů s rodiči atd.) (Tóthová, 2011; Trapková & Chvála, 2004).

Také Berne (2013) přispívá svým popisem tzv. scénářů. Vychází ze strukturální a transakční analýzy, která představuje ucelenou a systematickou teorii osobnosti a sociální dynamiky. Eric Berne používá pojmy jako „Rodič“, „Dospělý“ a „Dítě“ pro hovorové označení egostavů jedince a dále termíny zábava, hra a scénář. Životní scénáře popisuje jako nevědomý životní plán, něco, co předurčuje náš životní příběh. Popisuje, jak jsou tyto scénáře vytvářeny a jaké všechny činitele se podílejí na jejich vzniku. Nedílnou součástí naprogramování scénáře tvoří rodiče a rané dětství (Berne, 2013).

Často se vyskytující tragický scénář může být například takový, že žena si neustále hledá za muže alkoholika. Nemusíme chodit daleko, abychom zjistili původ tohoto scénáře, který zpravidla pramení v dětství stráveném s otcem alkoholikem (Berne, 2012). Skutečně můžeme sledovat změny v partnerských vztazích žen, které měly za rodiče alkoholika (Kelley et al., 2010). Přístup těchto žen k blízkým vztahům je velmi úzkostný a vyhýbavý. Děti alkoholiků jsou náchylné k rozsáhlým sociálním, psychologickým, vzdělávacím, zdravotním a budoucím

sociálně-ekonomickým problémům (Dehn, 2010). Děti závislých rodičů jsou vystaveny vyššímu riziku vzniku závislosti. V případech, kdy se dětem nedostane potřebné péče, si často přenášejí smutek a nejistoty do dospělosti (Dehn, 2010).

Trapková a Chvála (2004) uvažují o transgeneračním přenosu jako o jakémsi „rodovém nevědomí“, které existuje vedle individuálního nevědomí a působí na dílčí aspekt příběhu celého rodu. Abych lépe prezentovala jejich teorii, uvedu příklad. Schopnost kooperace matek s otci a stabilita jejich vztahu se považuje za zásadní faktor pro vývoj rodu. Když je narušena linie rodu, například smrtí otce, následující generace musí vynakládat větší úsilí, aby došlo k „uzdravení rodu“. V tomto případě rodiče následující generace budou muset nejdříve vytvořit a následně předat něco, co sami neměli, tedy stabilní a kooperující vztah. V některých rodinách se mohou opakovat pořád stejné náročné situace. Příkladem může být rodina, kdy v každé generaci nechtěně otěhotní dívka v 17 letech. Ač je sama nezralá a stále vázaná na původní rodinu, musí vyřešit nastalou situaci. Na příští generaci vždy působilo rozhodnutí a ovlivnilo pokračování rodového příběhu (Trapková & Chvála, 2004).

Dřívější systémová perspektiva rodinné psychologie se omezovala buď na vývoj v kontextu širšího sociálního prostředí, nebo na celoživotní perspektivu se zaměřením na kontinuitu vývojových tranzitů. Ale ani jeden z těchto přístupů se nezdál být komplexní, omezoval se pouze na časoprostor aktuální rodiny a opomíjel tak působení celého rodu. Rodina totiž není končícím organismem, naopak se vyvíjí v čase (Chvála, & Trapková, 2008). Posláním transgenerační psychologie by mělo být znovuobjevení rodinné historie a převedení jejich příběhů do smysluplného celku. Tento celek následně pomůže obohatit identitu jednotlivých členů rodiny skrze poskytnuté poznání jejich skutečného původu (Tóthová, 2011).

Mohlo by se zdát, že předchozí generace předurčují životy potomků, kteří jen těžko unikají z předem zajetých kolejí. Pravděpodobně stále budou existovat neuzdravená zranění, která se budou objevovat jako pozůstatky po předcích. Nová generace ale drží ve svých rukou mocnou zbraň, kterou jsou nové možnosti nahlížení na minulá zranění a vědomá práce na nich, odstraňování těžkostí. Nečinné přihlížení a slepé následování předešlých generací nejspíše nepovede k uzdravení traumat, nový pohled na minulá zranění možná ano (Tóthová, 2011).

Ukázalo se (Slade, Belsky, Aber & Phelps, 1999), že skrze transgenerační přenos lze předvídat také jistotu citové vazby (attachmentu): autonomní, tedy jisté matky mají větší radost i potěšení ze vztahu ke svému batoleti a reprezentují ho soudržněji než matky zahlcené a negující. Attachment, pokud je pozitivní, může pomoci zmírnit přenos destruktivních konfliktních strategií napříč generacemi. K tomuto výsledku dospěli Hare, Miga a Allen (2009), když zkoumali vliv fungování manželského vztahu rodičů na milostné vztahy dospívajících.

V souladu s Bryantovo a Congerovo (2002) modelem rozvoje raných milostných vztahů mladých dospělých bylo zjištěno, že pravděpodobnost úspěchu v romantickém vztahu lze odhadovat již z interakcí v primární rodině. Tento model nazvaný DEARR (Development of Early Adult Romantic Relationships) nabízí výzkumníkům v této oblasti řadu konstruktů, které předpovídají, jak určité kvality v rodině původu, jakými je například chování, poznávání či emoce, mohou podporovat různé způsoby vztahování se k partnerovi. Například bezpečná/jistá vazba se projevila jako podpůrný faktor a mírnila i působení otcovské agrese na agresi dětí v adolescenci. Celkově se projevily protektivní vlastnosti bezpečné citové vazby (Bryant & Conger, 2002).

Další z výzkumů (Amato & Cheadle, 2005) se zabýval transgeneračním přenosem rozvodu. Díky informacím ze tří generací, bylo možné posoudit, zda existuje nějaké propojení mezi rozvodem v prarodičovské generaci a následcích v generaci vnoučat. Ukázalo se, že rozvod v první generaci působil následující změny v generaci třetí: nižší vzdělání, častější manželské rozpory, slabší vazby s matkami a také s otci. Tyto změny zprostředkovala prostřední generace skrze rodinné charakteristiky, mezi něž se řadila například nižší vzdělanost, dále zvýšená míra manželských neshod, častější rozvody a větší napětí v raných vazbách rodičů s dětmi. Nebyly nalezeny žádné důkazy pro předpoklad, že by se odhadované účinky rozvodu lišily podle pohlaví potomstva nebo se postupem času oslabovaly. Výsledky naznačují, že rozvod má důsledky pro následující generace, včetně jedinců, kteří v době původního rozvodu ještě nebyli na světě (Amato & Cheadle, 2005).

Analýzy jiného výzkumu (Cunningham & Thornton, 2006) prokázaly, že kvalita manželství rodičů usnadňuje zprostředkování mezigeneračního přenosu postojů. Postoje rodičů k předmanželskému sexu, soužití a svobodě jsou silněji spojeny se stejnými postoji dětí v mladém dospělosti, pokud je kvalita manželství rodičů vysoká.

1.7 Shrnutí

V první kapitole jsem nastínila možné faktory primární rodiny, které mohou působit na partnerské vztahy mladých dospělých. Zmínila jsem citovou vazbu s primární osobou, vývojové úkoly, jakými je například separace a individuace či objektivní stálost. Na dítě dále působí rodiče a sourozenci a učí ho základním sociálním dovednostem a pravidlům. Pro stabilní vývoj dítěte je důležitá neměnnost rodinného prostředí, a proto jsem zmínila i rozpad rodiny jako jeden z možných činitelů. V neposlední řadě uvažuji o trasgeneračním přenosu jako o způsobu předávání vědomých či nevědomých rodinných vzorců a zvyklostí, traumat, frustrací, schopností atd.

2. Mladá dospělost

Z dětství se přes postupný vývoj a individuaci jedince dostáváme do pozdějšího období, tedy období mladé dospělosti. Některé kultury mají ve svých tradicích rituály, které uvádějí děti do světa dospělých, jasně určují, kdy mladý člověk vstupuje do dospělosti. V naší společnosti podobný rituál nemáme. Známe dospělost pouze ve formě zletilosti a právní dospělosti. Já se v této práci zaměřím na mladou dospělost jakožto období klíčové pro vytváření harmonického soužití s druhou osobou, hledání Eriksonovské cnosti v podobě lásky v boji mezi intimitou a izolací (Erikson, 2015; Vágnerová, 2007). Nabídnou zde několik možných pohledů na vývojové období mladé dospělosti.

Ve vývojové psychologii se setkáváme s odlišnými pohledy na věkové členění dospělosti. Zpravidla dělíme dospělost na mladou, střední a starší.

Příhoda (1983):

- a. Mladá dospělost („*mecítma*“): 20-30 let
- b. Období životní stabilizace: 30-45 let
- c. Počátek involuce: 45-60 let

Havighurst (1972):

- a. Mladá dospělost: 18-30 let
- b. Střední věk: 30-60
- c. Stáří: nad 61 let

Langmeier, Krejčířová (2006):

- a. Časná dospělost: 20-25/30 let
- b. Střední dospělost: do 45 let
- c. Pozdní dospělost: do 60-65 let
- d. Stáří: lze dále dělit na časně a vysoké

Vágnerová (2007):

- e. Mladá dospělost: 20-40 let
- f. Střední dospělost: 40-50 let
- g. Starší dospělost: 50-60 let

Vzhledem k tématu práce je pro mě spíše než věk důležitá životní fáze dospělého jedince. Cílovou skupinu, ke které se budu vztahovat, tvoří nesezdaní a bezdětní jedinci v partnerském vztahu ve věku od 20 do 30 let. I z tohoto důvodu se omezím na popis mladé dospělosti z pohledu pro mě důležitých vývojových úkolů (osamostatnění od primární rodiny,

dosažení intimních vztahů) a pouze stručně uvedu ty charakteristiky, které pro tuto práci nejsou již tolik podstatné (např. manželství, rodičovství).

Dříve, než uvedu pohledy některých autorů, kteří se zabývají mladou dospělostí, je důležité si uvědomit změny v dnešní společnosti, které posouvají v minulosti stanovené vývojové úkoly a hýbou celým pohledem na mladou dospělost. Začneme-li porovnáním počtu vysokoškolsky vzdělaných v ČR v roce 1980 a 2018, zjistíme, že z 5 % obyvatelstva nad 15 let věku stoupla vysokoškolská vzdělanost na 12,2 % (tedy 1 290 100 obyvatel) (Český statistický úřad, 2015, 2018). Už to je ukazatel jisté proměny ve společnosti, která může souviset mimo jiné i s rostoucím věkem při vstupu do manželství, kdy průměrný věk ženichů v roce 1980 činil 24,6 let a do roku 2018 vzrostl na průměrný věk 32,2. U svobodných nevěst v těch samých letech stoupl z 21,8 na 29,8. Počet sňatků klesal od 90.let 20.století až do roku 2013, kdy uzavřelo manželství historicky nejméně obyvatel. Do roku 2018 ale již sňatečnost znovu roste. (Český statistický úřad, 2015, 2018). Viditelně se tedy proměňuje společnost, a proto nelze opomenout dopad těchto jevů na dnešní mladé dospělé, kterých se změny citelně dotýkají.

2.1 Biologické a osobnostní změny

Co se týče biologicky daných změn na fyzické úrovni, mladá dospělost je na ně poměrně chudá. Jedinec dosáhl již odpovídajícího vzrůstu a nedochází u něj ani k hormonálním změnám. Fyzické změny, které se odehrávají v mladé dospělosti, jsou závislé na individuálním životním stylu. Ze všech oblastí uvádím alespoň volnočasové fyzické aktivity jakožto důležitý zdroj prevence před negativními dopady na pozdější zdraví (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). V mladé dospělosti dosahuje vrcholu fluidní inteligence, tedy ta část, která je formována biologicky vrozenými faktory (Horn & Cattell, 1967). V praxi to znamená, že procesy zpracování informací probíhají u mladých dospělých poměrně rychle. Krystalická, na kultuře závislá inteligence se rozvíjí v průběhu celé dospělosti v závislosti na vzdělání, životním stylu a ve stáří patří mezi trvalé složky inteligence. (Schaie, 2005; Vágnerová, 2007).

Myšlení je na úrovni postformální (Sternberg, 2009) a vyznačuje se schopností sebekritiky, realistickým uvažováním, připouštěním různých názorů, úhlů pohledu i hledáním možných řešení určité situace. Mladí dospělí přemýšlejí pragmaticky, dokáží být flexibilní a otevření. Pokud se jim podaří najít rovnováhu mezi formálním (logickým, objektivním, abstraktním) a postformálním (subjektivním, expresivním) uvažováním, dosáhnou tzv. fáze autonomního myšlení (Labouvie-Vief & Hakim-Larson; 1989 Vágnerová, 2007). V dospělém životě je důležitá především schopnost zvládnání každodenních úkolů a problémů, tedy praktická

inteligence a dále zvládání sociálních situací, pro které je klíčová emoční inteligence a další sociální kompetence (Vágnerová, 2007).

Oblast emočního prožívání je typická zaměřeností na sebehodnocení (Orth, Mayes & Schmitt, 2015). Mladí dospělí vnímají za podstatné oblasti pro svou osobní pohodu následující:

- sebeakceptace, sebebřijetí;
- osobní růst;
- smysl života;
- pozitivní vztahy s druhými;
- kontrola prostředí;
- autonomie (Ryff & Keyes, 1995).

Osobnostní charakteristiky jsou v dospělosti po většinu života trvalé a neměnné. S výjimkou mladé dospělosti, kdy se do 30. roku věku ještě dají pozorovat změny osobnostních rysů, zejména pod vlivem vnějších událostí. Partnerské a rodinné vztahy společně s pracovním prostředím patří mezi ty nejvlivnější. Bylo zjištěno, že skrze vážný partnerský vztah dochází ke zvýšení extravertze i svědomitosti za současného poklesu neuroticismu a plachosti. Častěji se ale setkáme s působením osobnostních charakteristik na změny ve vztahu (Neyer & Asendorpf, 2001; Neyer & Lenhart, 2007).

Důležitou oblastí se stává sexualita. Zatímco v adolescenci byla reprodukční složka sexuality vnímána jako možná komplikace, nyní nabývá na významu a stává se prostředkem pro zplodění dětí. „*Dospělost je dobou sexuální zralosti, v této vývojové fázi je sexualita velmi důležitým aspektem partnerského vztahu*“ (Vágnerová, 2007, s.9).

2.2 Mladá dospělost dle Vágnerové

Dle Vágnerové (2007) se jedná o období od 20 do 40 let věku jedince, který prožívá intenzivní rozvoj, snaží se dosáhnout svého profesního uplatnění a také emočního přijetí skrze partnerství. V tomto období je klíčovou kompetencí koordinace uspokojování vlastních potřeb v souladu s potřebami našich blízkých.

Psychosociální znaky dospělosti se projevují v několika oblastech. Změny osobnosti charakterizuje čím dál větší sebejistota, ovládání vlastních emocí a jednání. S přibývajícimi právy dospělého se přirozeně pojí také přijetí zodpovědnosti za své činy a jejich důsledky, vztahující se nejen k sobě samému, ale i k druhým osobám. Mladý dospělý je nezávislý na své primární rodině, s rodiči zažívá symetričtější vztahy a ve svém názoru na ně je realistický. Pokračující soužití s rodiči se považuje za možnou nevýhodu dospělého, ač to v dnešní době

není vzácný jev. Tento trend také přetěžuje rodiny, které dlouhodobě podporují své děti (Settersten & Ray, 2010). Za nejvýznamnější vztahy se v období mladé dospělosti označují ty vrstevnické. Do této oblasti spadá i kompetence mladého dospělého, respektovat potřeby druhých a s tím spojená schopnost soužití v páru. Jako potvrzení psychické dospělosti slouží zvládnání interakcí s nadřízenými i podřízenými v profesní roli. Za zásadní úkoly mladé dospělosti považuje Vágnerová (2007) získání stabilního profesního postavení, uzavření manželství či jiné formy trvalého soužití a přijetí rodičovské role. V této práci se však omezím zejména na hledání trvalého partnera, tedy na ranou část mladé dospělosti.

Co se týče profesního postavení, muži a ženy si mohou v této oblasti sytit odlišné potřeby – u mužů je zratelná orientace na výkon, ženy spíše vyhledávají takové profesní postavení, které se jim jeví jako smysluplné a užitečné i pro jiné lidi. Díky profesi dochází k uspokojování některých psychických potřeb člověka, jako je například potřeba seberealizace, samostatnosti, smyslu života nebo sociálního kontaktu (Vágnerová, 2007).

Partnerství tvoří další důležitou součást naší identity. V období mladší dospělosti dochází k největší diferenciaci ženské a mužské role, mimo jiné právě prostřednictvím partnerského vztahu. Na rozdíl od přátelství, které je také významné pro období mladé dospělosti, se partnerství honosí svou kvalitou a předpokladem, že by mělo dát základ nové rodině. Znamená to velký posun od dosavadních vztahů. Mladý dospělý zažívá možnost jak osobního růstu, tak rozvoje skrze párovou identitu, která vzniká tehdy, dokáže-li se jedinec vzdát části své samostatné identity. Ačkoliv by to mohlo vyznívat obětavě, neznamená to, že se prostřednictvím vztahu nemůže člověk vyvíjet. Právě naopak, partnerský vztah je pro mladého dospělého skvělým prostředkem pro osobní rozvoj – např. pro seberealizaci, pochopení sebe sama (Overall, Fletcher & Simpson, 2010; Vágnerová, 2007).

Rodičovství nastává většinou okolo 30-35 let věku (Vágnerová, 2007). Základem budoucího manželství a rodičovství je stabilní a spolehlivý partnerský vztah, který poskytuje oběma partnerům citovou jistotu a bezpečí. Pokud tedy mladý dospělý úspěšně dosáhne fáze intimity, považuje se za připraveného na manželství a rodičovství (Erikson, 1996; Vágnerová, 2007).

Ačkoliv v roli partnera a rodiče vznikají nové druhy citové vazby, vždy budou do jisté míry ovlivněny primární emoční vazbou, kterou jedinec zažil v dětství (Vágnerová, 2007).

2.3 Vynořující se dospělost

Vstup do mladé dospělosti je dle Blatného (2016) typický změnami v psychosociální oblasti. Počáteční fáze přechodu z adolescence do dospělosti se v současné době označuje

pojmem „*vynořující se dospělost*“ (angl. *emerging adulthood*) a je ohraničena věkovým rozpětím od 18 do 29 let (Tanner, Arnett & Leis, 2009). Potřeba pojmenovat toto období separátně od mladé dospělosti poukazuje znovu na společenské změny spojené s odkládáním životních milníků, jakými je manželství či rodičovství.

V období *vynořující se dospělosti* byla jako klíčová proměnná pro plánování budoucnosti a způsob vnímání světa rozpoznána přítomnost romantického partnera. Tato okolnost platí zejména pro ženy (Lanz & Tagliabue, 2016). Lanz a Tagliabue (2016) poukázali na to, že dospívající ženy, které byly zadané, měly přesnou představu o tom, kdy opustit původní rodinu a plánovaly založit svou vlastní rodinu v příštích 5 letech. Skupina, která byla v tomto věku nejvíce ohrožená co do nejasností ohledně doby osamostatnění od původní rodiny, byli nedospělí muži. Co se týče nezadaných v období *vynořující se dospělosti*, jejich zaměření bylo orientováno spíše směrem k ekonomické nezávislosti a angažovanosti ve společnosti či obkloповání se přáteli. Pro všechny mladé dospělé se daly rozklíčovat dva základní vývojové kroky typické pro toto období. Prvním bylo nalezení práce a druhým realizace sebe sama. Vzhledem k tomu, že období *vynořující se dospělosti* připadá na vysokoškoláky, vysvětlení důležitosti profesního uplatnění nijak nepřekvapí. Co se týče seberealizace, chápeme jistě její pozitivita, ale nejasné zůstávají prostředky, kterými se lidé v období *vynořující se dospělosti* seberealizují (Seginer, 1995). Ačkoliv není znatelný rozdíl ve výsledné seberealizaci, přeci jen se zadaní a nezadaní mladí dospělí liší v procesu seberealizace. Zdá se, že k seberealizaci ve *vynořující se dospělosti* dochází skrze opuštění rodičovského domu, založení rodiny a plození dětí u skupiny zadaných, zatímco ekonomická nezávislost a společenská angažovanost je prioritou pro nezadané dospělé. Studie (Lanz & Tagliabue, 2016) naznačuje, že přítomnost romantického partnera je podmínkou, aby si *vynořující se dospělí* dokázali představit budoucnost, v níž budou součástí rodinného systému. Nepřítomnost romantického partnera vede nezadané dospělé k větší angažovanosti mimo rodinu. Pozorujeme dvě odlišné oblasti seberealizace, které dovolují mladým dospělým experimentovat v rámci různých sociálních vztahů ještě předtím, než se rozhodnou pokročit dále (do manželství, rodičovství).

V souvislosti s postupným odpoutáváním od rodiny, by se dalo očekávat hledání emoční podpory vně primární rodiny. I přesto se ukazuje, že vnímaná emoční podpora v rámci vztahů mezi rodiči a dětmi, je charakterizována jako značná a bohatá (Aquilino, 2006; Scabini, Marta & Lanz, 2006). Hypotéza o nižší úrovni emoční podpory rodičů vnímaná zadanými mladými dospělými nebyla potvrzena (Lanz & Tagliabue, 2016). Mladí dospělí tedy nehledě na jejich partnerské vztahy vnímají stejné množství emoční podpory od rodičů. Úkol separace a individuace od původní rodiny, který byl předpokládán za spíše přítomný u zadaných mladých

dospělých (Gray & Steinberg, 1999), s sebou nepřinášel menší množství vnímané emoční podpory od rodičů.

Přestože existuje předpoklad pro schopnost mladých dospělých zavázat se k intimnímu romantickému vztahu, nedávný výzkum (Shulman & Connolly, 2013) ukazuje, že vztahy mnoha mladých lidí jsou zcela odlišné. Manželství a další formy hlubokého závazku jsou oddalovány, zatímco mnoho mladých se účastní krátkodobých náhodných setkání nebo vstupuje do tzv. nezúčastněných vztahů (tedy bez emoční a jiné angažovanosti). Shulman a Connolly (2013) navrhuji na základě získaných dat přechodné stádium ve vývoji romantických vztahů pro mladou dospělost. Stádium by mělo koordinovat partnerské vztahy a životní plány, jakožto základ pro dlouhodobý závazek vůči životnímu partnerovi.

Aby se romantický vztah vyvinul v dlouhodobé partnerství, je třeba si osvojit všechny následující složky. Nedávný společenský vývoj přináší zvýšená rizika a nejistoty (Beck, 1999; Leccardi, 2006), což mladým lidem ztěžuje usazování. Autoři výzkumu (Shulman, & Connolly, 2013) usuzují, že pouze tehdy, pokud budou mladí lidé více důvěřovat svým životním plánům a podpoře partnerů, doopravdy začnou uvažovat o zapojení do dlouhodobého vztahu. Schopnost sdílet své a chápat cizí potřeby slouží jako jedinečný základ pro vytváření intimních a stabilních romantických vztahů během dospívání. Uskutečnění přechodu k dlouhodobému partnerství vyžaduje koordinaci aspirací a životních plánů svých a partnerových. Jedná se o složitější úkol, který vyžaduje čas a nelze uspěchat, proto se usazování v posledních desetiletích odsouvá. Zvýšená společenská rizika a nejistoty, které charakterizují současný život mladých lidí, navíc vedou k odložení převzetí závazků v oblasti vztahů a společenské odpovědnosti. Jak lze pochopit z evoluční perspektivy, toto odložení a úmyslné zdržení se závazku by nemělo být ukazatelem zmatku a bezcílného zkoumání, ale spíše vypočítanou odpovědí na realitu a nedávné složitosti života mladých lidí (Shulman, & Connolly, 2013).

Dvacátá léta tedy nejsou vnímána jako období zmatku a neplodného zkoumání, ale spíše jako fáze, kdy se očekává, že mladí lidé budou koordinovat různé aspekty svého života, aby se mohli postupně usadit v dlouhodobém partnerství.

2.4 Sociální porod

Trapková a Chvála (2004) se ve své metafoře sociálního porodu zabývají zejména otázkou, jak probíhá opouštění vnitřního, sociálně uzavřeného prostoru směrem ven k nezávislému, samostatnému životu, ke kterému již dítě nepotřebuje rodiče. Jelikož je osamostatnění jedna z klíčových kompetencí mladých dospělých, uvádím zde pro srovnání tento koncept vývoje, který syntetizuje znalosti o rodině jakožto organismu společně

s medicínskými znalostmi. Proces „sociálního porodu“ je podstatný pro pozdější založení vlastní rodiny („sociální dělohy“). Jeho průběh Trapková a Chvála (2004) popisují pomocí 3 fází. Během první fáze se dítě sblíží s matkou a separuje se od ní směrem k otci („oblast anorektické stagnace“), následuje sblížení s otcem („oblast bulimické stagnace“) a v poslední fázi nastává separace od otce směrem mimo rodinu. V závěrečné fázi čelí rodiče tzv. syndromu opuštěného hnízda (pokud se jedná o poslední dítě) a musí přijmout fakt, že jejich potomek již dospěl a vydal se na vlastní cestu životem.

V bio-psycho-sociálním přístupu Chvály a Trapkové (2004) je zajímavé odlišení separace dívky a chlapce, kdy se ke každému pojí odlišný proces, kterým musí projít. Dcera postupně začíná být ženou a ztrácí své dětské rysy. Úkolem matky je toto přijmout a zasvětit dívku do světa žen. Obě ženy musí přijmout tuto skutečnost a vyrovnat se s tím, že dcera opouští dětský svět a stává se spíše družkou, která je rovna své matce. Obtížné období nastává při separaci dcery směrem k otci, kdy oběma ženám začíná být v jedné domácnosti těsno, a tak hledají utěšení u otce, který by měl umět ocenit každou z nich (matku za její mateřskou roli a dceru za její dospělost) a konflikt tak urovnat. Ve fázi sblížování s otcem si dcera potřebuje potvrdit svou ženskost, očekává obdiv a ujištění, že si jednou bude schopna najít partnera. Otec ji uvádí do mužského světa a ukazuje ji tak druhou část světa dospělých. K úplné separaci směrem od původní rodiny dojde po nasycení vztahem s otcem a touhou po hledání svého vlastního partnera (matka dává dceři najevo, že otec je její partner), a tak dcera může úspěšně dokončit proces osamostatňování. Otec hraje nezastupitelnou roli v separaci dcery, která právě od něj potřebuje ujistit o tom, že její ženské rysy jsou hezké a že je připravena stát se ženou. Od jiného muže by tyto pochvaly měly sexuální charakter a neplnily by tak svou roli (Trapková & Chvála, 2004).

Chlapec v první fázi separace také prochází sblížováním s matkou. Je to pro něj ale o to komplikovanější, že si již nyní musí uvědomit, jak fungují vztahy s protějškem, jak se budují a udržují. Syn postupně roste v muže, ale ještě, než dospěje, musí projít sblížením s otcem, u kterého hledá povzbuzení a ocenění. Matka by měla synovi ukázat ženský svět a následně ho pustit směrem k otci (patologické je například nahrazování nefunkčního vztahu s partnerem skrze syna). Zralý muž získává zkušenosti v činnostech s otcem, čímž si získává jeho obdiv. Separace od otce začíná tehdy, dojde-li k přijetí syna jako dospělého a odstranění dosavadní bariéry, která vzbuzovala v synovi respekt a obdiv k otci. Dospělý syn již nepotřebuje tolik rad od svého otce, a tak se osamostatňuje. Podle Chvály a Trapkové (2004) je pozice otce nahraditelná v zasvěcování syna do dospělosti na rozdíl od dcery.

2.5 Intimita proti izolaci

Při vstupu do nového vývojového stádia dochází podle Eriksona (1996) vždy k zatěžkávací zkoušce získané ctnosti/síly z předchozího období. Adolescent, který tvrdě lpěl na své vlastní totožnosti a identitě, ji v rané dospělosti testuje tím, že ji nechává splynout s identitou ostatních. Pokud probíhal dosavadní vývoj úspěšně, mladý dospělý je připravený na intimitu, lásku, odevzdání se partnerství. Ačkoliv takové citové vztahy vyžadují vytrvalost a jsou často spojené s obětováním a kompromisy, mladý dospělý je vybaven, má-li dostatečně pevnou vlastní identitu. V opačném případě se bojí ztráty vlastního „já“, a proto zůstává v izolaci, která vede k ponoření se do svého nitra. Sklon k distancování je spojený se sklonem vyhýbat se jakýmkoliv intimním vztahům. Dle Eriksona (1996) může tato psychopatologická forma vést až k vážným „charakterovým problémům“. V období rané dospělosti dle něj také dochází k vyvinutí pravé pohlavnosti, až dosud sloužila pohlavnost pouze k jedné z forem hledání své vlastní identity. Co se týče věkového rozpětí, Erikson (1996) mluví o období mezi 19 a 25 lety, přičemž v dnešní době bychom mohli toto období rozšířit ještě do pozdějšího věku. Následující konflikt mezi generativitou a stagnací, který se objevuje v pozdější dospělosti, bychom řadili na přechod mezi mladou a střední dospělostí., přičemž důležitým faktorem bývá rodičovství (Erikson, 1996).

2.6 Vývojové úkoly mladé dospělosti

Dosud zmiňované přístupy k vývojovému období mladé dospělosti nabídly různé úhly pohledu. I přes velkou různorodost v následující části zmíním ty nejtypičtější a nejčastěji zmiňované úkoly, které spadají právě do rané dospělosti. Jako je pro malé dítě důležité zvládnout fázi separace a individuace, pro přechod z adolescence do dospělosti je potřebná separace od rodiny a pokračující individuace v kontextu osamostatnění. Ekonomická nezávislost a nalezení profesního využití je také doménou rané dospělosti. Následujícím logickým krokem po osamostatnění je nalezení partnera, dosažení Eriksonovské intimity. Následující vývoj nejen individuální, ale také partnerský spěje k uzavření manželství a založení rodiny, přičemž dosažení těchto milníků nastává často v pozdní fázi mladé dospělosti.

Mladá dospělost je Havighurstem (1972) označována jako období od 18 do 30 let věku a postavení jedince ve společnosti se začíná hodnotit podle společenského postavení. Za nejdůležitější vývojové úkoly mladé dospělosti Havighurst (1972) považuje počátek vykonávání profese, vedení domácnosti, nalezení partnera, společné soužití s manželem/manželkou, založení rodiny a výchovu dětí. V kontextu této práce je úloha nalezení trvalého partnera a jejich případné soužití a vedení domácnosti považována za klíčovou.

2.6.1 Osamostatnění

Jako jednu z oblastí psychosociálního vymezení dospělosti uvádí Vágnerová (2007) sociální osamostatnění od původní rodiny, a tedy i ekonomickou nezávislost. S tím se pojí i nově nabytá zodpovědnost a povinnosti, které mladý dospělý až dosud nebyl zvyklý plnit.

Dosažení samostatnosti je jedním z významných cílů tohoto vývojového období (Morton & Markey, 2009). Sneed et al. (2006) uvádí odlišnosti mezi muži a ženami v procesu nabývání autonomie. Ženy jsou podle něj více ovlivňovány svými rodiči a udržují s nimi bližší vztahy než jejich protějšky. I přesto, že dochází k velkým změnám v oblasti emočního i finančního osamostatnění (nejintenzivněji v období od 20 do 25 let), některé aspekty z původní rodiny si stále neseme s sebou. Mezi ně patří například rodinná identita nebo hodnoty, které nám rodiče předali výchovou. Také důležitost vztahů s rodinnými členy zůstává neměnná, i přes nízkou intenzitu vzájemného kontaktu (Blatný, 2016; Tsai, Telzer & Fuligni, 2013; Wagner, Lüdtke, Roberts & Trautwein, 2014).

Již několikrát zmiňovaný trend v odsouvání životních milníků do pozdějšího období dospělosti působí také v oblasti osamostatňování. Settersten a Ray (2010) popisují změny ve společnosti, které přinášejí nejistoty a nutnost rozhodovat se o možnostech vzdělávání, bydlení a formování rodiny. Autoři upozorňují na to, že pozdější dokončování vzdělání, hledání zázení, vstupování do manželství a zakládání vlastní rodiny přetěžuje původní rodinu, která se musí o své děti starat déle, než tomu bylo dřív. Ačkoliv se zdá, že Settersten a Ray (2010) mají na mysli především ekonomické zatížení rodiny, vnímám jako přítěž i protahované společné soužití jakožto možný negativní činitel, ať už pro dítě, rodiče nebo vzájemné vztahy. V této souvislosti jiná studie (Gillespie, 2020) poukázala na blízkost rodičů a dětí, která je významně pozitivně spojena s opouštěním rodičovského domova. To naznačuje, že úzké vztahy mezi rodičem a dítětem mohou usnadnit přechod dětí do dospělosti. Nalezeno bylo také negativní spojení mezi pasivními rodičovskými styly a navracením dětí do rodičovského domu.

2.6.2 Profesní uplatnění

Mladá dospělost je typická přechodem velké části dosavadních studentů do pracovní sféry. Je to období, kdy člověk hledá ideální místo seberealizace a může tak fluktuovat mezi několika pracovními místy. Profesní stálost je spíše doménou až střední dospělosti. Kariéra v mladém věku je charakteristická svou nestabilitou, nejspíše z důvodu přechodu z akademického světa do pracovního prostředí, kde mladí lidé hledají uplatnění, což s sebou nese i časté změny zaměstnání (Kokko, Pulkinen, Mesiäinen, & Lyyra, 2008; Roberts, Caspi,

& Moffitt, 2003). Mladí dospělí při přechodu na pracovní trh představují ohroženou skupinu nezaměstnaností (Krahn, & Galambos, 2014).

Pokud se podíváme na porovnání počtu vysokoškolsky vzdělaných v ČR v roce 1980 a 2018, zjistíme, že z 5 % obyvatelstva nad 15 let věku stoupla vysokoškolská vzdělanost na 12, 2 % (Český statistický úřad, 2015, 2018), vidíme tedy značný příbytek, který zapříčinil pozdější vstup mladých dospělých na pracovní trh.

V období přechodu z adolescence do mladé dospělosti se mladí lidé vzdělávají a osvojují si specifické dovednosti pro své budoucí profesní uplatnění. Super (1975) vyzdvihuje důležitost tohoto období pro kariérní vývoj a označuje je za průzkumné a krystalizující. Po ukončení studií nastává fáze zakládání a realizace, která označuje nástup do pracovního poměru a přechod do nového prostředí, získávání nových zkušeností. Holland (1996) ve své teorii psychologických typů přináší téma propojenosti osobnostních charakteristik a volby zaměstnání. Pouze tehdy, je-li obojí v souladu, může dle Hollanda (1996) být práce naplňující.

2.6.3 Partnerství a další sociální vztahy

Erikson a Havighurst shodně popisují důležitost blízkých vztahů a intimity pro vývojové období mladé dospělosti. Vstup do dospělosti je do značné míry charakterizován blízkými romantickými vztahy (Conger, Cui, Bryant & Elder, 2000). Současně ale v souladu s tím, jak se posouvá milník vstupu do manželství dále do dospělosti (Cherlin, 2009), vzniká větší prostor pro experimentování v partnerských vztazích v období rané dospělosti (Arnett, 2000). Vznikají nové trendy v soužití, kromě dnes již běžného nesezdaného soužití heterosexuálních i homosexuální párů a narůstá také počet tzv. *singles* (mladých nezadaných dospělých žijících samostatně) (Heath, 2009). Vznik tohoto fenoménu by mohl mít mimo jiné souvislost s kariéristickým zaměřením mladých dospělých a odkládáním rodiny na pozdější období (Adler, 2004).

Dosažení mezilidské intimity je široce považováno za ústřední vývojový úkol mladých dospělých (Conger et al., 2000; Feldman, Gower & Fischer, 2010). O vývojových kořenech schopnosti úspěšně udržovat závazné a trvalé pouto s romantickými partnery je však známo jen málo. Podle Graye a Steinberga (1999) je vývoj romantického zájmu neodmyslitelně spojen s úkolem separace a individuace od rodiny. Ne všichni mladí lidé jsou však schopni navázat a udržovat stabilní romantické vztahy. Různé teoretické přístupy, jako je teorie socializace a teorie attachmentu naznačují, že kvalita dřívějších vztahů s rodiči může přispět k různým romantickým kvalitám potomstva. Například negativní zkušenosti v rodinném kontextu během dospívání mohou jednotlivce přednastavit tak, že v období vynořující se dospělosti budou

zažívat různé nedostatky ve svých romantických vztazích. Vztahy s rodiči a romantickými partnery jsou nejen propojené (Collins, Haydon a Hessemeyer, 2007), ale také se mění při přechodu z dospívání do dospělosti. Studie německých autorů (Seiffge-Krenke, Overbeek & Vermulst, 2010) se proto zaměřila na identifikaci různých dlouhodobých následků vztahů mezi rodiči a adolescenty, s ohledem na změny v blízkosti, podpoře a konfliktních střetnutích, a na analýzu jejich příslušných vazeb s různými následky v partnerských vztazích jedince v období vynořující se dospělosti. Podobně jako v jiných studiích (Overbeek, Vollebergh, Meeus, De Graaf, & Engels, 2004) bylo zjištěno (Seiffge-Krenke et al., 2010), že vztah rodičů a adolescentů nemá na kvalitu partnerských vztahů v dospělosti signifikantní vliv. Působení matek na pozdější kvalitu partnerských vztahů bylo silnější než působení otců. Změny rodičovského chování v průběhu času souvisely s kvalitou pozdějších romantických vztahů potomstva. Ačkoliv výsledky poskytují jasnou podporu pro hypotézy sociálního učení, nálezy jsou také v souladu s perspektivami teorie attachmentu, která se zabývá rozvojem blízkých vztahů a poukazuje na důležitost prvotní vazebné osoby.

Výsledky nedávného výzkumu (Lehnart, Neyer & Eccles, 2010; Seiffge-Krenke et al., 2010) naznačují, že u jedinců, kteří odkládají intimní vztahy v mladé dospělosti, je méně pravděpodobné, že dosáhnou úspěchů v jiných klíčových oblastech. Odkládání partnerských vztahů do pozdějšího období vrhá světlo na možné negativní faktory, které se podílejí na tomto problému. Jako jedna z možností se ukazuje spojení mezi menším zapojením do intimních vztahů a nižší pozorovanou kvalitou vztahu mezi matkou a dítětem, také se objevuje souvislost s menší podporou přátel v dospívání. Analýzy naznačují, že se jedná o přetrvávající vzorce obtíží v oblasti rodinných a vrstevnických vztahů, které sahají až do raného dětství. Tyto faktory z minulosti možná způsobily, že se jimi zasažení jednotlivci cítili méně sebevědomí v oblasti navazování zdravých vztahů s okolím (Englund, Kuo, Puig & Collins, 2011).

Jiným vysvětlením pro odsun romantických vztahů mohou být také osobnosti či sociální vlastnosti, které komplikují navazování a udržování zdravých partnerských vztahů. Zajímavé je zjištění, že ti mladí dospělí, kteří navázali partnerský vztah dříve, měli potíže s udržením tohoto vztahu po celou dobu mladé dospělosti, na rozdíl od těch, kteří romantický vztah navázali až později (Seiffge-Krenke et al., 2010). To by mohlo naznačovat, že problém není v samotném opožděném vstupu do romantických vztahů. Jako kritická se jeví spíše negativní zkušenost s pečujícími osobami společně s dalšími významnými osobami v dětství a adolescenci, která přetrvává dále do dospělosti a komplikuje tak průběh nově navazovaných vztahů (Rauer, Pettit, Lansford, Bates & Dodge, 2013). Tato studie vycházela jednak

z průběžného mapování pozitiv a negativ přístupu rodičů k dítěti a pomocí sociomapování byly zjišťovány zkušenosti s vrstevnickými vztahy.

Z dosud uvedeného by se mohlo zdát, že partnerství není pro mladou dospělost tak podstatné, jak to mu bylo dříve, ale opak je pravdou. Ačkoliv dochází k demografickým změnám, aspekt osobního růstu směrem ke zralé osobnosti je podporován mimo jiné právě partnerským vztahem. Se vstupem do prvního dlouhodobého partnerského vztahu klesá míra neuroticismu (Lehnart et al., 2010; Neyer & Lehnart, 2007). Dále byla také zjištěna souvislost mezi sebehodnocením a partnerskými vztahy. Mužům, kteří byli po dobu minimálně 8 let bez partnerky, se výrazně snížilo sebehodnocení. U žen nic podobného překvapivě zjištěno nebylo (Lehnart et al., 2010; Seiffge-Krenke et al., 2010). Ačkoliv tedy muži méně často vnímají partnerský vztah v tomto věku jako důležitou součást každodenního života a nepřikládají mu důležitost, ukazuje se vysoká přínosnost romantického vztahu. Lidé, kteří si v počátcích mladé dospělosti uvědomují důležitost rodiny jako jeden ze svých životních cílů, dříve začínají bydlet se svým partnerem, uzavírají manželství a zakládají rodiny (Salmela-Aro, Aunola & Nurmi, 2016).

I přes velkou důležitost partnerství a původní rodiny v době mladé dospělosti nesmíme opomenout také další důležité sociální vztahy. Mladá dospělost je typická rozsáhlostí sociální sítě, která nabývá největší obsáhlosti okolo 25. roku života (Wagner et al., 2014). Působením v nových kolektivech a přijímání nových sociálních rolí ve škole a práci se přirozeně rozrůstá počet sociálních kontaktů, které jsou velmi variabilní a rozsáhlé. Tyto blízké osoby mimo rodinu a partnerský vztah pozitivně působí na osobní pohodu a poskytují mladému dospělému emoční a sociální oporu zvláště tehdy, není-li jedinec v partnerském vztahu (Carbery & Buhrmester, 2016).

2.6.4 Manželství

Monogamní trvalé soužití páru, tedy manželství, prošlo ve své historii mnohými proměnami. Z dříve náboženské tradice, která byla velmi striktní ve vymezení manželství a dodávala mu společenský význam, postupně vzniklo pouhé sociální potvrzení výlučnosti vztahu. V novodobém pojetí existuje manželství jako institucionalizovaná forma partnerského vztahu. I přes právní zakotvení je ale manželství v dnešní společnosti relativně uvolněné a nevymezené (Vágnerová, 2007). Willi (2011) mluví o výhodách dlouhodobého společenství jako o možnosti vytváření společného světa.

V souladu se sociokulturními změnami odsouvají mladí dospělí závazek manželství do pozdějšího období mladé dospělosti (Český statistický úřad, 2018). Dnešní generace vzhledem

ke svým možnostem nejdříve volí individuální rozvoj v podobě dokončení vzdělání a získání ekonomické nezávislosti. Teprve poté mladí dospělí navazují dlouhodobé partnerské vztahy s vidinou budoucího manželství a založení rodiny (Kučera, 2000; Vágnerová, 2007). Mohlo by se zdát, že dnešní trend vysokoškolského vzdělání a odsouvání závazků bude mít dopad na pokles manželství v této skupině mladých dospělých. Překvapením je, že u žen, které se více věnují vyššímu vzdělání a často tak oddalují vstup do manželství, existuje vyšší pravděpodobnost, že se nakonec vdají (Goldstein & Kenney, 2001).

Manželství je často uzavíráno až tehdy, chystá-li se pár založit rodinu. Do té doby není manželství vnímáno jako důležité a pár spíše zkouší, zda společný život bude mít perspektivu (Kučera, 2000). Průměrný věk žen a mužů při sňatku v ČR byl v roce 2018 32,2 let u mužů a 29,8 let u žen, přičemž tento věk za posledních deset let vzrostl o jeden rok u obou pohlaví. Pokud se podíváme na podíl svobodných mužů a žen, zjistíme, že ve věku 25 let je 93,3 % mužů a 84,4 % žen svobodných. Celkově je viditelný trend, že mladí dospělí uzavírají sňatky až v pozdější části tohoto vývojového období, z toho muži vstupují do manželství v pozdějším věku než ženy. Celkový počet sňatků ale za posledních 10 let neklesl (Český statistický úřad, 2018).

Průměrná délka manželství stoupá v České republice z 10,3 let na 13,1 let mezi lety 1989 a 2014. Podíl rozvedených manželství s nezletilými dětmi klesl ze 72,1 % na 56,8 %. Úhrnná rozvodovost od roku 1989 z 37,2 % stoupla na 44,7 % v roce 2018. Počet rozvodů od roku 2008 klesl z 31 300 na 24 313 v roce 2018. Vrchol rozvodovosti nastává po 4-6 letech manželství (Český statistický úřad, 2018).

Na základě 424 kvalitativních rozhovorů s rasově, etnicky a socioekonomicky různorodou populací mladých lidí ve věku od 21 do 38 let autoři studie (Kefalas, Furstenberg, Carr & Napolitano, 2011) uvažují o paradoxu vyvíjející se role současného manželství v rámci vývojové perspektivy přechodu do dospělosti. Autoři identifikují dvě skupiny: tzv. naturalisty a plánovače manželství. První skupina naturalistů žila převážně v malých vesnicích a městech, kde bylo obvyklé vstupovat do manželství v nižším věku, a proto pokud oba mladí lidé již pracovali a byli nezávislí na svých rodinách, přistupovali ke sňatku (okolo 20-23 let věku) jakožto k logickému následujícímu kroku. Pro tuto skupinu bylo přirozené společně budovat dospělý život. 18 % účastníků patřilo do této skupiny a jejich vnímání manželství bylo mnohem více přirozené a přijímali ho s větší lehkostí. Současně to ale znamenalo, že manželství nepřikládali velkou váhu. Druhá skupina tak zvaných plánovačů sídlila v metropolitních oblastech a vyznačovala se prodlouženým přechodem do dospělosti. Tato skupina se delší dobu zabývala studiem, až později se osamostatnila od rodiny a teprve tehdy, prošel-li vztah

zatěžkávacími zkouškami, došlo na plánování svatby. Plánovači nejdříve budovali svůj individuální život a ve fázi, kdy se cítili být dospělí a ekonomicky nezávislí, se teprve začínali odhodlávat k závazkům. Tato skupina mladých dospělých považovala sňatek za velký závazek a nechtěla nic uspěchat. I v případě narození dítěte páry vyčkávaly do té doby, kdy si byli jisti, že jejich vztah má potenciál vydržet a ustát závazek manželství (Kefalas et al., 2011).

Na tomto výzkumu je viditelný nový trend vstupu do dospělosti a manželství. Pouze jedna pětina Američanů vstupovala do dospělosti stejným způsobem jako jejich rodiče a prarodiče, tedy brzkým sňatkem a založením své vlastní rodiny. Čtyři pětiny všech účastníků k manželství přistupovali jako k velkému závazku a do dospělosti chtěli vstoupit jako vyspělí soběstační jednotlivci, kteří až postupem času dospějí k manželství. Nejdříve chtěli dosáhnout vysokoškolského vzdělání, najít si práci a stát se ekonomicky nezávislími (Kefalas et al., 2011). Tento trend odpovídá i české populaci (Český statistický úřad, 2018). I přesto manželství zůstává důležitým budoucím cílem pro většinu mladých dospělých a je i nadále významnou osobní, sociální, kulturní a ekonomickou hodnotou, která zvyšuje životní kvalitu (Singh, 2013).

Dřívější význam manželství jako brány do dospělosti je upozaďován jeho postupným odsouváním do pozdní části dospělosti. Dosažení statusu dospělého již není nadále hodnoceno statusem manželství. Nabízí se myšlenka, zda současní mladí dospělí odmítají tradiční pohled na manželství. Na vzorku necelých 600 mladých dospělých americká studie (Willoughby, Hall & Goff, 2014) zkoumala, zda manželská centralita (očekávaný význam, který bude kladen na manželskou roli ve vztahu k jiným dospělým rolím), byla u mladých dospělých přítomná. Výsledky naznačují, že manželství zůstává pro mnoho mladých dospělých důležitým cílem. Mladí dospělí v průměru očekávali, že manželství bude pro jejich život důležitější než rodičovství, kariéra nebo volnočasové aktivity. Vnímání manželství jako centrálně důležitého se liší v souvislosti s pohlavím i religiozitou. Manželská centralita byla také spojována s různými faktory, včetně nadměrného pití a sexuální aktivity. Konkrétně čím více bylo manželství považováno za důležité, tím méně se mladí dospělí účastnili rizikové sexuálního chování (Willoughby et al., 2014).

2.6.5 Rodičovství

Získání rodičovské role se společně s manželským statusem stává doménou pozdní mladé dospělosti. Průměrný věk matky při narození prvního dítěte byl v roce 1989 22,5 let a v roce 2018 tento průměrný věk stoupl na 28,3 let (Český statistický úřad, 2018). Za posledních 30 let tedy věk prvorodičky stoupl téměř o 6 let. Ačkoliv jsou čísla vztažena přímo k České republice, podobná je situace ve většině ostatních ekonomicky vyspělých zemí. Tento posun

můžeme vnímat v několika možných souvislostech. Na jedné straně biologický pohled přináší negativa v podobě rizik spojených s pozdějším těhotenstvím. Pokud se ale podíváme na problematiku z pohledu sociálního, některé studie prokazují, že rodiče okolo 20. let života jsou méně citliví, emočně zapojení, podporující a tráví se svými dětmi až třikrát méně času než rodiče o dekádu starší (Berlin, Brady-Smith & Brooks-Gunn, 2002; Palkovitz, 2002).

Dnešní rodičovství je charakterizováno starším věkem, změnami v rodičovských rolích a úbytkem času, který rodiče tráví s dětmi (Šulová, 2019). Široké spektrum životních možností, materiální dostatek a bohatá kultura dnešních Evropských zemí společně s jevem zvaným „mamahotel“ (soužití s rodiči nepřiměřeně dlouho) přispívá trendu rodičovství ve starším věku. Jako alarmující fungují naopak biologické hodiny žen, které si začínají uvědomovat ohroženost reprodukce. To souvisí s aktuálním věkem prvorodičky okolo 30 let věku. Šulová (2019) souhlasí s výhodami, které přináší větší zodpovědnost a osobní zralost starších rodičů, a jsou uváděny i ve výše zmíněných studiích (Berlin et al., 2002; Palkovitz, 2002). V celkovém důsledku ale prezentuje Šulová (2019) v souladu s pozitivním psychickým vývojem dítěte jako prospěšné rodičovství v mladším věku. Zmiňuje například psychosomatickou zralost dospělých jedinců, snazší integraci dítěte do svých životů či menší úzkostnost, která do značné míry paralyzuje dnešní starší rodiče. V neposlední řadě zmiňuje také vyšší míru kreativity a empatie, která je pro zdravý vývoj dítěte taktéž podstatná (Šulová, 2019). Osobně si myslím, že v souladu s biologickým zráním je lidský organismus (především ženský) připraven na rodičovství již někdy okolo 20. roku života. S ohledem na dnešní dobu si nejspíš jen malá část mladých dospělých dovede představit ekonomickou samostatnost a zajištění rodiny, a proto dochází k pozdějšímu rodičovství. Vzhledem k výše zmiňovaným důvodům je ale žádoucí tak činit, pokud možno dříve a snažit se dítěti zajistit co nejlepší podmínky pro zdravý psychický vývoj.

2.7 Shrnutí

Mladá dospělost je obdobím plným životních rozhodnutí a změn. Ačkoliv fyzické změny jsou jen malé, na poli sociálním se objevuje bohatá paleta možností a nových zkušeností. Počínaje osamostatněním od primární rodiny a změnu vztahů s rodiči, přes navazování nových kontaktů s vrstevníky až po vytvoření důvěrného partnerského vztah. Pokud je mladý dospělý připraven, dosáhne separace od původní rodiny a osobní zralosti a zpravidla je připraven na další kroky v podobě manželství (či partnerské soužití) a rodičovství.

3. Partnerský vztah

Hledání jedné výstižné definice partnerského vztahu by bylo zřejmě náročné, protože každé partnerství je natolik specifické, že nejde sloučit s jiným. V rámci této práce se zaměřím na partnerský vztah dvou lidí opačného pohlaví v období mladé dospělosti. Pojďme si nyní definovat obecné charakteristiky, které odlišují partnerský vztah od jiných blízkých mezilidských vztahů a dělají ho výjimečným, nenahraditelným. Tato práce pojednává o vztahu muže a ženy a nechává stranou například homosexuální vztahy, které vnímám jako specifické, a proto se jimi nebudu v této práci zabývat.

Sternberg (1988) ve své teorii partnerského vztahu určil základní triádu vztahových komponent: intimitu, milostnou touhu a připoutání/závazek. Domníval se, že podle toho, v jaké míře budou jednotlivé komponenty zastoupeny, budou vznikat odlišné typy vztahů. *Intimita* se zdá být základním charakteristickým znakem partnerského vztahu. Platí totiž výlučně pro partnerský vztah a odlišuje jej od vztahů ostatních, znamená vzájemnou otevřenost obou partnerů, sdílení myšlenek a pocitů, tělesné i duševní blízkosti (Sternberg, 1988). Osobně intimitu vnímám ale také v souvislosti sdílení společného prostoru, domácnosti, vybavení atd. *Milostná touha* významně vystupuje ve vztazích zejména v jejich počátku. Prvotní fáze vztahu typická zamilovaností je naplněná milostnou touhou (Vágnerová, 2007). Ta sama o sobě ale nestačí k udržení vztahu, a proto je doplněná dalšími komponentami. Pokud se nejedná o výlučnou milostnou touhu, kterou cítíme pouze k našemu partnerovi, může milostná touha vzniknout i ve vztahu k někomu jinému, s kým nedojde k hlubšímu propojení, a tudíž nevznikne partnerský vztah v celé své kvalitě a šíři. Třetí komponentu představuje *připoutání*, které by mohlo v překladu znamenat také závazek. Signalizuje stabilitu a trvalost vztahu. Je společně s intimitou základem pro spolehlivý vztah. Samotné připoutání bez intimity a milostné touhy znamená pouhou formální sounáležitost s druhým (Vágnerová, 2007). Ideální partnerský vztah tedy propojuje všechny tři složky, které vznikají postupně a také se proměňují v čase (milostná touha postupně klesne, intimita se vytvoří až postupně společně se závazkem).

Partnerství s sebou přináší párovou identitu, která znamená více než pouhou koexistenci dvou lidí. Je to více než individuální identita, více než dosavadní milostné experimenty. Partnerský vztah je intimní vztah, který se může stát perspektivním základem pro utváření nové rodiny a vede k osobnímu i párovému rozvoji. V rámci partnerství se vzdáváme části své samostatné identity a současně je podpořen náš osobní růst. Díky intimnímu vztahu s partnerem je nám umožněno poznat lépe sami sebe, navzájem se stimulujeme a rozvíjíme. Některé intimní části osobnosti nelze vyvinout bez hluboké partnerské vazby (Vágnerová, 2007).

Dlouhodobé partnerství je považováno za důležitý cíl pro většinu mladých dospělých (Lehnart et al., 2010), přičemž mnozí z nich ho považují za kritický ukazatel dospělosti (Lanz & Tagliabue, 2016).

3.1 Citová vazba

V první kapitole jsem již uvedla, že v raném dětství se za jeden z klíčových ukazatelů zdravého vývoje považuje dobrý attachment. Tento koncept není v psychologii nový. Poslední dobou se ale čím dál více objevují teorie o tom, že raný attachment s významnými osobami působí na pozdější vazby v oblasti partnerských vztahů.

Teorie attachmentu v partnerských vztazích postupně od 50. let získávala v psychologii na popularitě. V dnešní době se tématem attachmentu v partnerských vztazích zabývají například Levine a Heller (2019). Navazují na Bowlbyho v myšlence, že každý člověk potřebuje stálou blízkost jedné bezpečné vztahové osoby po celý svůj život. Dospělí mají díky své schopnosti abstrakce výhodu, že fyzickou nepřítomnost blízké osoby mohou nahradit distanční psychickou a emoční dostupností (Hazan & Shaver, 1987). Levine a Heller (2019) se domnívají, že attachment v dospělosti vzniká v závislosti na několika faktorech, včetně kvality péče v raném dětství, genetických predispozic a životních zkušeností. Pojmenovali 4 typy attachmentu v dospělosti: jistý, úzkostný, vyhýbavý a dezorganizovaný attachment. Poslední jmenovaný se vyskytuje v populaci jen zřídka a převážnou většinu tvoří jisté citové pouto. Toto rozložení tedy odpovídá dětskému attachmentu. Ani jeden z uvedených typů attachmentu ale není pojímán jako „zdravý“ či „patologický“, teorie citového pouta přináší pohled, který pomáhá chápat jednotlivé partnerské vztahy z nového úhlu pohledu. Leckdy je možné díky rozklíčování typu citového pouta obou partnerů pochopit jejich vzájemné interakce, případné neshody a problémy a následně je pomoci řešit (Levine & Heller, 2019).

Pro bližší představu uvedu popis tří hlavních typů attachmentu dospělých dle Levina a Hellera (2019):

- 1) *Jisté citové pouto*: Takoví lidé se neobávají přílišné blízkosti partnera, ani nemají nadměrné obavy z toho, že je partner opustí. Existuje rovnováha mezi vzájemným naplňováním potřeb. Lidé s jistým poutem přijímají rádi podporu partnera a nemají problém s tím, že je partner také potřebuje.
- 2) *Vyhýbavé citové pouto*: Nepříjemné pocity z přílišné blízkosti partnera, neschopnost mu plně důvěřovat. Tito lidé se neradi cítí na někom závislí, a proto si raději udržují odstup a znepokojuje je přibližování partnera. Často dochází

k rozporu v oblasti potřebné intimity, lidé s vyhýbavým citovým poutem mají sníženou touhu po intimitě.

- 3) *Úzkostné citové pouto*: Časté pocíťování nejistoty a obav z nedostatečné lásky partnera. Mají strach, že budou opuštěni, vyžadují po partnerovi větší blízkost, než mu bývá příjemné. Úzkostné citové pouto vytváří touhu po úplném splnutí.

Typy citového pouta jsou v tomto případě ovlivněné dvěma proměnnými: schopností sdílet intimitu a blízkost, a také úzkostí ze ztráty lásky, která znázorňuje míru zaujetí vztahem.

Johnsonová (2018) přichází s novým pohledem na vztahy. Odklání se od poradenství i od pomáhání párům s efektivní komunikací, a zaměřuje se na hluboký vhled do partnerského vztahu. Z jejich zkušeností se ukazuje, že chybějící či narušená citová vazba je zdrojem konfliktů a nespokojenosti ve vztahu. Každý máme již od mala tendenci vyhledávat blízkého člověka, díky němuž se budeme cítit v bezpečí, budeme mít pocit, že mu na nás záleží, že je na nás napojen a reaguje na nás, že se na něj můžeme spolehnout (Johnson, 2018). Navázáním na Bowlbyho teorii vazby, odhaluje Johnsonová (2018), že i v dospělosti potřebujeme uplatnit svou citovou vazbu, jinak nejsme šťastní. Jejím záměrem v rámci párové terapie EFT (emotion focused therapy) je vytvoření pozitivní citové vazby mezi partnery za účelného odstranění negativních vzorců. Cílem 7 rozhovorů v EFT je posílit zvláštní schopnost emoční reakce, přičemž Johnsonová (2018) za velmi specifický druh pozornosti, kterou věnujeme pouze svému milovanému člověku, považuje tzv. emoční přítomnost.

Pro popis jedinců, kteří jsou dle psychologů „nesoběstační“ a vyžadují druhé osoby, se používají přídavná jména jako nediferencovaný, symbiotický, spoluzávislý, či dokonce fúzní (Johnson, 2018, s.23). Johnsonová cituje Bowlbyho, který naopak hovořil o „účinné závislosti“, o tom, že „*vyhledávat u druhých emoční podporu je známkou a zdrojem síly.*“ (Johnson, 2018, s.23)

Johnsonová (2018) ve své teorii vychází z předpokladů, že:

- Pokud se cítíme všeobecně v bezpečí, snáz vyhledáváme podporu u druhých a lépe ji také sami poskytujeme.
- Když cítíme bezpečné spojení s partnerem, snáze se vyrovnáváme se zraněními (která nám nevyhnutelně působí) a jsme méně agresivní a nepřátelští, když se na něj zlobíme.
- Bezpečný vztah s milovaným člověkem nám dává sílu a jsme také díky tomu zvědavější a otevřenější novým informacím.

- Čím více se na své partnery můžeme obrátit, tím separovanější a nezávislejší můžeme být.

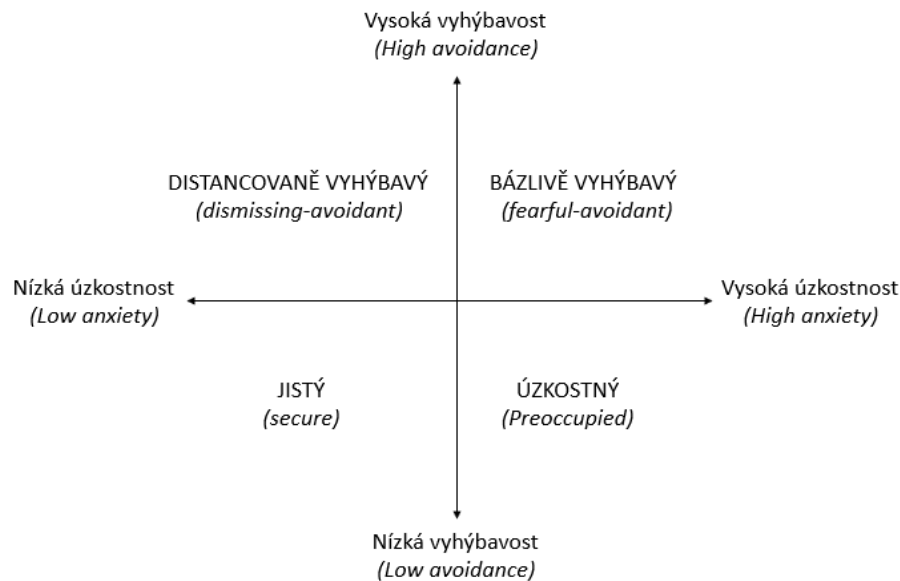
Citová vazba v sobě dle Johnsonové (2018) nese tu výhodu, že naši blízcí jsou pro nás útočištěm, pokud jsou nám citově dostupní. V případě citové nedostupnosti, nebo nereagování, máme pocit, že jsme sami a cítíme se ohroženě. S tím přicházejí pocity hněvu, strachu, smutku a také bolesti. A náš organismus již od pradávna na podobné stavy ohrožení reaguje útokem či útekem. V tomto případě popisuje Johnsonová (2018) prvotní reakci ohroženého jedince jako panickou, přičemž postižený se stáhne do sebe či začne klást nároky na své okolí. Tento proces je podle ní podobný pocitům, které často vyvolává separace od klíčové postavy. V partnerském vztahu je ale po určité době destruktivní a vede k defenzivitě obou zúčastněných.

Dle teorie attachmentu, plyne vazebný styl ze sociálních zážitků pramenících již v raném věku dítěte a pokračujících až do dospělosti. Tuto teorii ověřovali američtí vědci (Dinero, Conger, Shaver, Widaman & Lersen-Rife, 2008) tak, že hledali spojitosti mezi kvalitou pozorovaných interakčních vzorců v primární rodině během adolescence, partnerskou vazbou (posuzovanou sebehodnotícím dotazníkem) a pozorovaným chováním mezi partnery v dospělosti. Rodinné a partnerské interakce, které vycházely ze strukturovaných konverzačních úkolů, byly hodnoceny kvalifikovanými pozorovateli. Hodnocená vroucnost a citlivost v rodinných interakcích pozitivně korelovala s podobným chováním mezi romantickými partnery a tito respondenti se současně posuzovali jako vazebně jistí (attachment security) (Dinero et al., 2008). Tato zjištění podtrhují důležitost sociální zkušenosti v blízkých vztazích pro rozvoj bezpečných partnerských vazeb, ale jsou nekonzistentní s teoretickými předpoklady, že vazebná jistota předpovídá kvalitu interakcí v romantických vztazích (Dinero et al., 2008).

Ainsworthová (1991) psala o předpokládaných výhodách bezpečného připoutání v dospělém životě. Podle ní existuje snaha zažít ve vztahu s partnerem bezpečí a útěchu. Pokud jsou takové podmínky ve vztahu dostupné, umožňují jednotlivci vystupovat z bezpečné základny, kterou mu partner poskytuje, a se sebejistotou a důvěrou se zapojit do jiné činnosti (Ainsworth, 1991).

V sebesuzujících dotaznících zaměřených na attachment v dospělosti se objevují dvě hlavní dimenze: vyhýbavost (avoidance) a úzkostnost (anxiety, or ambivalence) (Rholes & Simpson, 2004). Následující obrázek (1) zobrazuje jednotlivé styly dospělé citové vazby dle umístění na obou dimenzích. Toto vymezení používá škála pro posouzení vztahové vazby

v dospělosti (*Experiences in Close Relationships*), která má svůj český ekvivalent (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).



Obrázek 1: Vztahový rámeček (Brennan, Clark & Shaver, 1998)

Specifickou metodu pro zjišťování dospělého attachmentu (AAI = The Adult Attachment Interview) vypracovaly autorky George, Kaplan a Main. Metoda retrospektivního sebehodnocení umožňuje pohled dospělého na jeho rané zkušenosti s rodiči, a určit kvalitu citové vazby mezi dospělým a jeho rodičem. Identifikuje 4 kategorie citových vazeb (Tóthová, 2011):

- 1) *Jistá autonomní citová vazba* (angl. secure): dospělí jsou charakterističtí vyrovnaným pohledem na citové vazby. Pozitivní a negativní emoční zkušenosti hodnotí jako formativní a růstové a vzpomínky umí začleňovat do smysluplného příběhu společně s integrací současných i minulých zkušeností.
- 2) *Nejistá odmítavá citová vazba* (dismissing): dospělí jedinci idealizují nebo naopak devalvují své rané zkušenosti a mají tendenci popírat působení raných citových vazeb na svůj vývoj. Na okolí působí jako silní a nezávislí, mají deaktivované vazbové chování. Bartholomew a Shaver (1998) rozlišili nejistou odmítavou citovou vazbu na dvě kategorie:
 - a) Vyhýbavá (dismissing-avoidant) je charakteristická nízkým stupněm úzkosti a vysokou mírou vyhýbání. Zaměřuje se na udržení soběstačnosti.

- b) Úzkostlivá (fearful avoidant) je typická vysokým stupněm úzkosti i vyhýbání a neustálým strachem z odmítnutí.
- 3) *Nejistá ambivalentní/zapletená citová vazba* (preoccupied/enmeshed): takoví dospělí jsou zmatení, dělá jim problémy koherentní výklad zkušeností. Jako by chyceni do svých vztahů, jsou rozporuplní ve svých popisech minulosti. Jejich vazbové chování a emoční zkušenosti jsou odpojené, nefungují jako celek.
- 4) *Nejistá nerozřešená citová vazba* (unresolved): neuzdravená zkušenost spojená s prvotní citovou vazbou charakterizuje tyto dospělé. Často se v rozhovoru setkáme se zmatením a neuspořádaností. Pro rané zážitky mají výjimečnou paměť na detaily (Slade et al., 1999; Tóthová, 2011)

Pět pravidel, která platí pro attachment (Main & Goldwyn, 1998):

- I přesto, že je základní impuls pro utváření vazebních vztahů dán biologickými faktory, vazby, které děti vytvářejí se svými pečovateli, jsou dány mezilidskými zkušenostmi.
- Zkušenosti z dřívějších vztahů vytvářejí interní pracovní modely a styly attachmentu, které systematicky ovlivňují vazebné vztahy (attachment relationships).
- Vazebná orientace dospělých pečovatelů ovlivňuje druh vazby, kterou s nimi dítě naváže.
- Pracovní modely a vazebné orientace jsou relativně stabilní v čase, ale nejsou nezměnitelné.
- Některé formy psychologických odchylek a klinických poruch lze částečně přičíst účinkům nejistých pracovních modelů a stylů připoutání.

U tří věkových skupin (dětí ve věku 12-15, adolescentů ve věku 16-19, mladých dospělých ve věku 20-28) se zkoumalo, jaká vazebná postava je pro ně významná pro naplňování vlastních potřeb (hledání blízkosti, bezpečné základny a bezpečného útočiště). Matky byly vždy považovány za důležitý zdroj bezpečí. Naplňování potřeby bezpečné základny probíhalo významně více skrze matky než otce či vrstevníky, bez ohledu na to, zda účastníci měli intimní partnery. Ani jedna ze starších skupin již ale nesytila svou potřebu blízkosti a bezpečného útočiště u matky. Jako bezpečné útočiště nejčastěji sloužili přátelé, vyjma adolescentů či mladých dospělých, kteří se již více obraceli na své partnery. Intimní partneři byli nejčastěji vyhledáváni pro syčení potřeby blízkosti, ale nejmladší skupina se k nim obracela méně než starší účastníci. To by mohlo být dáno odlišnými charakteristikami prvních vztahů a vztahů v mladém dospělí či adolescenci. Otcové byli zmiňováni méně než ostatní osoby pro všechny vazebné funkce. Ti, kteří zažili nejistou vazbu s matkou, se k ní obraceli méně, než ti

s bezpečnou vazbou a vyhledávali spíše své partnery (Markiewicz, Lawford, Doyle & Haggart, 2006).

Dospělé vazebné chování by tedy mělo být ve své podstatě podobné „*bezpečné základně*“, kterou nabízí rodič svému dítěti s výjimkou toho, že dospělí partneři si poskytují tuto „*bezpečnou základnu*“ reciprocitně. To znamená, že oba partneři nejen vyhledávají, ale také současně poskytují podporu a ani jedna role není v tomto dospělém modelu nadřazená, jak je tomu mezi rodiči a dětmi (Crowell & Waters, 2005).

Zobecněné reprezentace attachmentu z dětství jsou velmi stabilní. Pokud dojde k nějaké změně, pak je to způsobeno náročnou životní událostí, které muselo dítě čelit (Crowell & Waters, 2005). Zejména posun k jisté vazbě je spjat s pozitivními pocity a průběžným poznáváním jednotlivých složek attachmentu aktuálního vztahu, stejně tak jako vystavení se novým příležitostem, které přináší vzdělání a život mimo původní rodinu (Crowell & Waters, 2005).

„*Důvěrné přátelství s partnerem spočívá na schopnosti ponořit se do vlastního nitra*“ (Corneau, 2013, s.226). Corneau (2013) píše o tom, jak důležité je nalézat rovnováhu mezi důvěrným vztahem k sobě samému a důvěrným vztahem s ostatními. Protože nejsme-li dostatečně obrácení do svého nitra, nemůžeme se příliš otevírat druhým. „*Člověk nemůže milovat, když nemá rád sám sebe*“ (Corneau, 2013, s.226). V opačném případě, kdy jsme pohrouženi sami do sebe příliš, zanedbáváme vztahy s okolím a můžeme citově vyprahnout. Zdravá láska k sobě samému nám umožňuje naslouchat svým emocím a potřebám a sdílet je tak ve vztahu s druhými (Corneau, 2013).

Mimo již zmíněné vlivné činitele, mohou být pro vznik citové vazby důležité také další faktory, jako historie attachmentu či vrstevnické vztahy (Sroufe, Egeland, Carlson & Collins, 2005; Simpson, Collins, Trane & Haydon, 2007).

Partnerské vztahy, a tím pádem také kvalita citového pouta mohou mít hluboký dopad na zdraví a pohodu dospělých. Například neschopnost udržovat intimní vztahy se pojí s fyzickou a emoční úzkostí (Schneiderman, Zagoory-Sharon, Leckman & Feldman, 2012). V období zamilovanosti, rané fázi intimního vztahu je zvýšená hladina oxytocinu (OT) a pravděpodobně významně působí na citové pouto partnerů. Studie (Schneiderman et al., 2012), která se zabývala měřením OT v rané fázi a porovnávala je s hladinou oxytocinu u skupiny singles poukázala na to, že hladina OT byla signifikantně vyšší u skupiny zadaných jedinců. To

naznačuje zvýšenou aktivitu oxytocinergního systému v raném stádiu citového připoutání. Tyto vysoké hladiny OT u párů neklesly ani o šest měsíců později. Hladina OT korelovala s reciprocitou párů, včetně sociálního zaměření, či láskyplného dotyku, stejně tak jako s úzkostí a obavami ohledně partnera či vztahu. Tato zjištění velmi připomínají pouto rodičů a kojenců. Tento výzkum (Schneiderman et al., 2012) dokázal dokonce podle prvního měření hladiny OT rozlišit, které páry zůstanou spolu a které se naopak rozejdou. Výsledky tedy naznačují, že OT může hrát důležitou roli v prvních stádiích citového připoutání partnerů a poskytuje tak oporu evolučním modelům naznačujícím, že primární attachment a citové pouto mezi partnery sdílejí základní mechanismy biologického chování (Schneiderman et al., 2012).

3.2 Výběr partnera

„Zda budeme či nebudeme šťastní, závisí výhradně na tom, koho si zamilujeme.“

Benedikt Spinoza

Existuje mnoho teorií a předpokladů, podle kterých probíhá výběr partnera. Některé se opírají o biologii a genetiku, jiné se zaměřují na fyzický vzhled a proporce, psychoanalytici se zajímají o to, proč daný jedinec vyhledává určitý typ vztahu, jaké nevědomé procesy tomu napomáhají a jak to souvisí s jeho minulými zkušenostmi. V následující části zmíním některé z těchto předpokladů, přičemž největší pozornost budu věnovat právě psychoanalytickému pohledu, který nejvíce nasedá na tuto práci, nabízí ucelený pohled na život jedince, propojuje současné s minulým a hledá souvislosti.

Na úvod nastíním biologický pohled na výběr partnera. Ten vychází z teorie, že se partneři hledají podle libosti či nelibosti pachu toho druhého. Hlavní úlohu zde hraje tzv. hlavní histokompatibilní komplex (MHC), tedy komplex zajišťující imunitní funkci organismu, na jejímž základě jsou rozeznávány cizorodé struktury. Studie (Roberts, Gosling, Carter & Petrie, 2008; Wedekind, Seebeck, Bettens & Paepke 1997), které se zabývaly preferencí partnera s ohledem na MHC dospěly k závěru, že přirozeně se dle pachu mají tendenci vyhledávat partneři se vzájemně se doplňujícím MHC tak, aby jejich potomek měl co nejvyšší imunitní ochranu. Zajímavé je potom zjištění, že ženy, které používají hormonální antikoncepci, mají pozměněné vnímání pachu natolik, že si vybírají naopak muže s podobným MHC jako mají ony samotné. S pohledem na reprodukční schopnosti páru a vybavenost imunitního systému potomka je tedy nutné přiznat, že přirozený výběr partnera dle pachu je značně výhodný a užívání hormonální antikoncepce naopak působí obtíže a narušuje přirozený výběr.

Dále uvádím výběr partnera dle Šmolky (2005), jakožto jednoho z novodobých odborníků na partnerské vztahy. Výběr podle něj probíhá dvěma hlavními způsoby. A to na principu homogamie či heterogamie. Zatímco homogamie by se dala přirovnat českému přísloví: „*vrána k vráně sedá*“, heterogamie by spíše seděla na „*přitahující se protiklady*“. Šmolka popisuje přínosy jednotlivých principů výběru.

Homogamie jakožto princip podobnosti vychází v podstatě ze sebelásky. To, co máme rádi na sobě, hledáme také na druhých, ať už se to týká našich hodnot, životních cílů a preferencí. Pro naši kulturu je stále typická také věková blízkost, vzdělanostní a někdy také sociální, rasová a národnostní. Důležité jsou také zkušenosti obou partnerů s rodinou původu, jejím zázemím nebo třeba porovnání kulturních vzorců. Poslední jmenované charakteristiky ale zpravidla hned na počátku vztahu neposuzujeme, ačkoliv jsou velmi předurčující. Homogamie ve výběru partnera se také objevuje v souvislosti se sourozeneckými konstelacemi, které ale na vědomé úrovni nehrají při výběru nehrají významnou roli. Šmolka (2005) upozorňuje na nebezpečně přehnané požadavky na partnerské soužití jako splynutí v jedno tělo a jednu duši. Ačkoliv je princip homogamie založen na podobnostech, nejedná se o hledání totožnosti, splynutí a některé odlišnosti je stále nutné respektovat.

Heterogamie, tedy princip odlišnosti, je založen na vzájemném doplňování. Pokud jsme sami nerozhodní, budeme rádi s někým, kdo nebude mít problém s rychlou volbou, stejně tak dominantní člověk si najde spíše někoho submisivnějšího. Hůře již bude fungovat vztah emocionálního a racionálního člověka, protože vzájemné doplnění v tomto případě může vést k frustraci obou. Problematické je také zaplňování vlastních nedostatků vlastnostmi toho druhého. Odlišnost věku, rasy, kultury či náboženství přináší taktéž celou řadu překážek. Můžeme tedy přemýšlet, do jaké míry je dobré se řídit heterogamií a kdy už by mohl vztah spíše utrpět. Příliš rozdílné hodnoty, postoje a životní cíle jistě nebudou dobrým základem pro stabilní vztah (Šmolka, 2005).

Výběr partnera probíhá také v souladu s jeho chováním, vzhledem a celkovým vystupováním. V počátcích na nás významně působí zejména fyzický vzhled. Na jeho základě ale nejsme schopni odvodit charakteristiky, které by nám prozradily, jaký je člověk ve svém nitru. Kromě emotivního ladění, které nám prozradí vrásky, se příliš nedozvíme. Více vypovídající může být původní rodina, zvyklosti a zázemí partnera (Šmolka, 2005).

Titl (2014) ve svých úvahách propojuje ranou zkušenost ve vztahu k rodiči s pozdější dospělou vztahovou zkušeností. Příkladně absence empatického vztahu s rodiči může dle něj

vyvolat v dítěti pocit nedostatečnosti, nehodnotnosti. Takový jedinec pak může být také více náchylný k černobílému nahlížení na partnera, na jedné straně idealizující a na druhé znehodnocující. Počátek nezdarů partnerských vztahů jedince s neempatickým vztahem s rodiči pramení v jeho nejistotě sama ze sebe, neumí se zpravidla ocenit, a tak je pro něj problematické také přistupovat k partnerovi s obdivem a láskou, zejména po skončení idealizační fáze. Psychoanalytický přístup zkoumá minulé zranění a jejich následky v dospělých vztazích. Mezi velmi škodlivé vzorce patří například spojení nepříjemné rané zkušenosti (zneužívání, týrání, trestání, vážná nemoc, separace) s hledáním člověka podobně drsného, hledání stejně bolestivé zkušenosti. Může se stát, že se takoví lidé budou vyhýbat bezpečným vztahům, protože se v nich paradoxně nebudou cítit komfortně.

Na toto téma existují výzkumy, které se zabývají významem psychického týrání v dětství a jeho působením na fungování páru (DiLillo, Lewis & Loreto-Colgan, 2007). Ženy s anamnézou týrání v dětství vykazují vyšší míru psychických a vztahových obtíží na rozdíl od těch, které týrané nebyly. Bylo také zjištěno, že u žen existuje psychická úzkost, která zprostředkovává spojení mezi zneužíváním v historii a různými aspekty fungování páru, včetně intimity, sexuality a řešení konfliktů. Psychické týrání v dětství tedy značně působí na partnerské vztahy. U mužů nebyly nalezeny žádné významné souvislosti. Vysvětlením by mohlo být, že dle vlastních slov zažívali většinou méně kruté a bolestivé týrání než ženy, a proto u nich nebyl prokázán vliv na partnerské vztahy (DiLillo et al., 2007). Studie, která se zaměřila na sexuální zneužívání chlapců, dospěla k protikladným výsledkům (Holmes & Slap, 1998). DiLillo, et al. (2007) objasňují, že zneužívání v minulosti může působit nepřímo prostřednictvím psychologického distresu a ovlivňovat tak následné dyadické vztahy. Jejich závěry přinášejí i myšlenku, že pokud spolupůsobí psychologické potíže a zkušenost se zneužíváním, v kontextu romantického vztahu je negativně ovlivněna schopnost žen vytvořit a udržet si uspokojivý dyadický vztah. Vysvětlení pro silnou závislost mezi týráním oběti v minulosti a zhoršenými schopnostmi pro navazování a udržování partnerského vztahu, může tkvět z podstaty zneužívání, které v sobě nese prvky narušeného fyzického bezpečí, důvěry v ostatní a překračování sexuálních hranic, což jsou klíčové prvky pro fungování intimního páru. Může se tedy stát, že psychická úzkost, která přetrvává v obětech zneužívání, změní způsoby vnímání a porozumění mezilidským interakcím. (DiLillo et al., 2007).

Jiný negativní vzorec dávají dítěti do vínku rodiče, kteří s ním neumí navázat jiný než symbiotický vztah (Titl, 2014). Nemají rádi autonomii, nenechají dítě se řádně separovat a individualizovat. Tato zkušenost dá jedinci zážitek, že vztah je pouze symbiotický, a může vést

ke strachu ze vztahu, který nutně znamená splnutí. Pokud se jim přece jen podaří vztah navázat, problém pro ně nastává ve fázi diferenciaci, ve které jejich partner hledá větší separovanost, autonomii. Sami si to mohou vykládat jako projev nepřátelství a nejrady by partnera zmanipulovali, aby si nepřál separaci ani autonomii (Titl, 2014).

Z předpokladů pro zralý partnerský vztah víme, že jednou základní podmínkou je úspěšně vyřešená separace-individuace (Titl, 2014). Jestliže nedojde ke zdravému odžití této fáze, jedinec ve svých intimních vztazích bude strádat a obávat se opuštění. Jejich obavy a úzkosti mohou mít několik různých typů reakcí. Někdo začne ze strachu vytvářet velmi blízké pouto mezi ním a partnerem, přičemž partnera zažene do kouta a on se začne cítit nepříjemně a bude se chtít oddálit, separovat o to více. Jiní reagují vyvoláváním malicherných hádek, díky kterým se mohou vzdálit/separovat a následně se usmířit a sblížit. Neúspěšné řešení separace-individuace znamená v podstatě nedokončené odpojení od původní rodiny, a proto není divu, že oblast intimních vztahů je tímto zasažena a poškozena. Není výjimečné, že v partnerském vztahu tvořeném dvěma neodpojenými jedinci, nezdědka jeden z partnerů tráví nadměrné množství času s původní rodinou a nemá dostatek zdrojů, aby se angažoval ještě ve své vlastní rodině. Někdy vypadá separace dokonce tak, že lidé žijí odděleně, vedou vztahy na dálku, a dnešní trend tzv. *singles*, je také běžným východiskem (Titl, 2014).

Z uvedených příkladů lze pochopit princip psychoanalytického pohledu na partnerské vztahy a důležitost primární rodiny. Výběr partnera do velké míry ovlivňují rané zkušenosti s oběma rodiči. Titl (2014) uvádí důležitost některých oblastí, které působí na rané vytváření nevědomého obrazu milostného objektu. Význam přičítá tomu, jak o jedince rodiče pečovali, jaké do něj vkládali fantazie a očekávání, ať už vědomá či nikoliv a v neposlední řadě, jak jedinec pocítil lásku a náklonnost rodičů. Do tohoto širokého balíčku se vejde rodinné zázemí, psychické rozpoložení pečujících osob, transgenerační přenosy, attachment, průběh plnění vývojových úkolů a jejich úspěšné dokončení či selhání, oddělení dítěte od původní rodiny, dosažení zdravého vnímání sebe sama a další. Neméně důležitou oblastí je vzájemný vztah rodičů. Na základě jejich chování si vytváří jedinec „vnitřní pár“ jako nevědomý vzorec, podle kterého se v budoucích vztazích řídí. Příkladem může být způsob řešení konfliktů, přičemž přínosné je zažití empatického hledání konstruktivního řešení a následného usmíření rodičů na rozdíl od odsouvání či vytěšňování problémů a neschopnosti postavit se konfliktu (Titl, 2014).

Plaňava (1998) seznamuje čtenáře s Freudovo pohledem na významnost rodiče opačného pohlaví. Freud jmenoval dvě možnosti nevědomého výběru milostného objektu. Anaklitický typ volby zdůrazňoval prvotní vztahové osoby (matku či otce) a narcistický typ volby se zakládá na nacházení sama sebe v druhých. Narcistický typ Freud rozdělil na tři

kategorie podle toho, zda v druhých jedinec hledá někoho, kým sám dříve býval, kým je nyní či kým by sám chtěl být. Freudova teorie vyzdvihovala především oidipovskou fázi a zkušenosti, které během ní jedinec získal. Výběr partnera je tak podle něj formován ranou zkušeností s prvotním milostným objektem v podobě rodiče opačného pohlaví, do jehož reprezentace se dítě zamiluje a hledá ho poté ve svém partnerovi. Žena si hledá muže podobného svému otci a muž zase ženu připomínající vlastní matku (Plaňava, 1998).

Výběr partnera probíhá na vědomé i nevědomé úrovni a je ovlivněn mnoha faktory. Výčet všech možností, jak působí primární rodina a rané zkušenosti dítěte na výběr partnera v dospělosti je takřka nekonečný. Ze základních mechanismů, které jsem popsala výše, se dá poskládat mozaika pro každého jednotlivce, a vznikne vždy odlišná směsice. Zatímco ti, kteří prožili emočně bohaté a pozitivní vztahy s rodiči, vyrostli v podnětném prostředí plném lásky, se budou snažit co nejvíce přiblížit podobnému stavu, jiní takové štěstí neměli a budou se chtít spíše vymanit ze svých původních kořenů. Každý dospělý si s sebou nese pomyslný kufr plný raných zážitků, prožitých vztahů, rodinných vzorců, přenosů a dalších faktorů, na jejichž základě se spojí s jiným dospělým a vytvoří společně nový partnerský vztah. Ne vždy je nám ale umožněno nahlédnout do jejich zavazadel a prozkoumat jejich úplný obsah. A proto s sebou výběr partnera nese určité tajemství.

Riemann (2009) popisuje výběr partnera na základě předem vysněného ideálu, obrazu partnera. Ten by podle něj měl splňovat potřebu společného vývoje, vzájemné doplnění a v důsledku toho všeho se očekává seberealizace obou partnerů. V tomto podání lásky se nejedná pouze o symbiotické spojení, jde o to, že se každý z partnerů může rozvíjet samostatně a působit zpětně na svůj protějšek. Milovat znamená podle Riemanna (2009) činnost, nikoliv pouze stav, který by trval bez našeho přičinění). Volba partnera se přitom odvíjí od našich životních zásad. Pokud se v životě řídíme materialistickým chťičem, pravděpodobně také naše volba partnera bude založena na tomto principu.

Riemann (2009) vyzdvihuje důležitost prvních vztahů s rodiči a sourozenci pro volbu partnera. Pokud byly naše zkušenosti v dětství pozitivní a šťastné, jsme více nakloněni hledání podobného vztahu s partnerem. V opačném případě, po zklamáních v prvních vztazích a negativních zkušenostech máme tendenci toto znovu neopakovat, a proto hledáme přesný opak v našich vztazích s partnerem. Také to, jak bylo dítě milováno v dětství, se odráží v jeho partnerských vztazích v dospělosti. Například nedostatek pocitu milovanosti v dětství vyvolává v dospělosti vyhledávání společenství, nikoliv přímo partnerského vztahu (Riemann, 2009).

Obecně Riemann (2009) zastává názor, že si ze vztahů k ostatním lidem něco odnášíme a od partnera očekáváme, že v sobě bude mít rysy lidí, které máme pro něco rádi.

Partnerský vztah rodičů je pro nás vzorem, a pokud je fungující a šťastný, sami máme větší šanci na šťastné partnerství. Důležitý je pak podle Riemanna (2009) také první vztah s partnerem opačného pohlaví. Pokud nás tento zklame, nevytvoříme si vysněný obraz partnera a může se stát, že se nám proto bude hůře hledat. V ideálním případě bychom si měli být vědomi svých motivů pro výběr partnera, vyhnout se iluzím o partnerství i manželství. Dalším důležitým faktorem pro výběr partnera je čas jeho počátku společně s aktuální životní situací. Jiného partnera si pravděpodobně najdeme v období, kdy budeme chtít uniknout z rodiny a tehdy budeme-li soběstační a zralí pro založení rodiny.

Předpoklady pro zralý dlouhotrvající vztah

Titl (2014) popisuje čtyři základní předpoklady k vytváření zralých vztahů:

- 1) Základním předpokladem jedince pro vytvoření dobrého partnerského vztahu je *schopnost bezpečného připoutání*. Aby mohl být tento předpoklad naplněn, jedinec musí zažít bezpečné připoutání k jedné mateřské osobě a prožít s í nerušený symbiotický vztah.
- 2) Druhým mezníkem pro dosažení kvalitního partnerského vztahu je úspěšné dokončení procesu *separace-individuace* společně s dosažením *objektní stálosti*. Úspěšné dokončení zmíněných procesů přináší schopnost vnímat a odlišovat své vlastní potřeby a stavy, a také základ schopnosti milovat, když se naučíme vnímat a myslet na potřeby a stavy druhého.
- 3) Třetí podmínka vzešla z oblasti selfpsychologie a představuje ji *dosažení soudržného self a stabilní sebeúcty*. Teprve tehdy jsme připraveni přijímat lidi kolem sebe jako oddělené bytosti a zabrání nám to na ně pohlížet jako na selfobjekty, které nám jakožto naše části slouží k doplňování potřeb
- 4) Poslední podmínkou je dle Titla (2014) způsob *vyřešení oidipovské situace*. Za důležitý se považuje také vztah k oidipovským objektům.

3.3 Vývoj vztahu

Pro mladou dospělost je typický přechod od experimentálních k dlouhodobějším vztahům, jak již bylo zmíněno výše. Partnerství v tomto období zpravidla prochází několika fázemi a má často podobný průběh. Každé období či fáze vztahu má své charakteristiky a přináší tak měnící se požadavky na oba partnery. Aby vztah nabyl stability a vytvořil základnu

pro rodinný život, musí projít od prvotní fáze zamilovanosti, přes diferenační fázi až po komitující, koluzivní fázi. Vágnerová (2007) uvádí pouze dvě období vztahu (zamilovanost a realistickou fázi) a mezi autory nepanuje shoda ani v názvosloví. Proto zde vyjdu z některých zavedených členění k popisu jednotlivých fází.

V první kapitole jsem uváděla stádia vývoje vztahu dítěte k matce podle modelu Mahlerové. Cílový stav tohoto modelu, tedy individuace a separace dítěte od matky je současně Tittlem (2014) považován za jeden z předpokladů zralého vztahu. Baderová a Pearson (2014) se nechali inspirovat modelem Mahlerové a použili ho v oblasti partnerských vztahů. Charakterizují stádia vztahu dvou dospělých lidí. První stádium nazývají *symbiózou*, následuje *diferenciace*, předposlední stádium pojmenovávají jako *zkoušení* a na závěr přichází dosažení *individuality a vzájemné propojenosti*.

Symbióza je podle Baderové a Pearsona (2014) typická zvýrazňováním podobností. Partneři jsou jako jedno tělo a jedna duše. Patologická forma tohoto stádia nastává tehdy, je-li symbióza příliš křečovitá a pár se vyhýbá jakýmkoliv konfliktům, hlavně aby nenarušil idylku a neobjevily se nějaké odlišnosti. Také se může stát, že naopak dochází k četným konfliktům, ale partneři se nedokáží rozejít. Diferenciace nastává jako protiklad symbiózy. Dosavadní splynutí se mění v potřebu větší samostatnosti, odstupu. Objevuje se také objektivnější pohled na protějšek, který přináší vystřízlivění ze symbiotického opojení. Ve stádiu zkoušení se pozornost obrací k osobnímu rozvoji každého jedince. Vztah zůstává stranou a každý z partnerů hledá aktivity a kontakty skrze něž se obohacuje. Závěrečné stádium jakoby spojuje ta předešlá ve fungující celek, který se skládá jak z individuality každého jedince, tak se vzájemné propojenosti páru. Každý jedinec nachází uspokojení sám ve vlastním životě a současně také ve vztahu s tím druhým (Bader & Pearson, 2014).

3.3.1 Symbióza

Prvotní fáze vztahu je typická zamilovaností, takřka splynutím partnerů v jednoho, a proto se může nazývat jako symbiotická. Dochází ke vzájemnému obdivu, ačkoliv je do jisté míry ovlivněn stylizací sebe samého a idealizací protějšku. Zamilovanost je koktejl hormonů, který způsobuje růžové vidění, vše se zdá být dokonalé, přesně podle našich představ. Pohled do budoucnosti je také prosluněný a symbióza dodává vztahu pevné společné základ, na nichž si pár začíná stavět svůj vlastní svět. Nic ale netrvá věčně, a tak fáze zamilovanosti končí po jednom až dvou letech vztahu (Corneau, 2013, Vágnerová, 2007, Willi, 2011).

Kromě vzájemné idealizace a obdivu dochází ke změně také na úrovni osobního rozvoje. Willi (2011) popisuje milostný vztah jako proces, v jehož průběhu dochází k seberealizaci. Podle něj je každá fáze vztahu, včetně zamilovanosti, možností k osobnímu rozvoji, proměně pod vlivem vztahu. „*Je to jeden z nejsilnějších podnětů osobního rozvoje*“ (Willi, 2011, s.114). U mladých lidí může být vývojovým krokem například osamostatnění od rodičů, ke kterému dosud nenašli odhodlání. Neobvyklá není ani změna v nahlížení na osobní cíle, životní plány a hodnoty celkově (Willi, 2011).

Willi (2011) popisuje patologie, které mohou nastat v každé fázi vztahu. Prvotní fáze zamilovanosti může i přes všechna svá pozitiva přinášet také nástrahy. Neopětovaná láska, strach ze ztráty sebe samých, z odevzdání se partnerovi či přílišná idealizace partnera z důvodu nejistoty, zda se vztah nerozpadne, to jsou příklady rizik symbiózy. Willi (2011) přitom poukazuje na důležitost některých odlišností a práce s nimi a říká, že pokud budeme svůj protějšek idealizovat přespříliš, ochudíme se o možnost naučit se pohádat a vše si vyříkat.

Po hormonální stránce se zdá, že zamilovanost připomíná stresovou reakci. Ačkoliv se nám tyto dvě situace mohou jevit jako extrémně odlišné, existují důkazy (Kraemer, 1992; Panksepp, Nelson & Siviy, 1994) pro snazší navázání nových intimních vztahů právě ve stresové situaci. Euforie, kterou v zamilovanosti prožíváme, mají na starosti hormony jako noradrenalin, dopamin a fenylethylamin. Existence těchto hormonů při zamilovanosti byla prokázána, nikoliv však důkaz pro fenylethylamin jakožto činitel zamilovanosti (Stárka, 2007). Amfetaminy, působící ve fázi zamilovanosti jsou v podstatě jednou z forem návykových drog, a proto bývá zamilovanost považována za jistou formu narkomanie (Eisenstein, 2004; Kimball, 1987). Byl nalezen také nedostatek serotoninu a zvýšená produkce nervového růstového hormonu, který se postupně normalizuje společně s poklesem zamilovanosti v období 12-24 měsíců (Emanuele et al., 2006). Jiná studie (Marazziti & Canale, 2004), která se zabývala hormonálními změnami v zamilovanosti a porovnávala je s hormonálním nastavením nezadaných jedinců, používala pro odlišení stavu zamilovanosti období od 18 měsíců do 3 let vztahu (Marazziti & Canale, 1999). Nepanuje tedy jasná shoda v tom, jak dlouho období zamilovanosti trvá, ale nejdelší zmiňované období jsou právě 3 roky.

Jiným kritériem, které použili pro odlišení fáze zamilovanosti Marazziti a Canale (2004) byl čas strávený přemýšlením o partnerovi, který podle různých autorů představuje hlavní rys této fáze (Tesser a Paulhus, 1976; Shea a Adams, 1984). I v této studii (Marazziti & Canale, 2004) se ukázalo, že jedinci, kteří se nedávno zamilovali, vykazují určité hormonální změny.

Prvním zjištěním bylo, že hladiny kortizolu byly vyšší u zamilovaných jedinců ve srovnání s těmi z kontrolní skupiny. Tento stav je pravděpodobně ukazatelem některých změn, ke kterým dochází během rané fáze vztahu, odrážející stresující podmínky nebo vzrušení spojené se zahájením sociálního kontaktu, což pomáhá překonat neofobii. Takové hormonální nastavení se jeví jako zásadní, jelikož mírná úroveň stresu podporuje vazbu a sociální kontakty u zvířat i lidí (Levine, Lyons & Schatzberg, 1997). Nebyl pozorován žádný rozdíl v hladinách kortizolu mezi ženami a muži (Marazziti & Canale, 2004). Na rozdíl od koncentrace testosteronu, které vykazovaly určité zvláštnosti související s pohlavím: u mužů i žen, kteří byli v rané fázi vztahu, byly změněné oproti kontrolní skupině. U mužů byly tyto hodnoty sníženy a u žen naopak zvýšené, a ačkoli nedosahovali patologických úrovní, všechny subjekty vykazovaly tuto změnu. Jako by zamilování mělo tendenci dočasně eliminovat některé rozdíly mezi pohlavími nebo změkčit některé mužské rysy u mužů a souběžně je podtrhnout u žen (Marazziti & Canale, 2004). Je lákavé spojovat změny v hladinách testosteronu se změnami v chování, či například sexuálními postoji (Zitzmann a Nieschlag, 2001), ale neexistuje pro to zatím dostatek důkazů. Je pozoruhodné, že při měření hladiny kortizolu a testosteronu o 12–18 měsíců později, u všech párů, které setrvaly ve stejném vztahu, se hladiny hormonů nelišily od kontrolní skupiny (Marazziti & Canale, 2004). Souhlasně s tím ale jedinci popisovali menší „posedlost“ partnerem a klidnější prožívání vztahu. Toto zjištění naznačuje, že hormonální změny, které jsou viditelné u zamilovaných jedinců, jsou reverzibilní, závislé na stavu a pravděpodobně souvisejí s některými fyzickými a/nebo psychologickými rysy obvykle spojenými se zamilováním (Marazziti & Canale, 2004).

Období zamilovanosti má některé výše popsané charakteristiky, které se vztahují na většinu partnerských vztahů. Jsou ale určité faktory, jako věk, zkušenost s minulými rodinnými či partnerskými vztahy, a tyto mohou určitým způsobem měnit způsob i délku prožívání zamilovanosti každého jednotlivce, a proto neexistuje přesné vymezení jednotlivých fází partnerského vztahu.

3.3.2 Diferenciace

„Čím více se na své partnery můžeme obrátit, tím separovanější a nezávislejší můžeme být“ (Johnson, 2018, s.26). Když pomine počáteční zamilovanost, původní idealistický pohled na partnera se rozplyne a na povrch začnou vyvstávat odlišnosti, se kterými se pár musí potýkat. Tato fáze je do jisté míry zkouškou, zda vztah obstojí. Oba partneři potřebují získat citovou jistotu, aby mohli pokročit k seberealizaci a autonomii v rámci vztahu (Johnson, 2018). Vágnerová (2007) tuto fázi pojmenovává jako fázi autonomie a za její charakteristiky považuje

toleranci, respektování odlišností partnera, částečnou osobní svobodu, racionální posuzování druhého, konec idealizace a mnoho dalších. Aby k tomu mohlo dojít, musí se partneri naučit kritickému nahlížení na sebe navzájem. Na rozdíl od fáze zamilovanosti, kde byly hnacím motorem vztahu hormony, se musí partneri více podílet na vztahu, snažit se nacházet společnou cestu, kompromisy, vymezovat si svůj osobní prostor a nastavovat hranice partnerskému vztahu (Corneau, 2013; Stuchlíková, 2007; Willi, 2011). Ve fázi diferenciaci se odehrává mnoho změn, jež jsou určující pro další vývoj vztahu.

Partnerova idealizace nás v symbiotické fázi zavazuje k chování, které se nám nedaří dlouhodobě udržet (Willi, 2011). Ve fázi diferenciaci, dle Williho (2011), zejména ženy propadají často pocitu, že již vztah není takový, jako býval, mají obavy, že je muž nemiluje. Chtějí přesvědčovat o opaku, ale muž reaguje na nátlak negativně. A proto vznikají vzájemná zklamání. Není to ale partner, kdo zklamává, jsou to naděje, které jsme od partnera chtěli naplnit, očekávali jsme to od něj. Zklamání je pro nás bolestivé, ale současně podstatné pro náš osobní vývoj v lásce. Zklamání ničí idealizaci a symbiózu, pár od sebe odděluje. Autonomie je ale podle Williho (2011) ve vztahu potřebná. V mnohém se od partnera lišíme, máme různé vnímání i prožívání, a proto každý potřebujeme být sám sebou. Pro vztah s druhým je důležité, aby autonomie byla umožněna i přes zachování vzájemného porozumění a naslouchání. Neznamená tedy zdaleka zánik partnerského vztahu. Vývojovým úkolem tohoto období je dle Williho (2011) naučit se pracovat s odlišnostmi, které vyvstanou, naučit se spolu hádat. Na jedné straně se partneri podporují, na druhé straně dochází ale ke konfrontaci. Důležité je umět tyto protiklady vybalancovat, tedy naučit se spolu konstruktivně řešit odlišné názory, umět sdílet kritiku a neubližovat si. Willi (2011) tedy zdůrazňuje, že partneri jsou dvě osobnosti, které mají svou vlastní osobnost, pohled na svět, jsou do jisté míry vzájemně odlišní a potřebují autonomii v rámci vztahu. Pokud nedojde k úspěšnému zvládnutí této fáze, tak se mezi partnery můžou dostat patologické vzájemné výčitky a narušit fungování vztahu (Willi, 2011).

Z fyziologického hlediska pomíjí excitace způsobená hormony v první fázi vztahu a nastupuje zklidňující účinek navozující pocit bezpečí, vyrovnanosti a klidu (Stárka, 2007). O tyto pocity se starají hormony produkované převážně mozkem. Jedná se o endorfiny, které připomínají jistou formu narkomanie (Kimball, 1987). Vedle pozitivních pocitů a velké naděje, kterou pár prožívá, se objevuje také veliká úzkost (Titl, 2014). Pro vystoupení ze zamilovanosti je nutné začít testovat, jestli partner přijme naše pravé self. Jedinci začínají testovat, kam až mohou zajít v odhalování svého pravého já, testují, zda budou přijati se vším, co je charakterizuje, zda dostanou ve vztahu uspokojení, po kterém touží. Partneri se navzájem

odhalují, pouštějí si partnera do svého světa, seznamují ho s přáteli a rodinou. Testujeme, jaké reakce můžeme od našeho protějšku očekávat v různých situacích, jaké má hodnoty i jakou minulost. Vědomé i nevědomé testování postupně pár dovede k uzavření kontraktu vlastního vztahu pomocí vzniku nevědomého „vztahového přesvědčení“. Toto přesvědčení je řád stanovující pravidla, za kterých vztah bude fungovat, jak se k sobě navzájem budou partneři chovat. Teprve při nalezení takového kontraktu se vztah stabilizuje a nabyde určité jistoty (Titl, 2014).

V centru Bowenovy teorie rodinných systémů stojí pojem sebe-diferenciace (Bowen, 1985). Opakem tohoto pojmu je fúze, splývání. Diferenciace nabývá významu jednak na úrovni intrapsychické a jednak v kontextu vztahu jedince k primární rodině. Na intrapsychické rovině dochází k odlišení citových a intelektuálních procesů, jinak zůstává psychické dění nediferencované. Co se týče roviny vztahové (interpersonální) je důležité, aby jedinec dosáhl určitého stupně oddělení od primární rodiny a byl tak připraven na zakládání rodiny vlastní. V podstatě představuje diferenciaci schopnost nalezení autonomie při zachování blízkosti k ostatním. Přítomnost obou zmíněných rovin diferenciaci v partnerském vztahu představuje méně konfliktní nastavení (Bowen, 1985, Kratochvíl, 2009). Intrapsychická dimenze diferenciaci je charakteristická emoční reaktivitou a obtížností se zaujetím pozice „já“, zatímco intrapersonální dimenze zahrnuje emoční odstrižení a fúzi s ostatními. Ti jedinci, kteří mají tendenci vytvářet fúzi s ostatními, jsou emočně odstriženi ve většině svých blízkých vztahů, pokud jsou vystaveni stresu. Naopak, vysoce diferencovaní jedinci nejsou zavaleni silnými emocemi, takže necítí potřebu se emocionálně odpojit a jsou schopni zaujmout pozici „já“ ve vztazích (Bowen, 1985, Nichols & Schwartz, 2000). Nedělá jim tedy problém přijmout myšlenky a pocity druhých a necítit potřebu podříditi se očekávání ostatních (Kerr & Bowen, 1988; Roytburd & Friedlander, 2008; Skowron & Friedlander, 2009). Jedinci s nízkým stupněm diferenciaci se v interpersonálních situacích zapojují do fúze či se emocionálně odpojují tehdy, reagují-li na stres či ohromující úzkost (Nichols & Schwartz, 2000).

Páry, které tvoří dva málo diferencovaní jedinci, jsou typické dvěma hlavními situacemi. Jednak je to stav fúze, kde strach z osamocení vede k rozmazání hranic mezi „já“ a „my“. Jednak je to stav emočního odpojení, kdy rozmazání hranic způsobí u jednoho z partnerů strach ze ztráty sebe samého a začne být pro druhého fyzicky či psychicky nedostupný nebo vyvolá vzájemný konflikt (Murphy, 1999; Harrison, 2003). Bowen považoval diferenciaci za velmi klíčovou k dosažení osobní pohody (Bowen, 1985). Také v rámci partnerského vztahu

bylo zjištěno, že u partnerů s vysokou mírou diferenciací docházelo k menšímu množství konfliktů a vykazovali větší spokojenost ve vztahu (Richards, 1989).

Kerr a Bowen (1988) popsali dvě úrovně sebe-diferenciací: základní a funkční. Základní úroveň je relativně stálá a neměnná. K jejímu vytváření dochází během vývoje dítěte v jeho rodině původu a zahrnuje „já“ výroky. Jedná se o integrovaná přesvědčení, myšlenky a nápady, která jsou neměnná napříč různými vztahy a prostředími. Naproti tomu funkční úroveň diferenciací má schopnost se měnit v závislosti na prostředí a vztazích. Je nestálá a kolísá podle systému vztahu, do kterého je jedinec zapojen.

Bowen, ve své teorii a představě smýšlí o jedincích s větší schopností zaujmout „já“ pozici, jako o těch, kteří ve vztazích s ostatními zažívají lepší dyadické přizpůsobení (Bowen, 1985), snad proto, že snadněji vytvářejí funkční citové vztahy a empaticky reagují na své partnery (Lampis, Cataudella, Agus, Busonera & Skowron, 2019). U mužů i žen působila „já“ pozice pozitivně na dyadické přizpůsobení. Harmonické dyadické fungování je typické spíše u jedinců, kteří se cítí komfortně ohledně svých emocí, mají k nim přístup, udržují si autonomii v rámci svých blízkých vztahů, zůstávají klidní při konfliktu, umí řešit vztahové problémy efektivně a dosahují kompromisních řešení. Překvapivé a ojedinělé zjištění této studie (Lampis et al., 2019) je, že ženy, které vnímají intimitu jako ohrožující, upřednostňují distancování od svých pocitů a emocí, izolaci od ostatních, popírají důležitost rodinných a partnerských vztahů a projevují nezávislost, vykazují celkově lepší dyadické přizpůsobení.

Ve své teorii Bowen (1985) mimo jiné zahrnuje také myšlenku, že lidé se stejnou úrovní diferenciací se do sebe často zamilovávají. Nastane-li taková situace a oba partneři navíc mají opačné obranné styly, dochází k tvoření tzv. koluzivních vztahů (př. tyran a oběť). Koluze je „*nevědomé a nepřiznané spiklenectví v partnerské souhře*“ (Willi, 2011, s.148). Partnerům poskytuje zvláštní pocit vzájemné blízkosti a nepostradatelnosti. Koluze poskytuje páru možnosti naplnění tužeb za současného odstranění obav z jejich realizace. Je přínosná jen do té doby, pokud mají oba partneři dostatek osobního prostoru. Ve chvíli, kdy koluze překročí hranice normality a znemožňuje například únik ze vztahu či další vývoj, stává se patologickou (Willi, 2011). Titl (2014) ze své zkušenosti popisuje jev koluzivních vztahů, kdy partneři dosahují stejné úrovně zralosti psychických procesů jako častý, ale nikoliv nutný. Popisuje situace, ve kterých se můžeme setkat s partnery dosahujícími velice odlišné úrovně psychické zralosti. Kromě koluzivních vztahů, ve kterých se partneři vzájemně doplňují, popisuje Titl (2014) tzv. pseudokoluzivní vztahy. Na rozdíl od koluzivních vztahů, nacházíme u

pseudokoluzivních rozdíl ve zralosti obou partnerů, kdy jeden je výrazně zralejší a setrvalost ve vztahu je dána nějakým praktickým důvodem, který má jen dočasné trvání (společné bydlení, péče o děti atd.). Poté, co důvod zmizí, zralejší jedinec koluzi většinou ukončuje a odchází ze vztahu (Titl, 2014).

Diferenciace byla nahlížena také ve spojitosti s komunikačními styly „ověřování“ a „stažení“ (Wilson, 2020). Vyšší úroveň diferenciace se pojila s vyšším uvědomováním sebe sama, se současným hlubokým semknutím s ostatními a závislostí na ostatních. Za takového stavu se jedinec dokáže uklidnit a regulovat své emoce ve chvíli, kdy je citově raněn. Má tak schopnost klidně reagovat a tolerovat partnera při náročných interakcích. Jedinci, kteří byli více diferencovaní, uváděli také častější využití komunikační taktiky „ověřování“ a méně se uchýlovali ke „stažení“. Diferenciační teorie by tak naznačovala, že vyšší úroveň diferenciace znamená jednak schopnost partnera cítit se komfortně ohledně autonomie a individuality sebe i protějšku, za současného dosahování cíle zůstat důvěrně propojený v rámci partnerského vztahu. Takovýto jedinec by byl otevřený vůči názorům a zkušenostem svého partnera a cílil by na udržení vzájemného spojení. Vyšší úroveň diferenciace by také znamenala méně časté používání komunikační taktiky „stažení“ (fyzického a psychického unikání), díky schopnosti partnerů tolerovat nepohodlí a schopnosti uklidnit se i v době napětí (Wilson, 2020). Také další výzkumy naznačují, že vyšší úroveň diferenciace se pojí s větší spokojeností ve vztahu (Dekel, 2010; Peleg, 2008; Skowron, 2000).

Autoři výzkumu (Handley, Bradshaw, Milstead & Bean, 2018) ověřovali hypotézu, zda při výběru partnera hraje roli úroveň diferenciace každého jedince. Dospěli k názoru, že existuje pouze malý, nesignifikantní důkaz pro hypotézu, že lidé si vybírají partnery s podobnou úrovní diferenciace „já“, alespoň podle určitých složek diferenciace měřených v této studii (emoční reaktivita a emoční odpojení). Malá velikost efektu může být přičítána obtížím, které přicházejí právě s měřením úrovně diferenciace, nebo může také poskytovat důkaz, že Bowenův (1985) předpoklad o preferenci partnera s podobnou úrovní diferenciace, nemusí být zcela přesný. Některé zajímavé nálezy této studie poukazovaly na fakt, že ženy dosahovaly vyšší úrovně emoční reaktivity a muži vyšší úrovně emočního odpojení. Tato zjištění mohou potenciálně poskytnout další vhled do různých interakčních cyklů a vzorců. Celkově ale výzkum prokázal podporu stability diferenciačních složek (emoční reaktivity a emočního odpojení) v průběhu času, v souladu s Bowenovou teorií (Handley et al., 2018).

Holman a Busby (2011) se zabývali myšlenkou tzv. přenosu rodinného zázemí, tedy zkoumali působení původní rodiny na kvalitu partnerského vztahu. Došli k jasnému závěru, že kvalita rodičovského vztahu má přímý vliv na kvalitu budoucího partnerského vztahu dětí. Zjištění podpořila jejich základní myšlenku, že procesy původní rodiny jsou přenášeny a předávány další generaci. Za nejsilnější prediktor kvalitních vztahů byla označena diferenciaci, shodně s Bowenovým (1985) modelem. Kvalita rodičovského partnerského vztahu a kvalita vztahu mezi rodiči a dítětem unikátně přispívají ke kvalitě partnerského vztahu potomků v dospělosti (Holman, & Busby, 2011).

Knudson-Martinová (1994) rozšířila Bowenovu teorii tím, že postavila na stejnou úroveň pocity a myšlení. Předpokládala rovnost a vzájemné posilování těchto dvou procesů. Vysoká úroveň diferenciaci podle ní zahrnuje sloučení pocitů a myšlení. Tím je podle ní zejména ženám umožněno, vyhnout se emoční reakci ohledně situací, které probíhají v původní rodině při současném zachování spojení s členy této rodiny. Bylo totiž zjištěno, že vztahy v primární rodině mají větší vliv na kvalitu romantického vztahu u žen než u mužů, protože pokračující spojení s rodiči je nezbytnou součástí ženské zkušenosti (Holman & Busby, 2011; Knudson-Martin, 1994).

Jiná studie (Khaddouma, Gordon & Bolden, 2015), která cílila na souvislosti mezi všímavostí, sebe-diferenciací a spokojeností ve vztahu, měřila diferenciaci pomocí všech jejích dílčích složek: spojení s ostatními, emoční odpojení, emoční reaktivita a „já“ postoj. Výsledky odhalily důležitost „já“ postoje a spojení s ostatními jako prostředníků k propojení všímavosti a spokojenosti se vztahem. Dá se tedy předpokládat, že vědomé sladění s partnerem může podpořit větší spokojenost ve vztahu. Díky tomu, že je současně podporována schopnost udržet si jasně definovaný význam sebe sama i ve stresujících situacích se schopností úspěšně zvládat vztahové požadavky, aniž by docházelo k zaplavení jedince emocemi či přílišnému semknutí s partnerem. Mimo diferenciaci, která díky naplnění jejích jednotlivých komponent přispívá ke spokojenosti partnerů, se nabízí také koncept všímavosti, který přispívá ke sladění partnerů, a je proto také zajímavým pozitivně působícím faktorem na spokojenost v partnerském vztahu (Khaddouma et al., 2015).

Přístupování k odlišnostem

Sociální teorie učení, se kterou přišel již Bandura (1977), předpokládá, že se můžeme učit určitým způsobům chování skrze pozorování ostatních. Řešení konfliktů a zvládání problémů v partnerském vztahu není výjimkou. Předpokládá se, že mladí dospělí formují své chování v partnerském vztahu pozorováním rodičovských interakcí. Konkrétně se tak děti

mohou naučit jistým způsobům chování v konfliktní situaci díky napodobováním rodičů. Dítě pro svůj zdravý psychický vývoj potřebuje v ideálním případě zažívat na základě každodenní zkušenosti rodičovské interakce, jejich hádky a usmiřování a poznávat jejich strategie usmiřování (Šulová, 2019). Studie v této oblasti (Cui & Fincham, 2010) dokazuje, že pokud děti byly svědky konfliktního vztahu rodičů, samy se později ke svému partnerovi chovaly taktéž konfliktně. Tento způsob chování měl navíc za následek sníženou kvalitu partnerského vztahu.

Kvalita partnerského vztahu se proměňuje také společně s mírou stresu či v závislosti na používaných copingových strategiích (Nieder & Seiffge-Krenke, 2001). Překvapivě vyvinutí aktivnějšího copingového stylu nevedlo ke snížení intenzity stresu v partnerském vztahu, jak by se dalo očekávat. Naopak velmi protektivně před partnerským stresem působila intimita a emocionalita ve vztahu. Podle toho autoři studie předpokládají, že s postupným vývojem vztahu se snižuje partnerský stres díky prohlubující se citové vazbě (Nieder & Seiffge-Krenke, 2001). Dalo by se předpokládat, že konflikty ve vztahu a způsoby jejich řešení se mění s postupem času společně s intenzitou prožívaného stresu, mírou intimity či emotionality.

Vyvinutá emocionalita je předností také ve smyslu empatické komunikace, kterou mezi sebou partneři dokáží vést a tím pozitivně působit na kvalitu vztahu i svou osobní pohodu (Schneiderman, Kanat-Maymon, Ebstein & Feldman, 2014). Výzkum poukázal na význam oxytocinu při poskytování neurobiologického podkladu pro navazování vztahu a empatii (Schneiderman et al., 2014).

Johnsonová (2018) v rámci své terapie zaměřené na emoce zdůrazňuje význam kvalitní citové vazby na partnera jako protektivní faktor před konflikty a nespokojeností ve vztahu. Pokud jedinec necítí bezpečné citové spojení s partnerem, pravděpodobně se bude chovat více agresivně a nepřátelsky při jakýchkoli neshodách. Narušená či chybějící citová vazba mezi partnery znamená nejistotu, obavy, citovou nedostupnost partnera, pocit ohrožení. Na to nasedá hněv, strach, bolest a společně odstartují panickou reakci, která vede buď k uzavření do sebe, stažení se, nebo naopak kladení nároků na partnera (Johnson, 2018). Absence citové vazby mezi partnery znamená podle Johnsonové (2018) ve svém důsledku neustálé konflikty, vzájemné obviňování a kritiku. Partneři tedy potřebují mezi sebou vybudovat kvalitní citovou vazbu, která bude posilovat jejich vzájemnou podporu a napojení, pocit bezpečí i schopnost emočně reagovat (Johnson, 2018).

Gottman a Silver (2015) identifikovali čtyři vzorce chování, které nazývá jako jezdec apokalypsy. Tyto velmi negativně ovlivňují partnerský vztah. Patří mezi ně kritičnost, pohrdání, defenzivnost a zazdívání. Pokud se chtějí tedy partneři vyhnout konfliktům a neohrozit svůj vztah, měli by se vyhnout následujícímu:

- *Kritičnost.* Taková míra kritiky, která už napadá partnerovu osobnost, nikoliv čin, který udělal. Nespokojenost je odůvodněná tím, že partner je nešika, než aby byla vysvětlena situačně.
- *Pohrdání.* Nejnebezpečnější jezdec apokalypsy. Jakékoliv náznaky posměchu, urážek a pohrdání partnerem na veřejnosti velmi zraňuje. Síla tohoto ničivého vzorce chování se skrývá v odporu, ze kterého vychází pohrdání partnerem.
- *Obranné chování/defenzivnost.* Nebezpečí obranného chování tkví v prohlubování konfliktu skrze obviňování partnera. Neuznání vlastní chyby a vyhledávání nedostatků na partnerovi nevede k vyřešení konfliktu.
- *Zazdívání/mlčení.* Tím, že se partneři přestanou bavit, postupně zabíjí svůj vztah. Tím, že mezi sebou vybudují zeď, přes kterou se neslyší a nevnímají, přestanou být citově angažováni.

Schopnost rozvíjet a udržovat zdravé partnerské vztahy je klíčovým vývojovým úkolem v mladém dospělí. Autoři výzkumu (Xia, Fosco, Lippold & Feinberg, 2018) zjišťovali, jak interpersonální dovednosti dospívajících (asertivita a pozitivní zapojení) a rodinné procesy (rodinné klima a rodičovský přístup) ovlivňují vývoj fungování partnerského vztahu mladých dospělých. Ukázalo se, že adolescenti, kteří zažili příznivější rodinné klima a kompetentní rodičovství, si do svých vztahů přinesli účinnější dovednosti pro řešení problémů a méně násilného chování. Asertivita adolescentů byla trvale pozitivně spojena s dovednostmi v oblasti řešení problémů a s pozitivním zapojením dospívajících do jejich rodiny bylo spojeno s pocitem větší lásky v romantických vztazích mladých dospělých. Kromě toho, rodinné fungování a adolescentní mezilidské dovednosti vykazovaly v období adolescentů některé vzájemné vztahy. Souhrnně lze říci, že rodinné procesy a mezilidské dovednosti jsou vzájemně ovlivňovány v období adolescence a oba mají jedinečné prediktivní důsledky na specifické stránky fungování romantického vztahu mladých dospělých.

3.3.3 Pulzace

Pulzace znamená, jak schopnost přibližovat se ve vztahu navzájem, umění sdílet své potřeby, navzájem si je naplňovat, tak také umění se oddalovat, aniž by došlo k ohrožení vztahu.

Vágnerová (2007) označuje vztah v této fázi za realistický. Charakteristikami typickými pro toto období již nejsou milostné touhy a okouzlení, jak tomu bylo na počátku, ale prohlubuje se vzájemná intimita a sílí také vazba mezi partnery. Vytvoření citového pouta s sebou přináší pocity jistoty a bezpečí (Levine & Heller, 2019) a vzniká tak prostor pro vstupování do manželství a zakládání rodiny.

Protějšek již nevnímáme zkresleně, naše hodnocení je založeno více na racionálním uvažování. Respektujeme jej s jeho přednostmi i nedostatky. Stejně tak, jako partnera vnímáme realisticky, také sami sebe projevujeme realisticky a idealizace ustupují do pozadí. Mezi partnery panuje důvěra, respekt a otevřenost, dokáží se také lépe dohodnout, sdílet své potřeby a očekávání, mluvit o svých pocitech. Na tomto základu se prohlubuje citové pouto, vzniká otevřená komunikace a prohlubuje se intimita. Přetrvává ale také vášnivá složka vztahu (Vágnerová, 2007). Partnerství nabývá jasných obrysů včetně směřování do budoucnosti, stanovení cílů a vizí. Je založené na racionálním přístupu, má již stanovená základní pravidla fungování, na základě zkušenosti z předchozích fází, v nichž byl otestován průběh určitých situací

Ve fázi pulzace, kdy je pár již připraven na reprodukci, hraje hlavní roli oxytocin (Stárka, 2007). Mimo jiné dochází k jeho produkci také v průběhu milostného aktu a dochází díky němu ke svalovým kontrakcím. Často je o něm smýšleno spíše v souvislosti se ženami, u nichž má za následek porodní stahy a působí také při kojení. Předpokládá se také jeho účinek při mazlení s potomky i při tělesné aktivitě mezi ženou a mužem (Stárka, 2007). Tělesným kontaktem začíná stoupat hladina testosteronu u mužů i žen a při orgasmu roste dokonce několikanásobně (Filippi et al., 2003; Grewen et al., 2005). Oxytocin může proto být označován také hormonem „věrnosti“, díky svému působení (Lim et al., 2004; Young & Wang, 2004) a je považován za činitele zvyšující důvěru mezi lidmi (Filippi et al., 2003).

3.3.4 Rozpad vztahu

Rozpad partnerského vztahu, který prošel již některými fázemi, a byl tedy déletrvajícím, znamená pro oba bývalé partnery zátěž. Nejen, že musí čelit nepříjemným pocitům, ale může dojít ke snížení důvěry v sebe sama i v možnost navázat v budoucnosti přijatelnější vztah. (Vágnerová, 2007). Výzkum (Norona, Olmstead & Welsh, 2016), který se zabýval problematikou rozchodů mladých dospělých, dospěl ke zjištění, že motivace mladých dospělých k ukončení partnerského vztahu, plynula do jisté míry z nenaplnění potřeb v rámci vztahu či z neschopnosti partnerů sytit dostatečně potřebu vzájemné závislosti. Kromě toho

byly nejčastěji zmiňovanými důvody pro ukončení vztahu nenaplněné potřeby intimity, identity a autonomie, což potvrzuje, že mladí dospělí považují za své hlavní potřeby nejen být v blízkosti ostatních, ale také seberozvoj v oblasti pracovní i osobní. Tato studie (Norona et al., 2016) prokázala souvislosti mezi vnímáním vývojových úkolů v mladé dospělosti a motivací k ukončení romantických vztahů. Ti, kteří ukončují romantické vztahy kvůli nenaplněným potřebám intimity, mají tendenci se více zaměřovat na vztahy a ti, kteří ukončují romantické vztahy kvůli nenaplnění autonomie nebo potřebám rozvíjení vlastní identity, mají tendenci vnímat vynořující se dospělost jako čas experimentování (Norona et al., 2016).

3.4 Shrnutí

V poslední kapitole teoretické části jsem popsala partnerský vztah, některé mechanismy výběru partnera a podstatné předpoklady pro dlouhotrvající vztah. Zmínila jsem také citovou vazbu v dospělosti, která navazuje na raný attachment. Zaměřila jsem se také na popis jednotlivých fází partnerského vztahu, počínaje symbiózou, přes diferenciacní fázi, až po pulzaci, či rozpad vztahu, z nichž nejvýznamnější pro tuto práci je diferenciací.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4. Cíl výzkumu

Literárně přehledová část této práce přiblížila některé vývojové úkoly v rámci primární rodiny, které jsou považovány za důležité, pro schopnost vytvářet v dospělosti zdravé partnerské vztahy. Zaměřila se také na proces vývoje partnerského vztahu. V současné době neexistuje ale příliš výzkumů, které by se zabývaly konkrétně diferenciační fází vztahu, která je přitom plná změn a budoucnost vztahu často závisí právě na jejím průběhu. V psychologii mladých dospělých patří do popředí v dnešní době témata jako jsou singles nebo se zjišťují změny v oblasti manželství a zakládání rodiny. Ještě, než ale mladí dospělí pokročí k těmto významným životním obdobím, musí projít několika fázemi partnerského vztahu, aby se z něj mohl vyvinout stabilní základ pro zakládání rodiny. Tato práce se snaží nastínit charakteristiky diferenciační fáze, která je plná změn.

Cílem předloženého výzkumu je identifikace centrálních témat charakterizujících diferenciační fázi partnerského vztahu u mladých dospělých a její propojení s primární rodinou. Zdrojem pro tuto studii budou **zkušenosti partnerských dvojic mladých dospělých v diferenciační fázi vztahu**. Přínosem tohoto výzkumu bude přiblížení charakteristik diferenciační fáze tak, jak je vidí mladí dospělí, a také nahlédnutí na některé okolnosti z primární rodiny, které se mladým dospělým zdají být významné pro jejich aktuální partnerský vztah.

Aby byl získán ucelený vhled do primární rodiny a byly zjištěny všechny mechanismy jejího fungování a působící činitele, musela by provedená studie zahrnout všechny členy rodiny a nabývala by tak nesmírné obsáhlosti. Naplňování takového cíle je ale nad rámec této diplomové práce a bylo by metodologicky nesmírně náročné. Z těchto důvodů bude výzkum mapovat pouze pohled partnerských dvojic. Výzkum bude omezen na subjektivní pohled účastníků. Záměrem tedy není identifikace objektivních pravd, ale získání subjektivního pohledu mladých dospělých na diferenciační fázi partnerského vztahu a podpůrné či naopak obtížné okamžiky a faktory v rodinách původu.

4.1 Výzkumné otázky

Záměr tohoto výzkumu se musel zacílit pouze na některé oblasti zvolené tematiky.

Výzkumné otázky byly na základě výzkumného cíle stanoveny následovně:

- *Otázka 1: Jak oslovená skupina mladých dospělých charakterizuje diferenciační fázi partnerského vztahu?*

- *Otázka 2: Jaká dynamika z primární rodiny se projevuje v diferenciacní fázi partnerského vztahu u mladých dospělých?*
- *Otázka 3: Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako podpůrné?*
- *Otázka 4: Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako nepodpůrné?*

4.2 Přístup k výzkumnému cíli

Punch (2008) zdůrazňuje, že abychom byli schopni co nejlépe objasnit zkoumané jevy, musíme zvolit adekvátní přístup vzhledem k charakteru cíle. Správný výběr metodologie je tedy základem úspěchu vědeckého šetření. Tato podkapitola přibližuje výzkumný design a důvody užití jednotlivých vědeckých metod a přístupů.

S ohledem na tematiku a její dosavadní omezené testování jsem se rozhodla v této práci pro **kvalitativní** výzkum. „*Kvalitativní výzkum je proces hledání založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách*“ (Creswell, 1998, s.12). Cílem kvalitativního výzkumu v rámci mé práce bude přinést poznatky o diferenciacní fázi partnerského vztahu, o tom, jaká témata se zde objevují, co je pro tuto fázi charakteristické z pohledu mladých dospělých a jaké faktory primární rodiny se jeví jako významné.

Základním přínosem kvalitativního přístupu je dosažení hloubkového popisu případů (Hendl, 2016). Ve výzkumném procesu porovnáváme jednotlivé případy, všímáme si procesů, ke kterým dochází v jejich vývoji a citlivě zohledňujeme možné působící činitele, včetně sociálního kontextu. Mezi další přínosy kvalitativního výzkumu řadí Hendl počáteční exploraci fenoménů prostřednictvím získávání podrobných informací a vzhledu do problematiky.

Hendl (2016) uvádí některá úskalí kvalitativního přístupu:

- *Výsledky jsou sbírkou subjektivních dojmů*
- *Obtížná replikovatelnost a zobecnitelnost*
- *Malá transparentnost.*

Ačkoliv jsou výše zmíněné charakteristiky považované za nevýhodné, právě díky nim je někdy možné dosáhnout kvalitních výsledků v kvalitativním šetření. To, co kvantitativní výzkumníci považují za problematické, kvalitativní analytici často vítají (Hendl, 2016). Hlavním cílem a přínosem kvalitativního výzkumu je hloubkový popis případů, který vyžaduje otevřenost, důvěru a hloubku, na rozdíl od kvantitativních studií.

4.3 Kvalitativní šetření

Kvalitativní design díky svému přístupu k jedinečnosti a neopakovatelnosti umožňuje zkoumání fenoménů, jež mohou být jednotlivci odlišně vnímané (Miovský, 2006). Výzkumnou strategií zvolenou v rámci kvalitativního šetření je identifikace centrálních témat objevujících se ve zkušenostech mladých párů, kteří si procházejí diferenciací a zohledňují některé důležité okamžiky z primární rodiny. Pro jejich zachycení v co možná největší pestrosti a šíři, jsem se rozhodla využít **polostrukturovaný rozhovor** společně s **dotazníky** a **technikou mentálních map**. V souladu s teoretickou částí jsem vypracovala tematické okruhy, které budu v rámci každého rozhovoru cíleně s probandy doplňovat. Tyto okruhy tvoří dle Miovského (2006) tzv. jádro interview, tedy minimum témat, která musí výzkumník s respondentem probrat. Polostrukturovaný rozhovor je považován téměř za ideální výzkumný nástroj pro kvalitativní přístup. Elegantně snoubí výhody a eliminuje nevýhody strukturovaného a nestrukturovaného interview (Miovský, 2006).

Aby proces práce s daty probíhal systematicky a precizně, podléhal přísným principům **tematické analýzy**, jejíž oblíbenost je v oblasti sociálních a psychologických výzkumů na vzestupu (Smith, 2015). Na rozdíl od zakotvené teorie, která má za cíl dospět k určité teorii (Hendl, 2016), záměrem tematické analýzy je identifikace klíčových témat napříč výzkumnou oblastí tak, jak je lidé vnímají. Formulace závěrů odpovídající požadavkům zakotvené teorie by byla s ohledem na šíři předloženého výzkumného tématu obtížná. Proto byla zvolena tematická analýza, jejíž výsledky umožní lépe porozumět tomu, jak lidé vnímají zvolenou oblast výzkumného zaměření (Braun & Clarke, 2006).

V rámci triangulace použiji také dotazníkové metody pro zmapování emočních vzpomínek z dětství a zjištění citové vazby v dospělosti. Navíc ještě použiji techniku, která povede k zamyšlení nad podpůrnými a nepodpůrnými charakteristikami primární rodiny, ze které jedinec pochází. Společná párová technika pak zajistí identifikaci pozitivních zdrojů vzájemného vztahu. Konkrétní postupy jsou blíže popsány později.

4.4 Metody sběru dat

Pro kvalitativní výzkum v rámci této práce jsem zvolila několik metod. Hlavním zdrojem informací bude polostrukturovaný rozhovor. Informace o výzkumném souboru budou dále doplněné skrze dotazníkové metody. Navíc jsem se rozhodla pro použití techniky mentálních map.

4.4.1 Rozhovor

„Cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat detailnější a komplexní informace o studovaném jevu“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 13). Využití této metody je proto v souladu s cíli kvalitativního šetření.

Polostrukturovaný rozhovor s narativními prvky ukazuje diferenciační fázi vztahu a jejich postoj k zážitkům s primární rodinou tak, jak o ní respondent mluví. Cílem rozhovoru není získat odpovědi na konkrétní otázky, ale formou, kterou volí respondent se dozvědět o jeho pohledu, kterým nahlíží na svůj vlastní život, své zážitky z dětství a jak vnímá svůj partnerský vztah. Již to, jakým způsobem uchopujeme realitu a přistupujeme ke svým životním zkušenostem o nás mnohé vypovídá. Můžeme očekávat rozdíly v tom, co se bude zdát respondentům jako podstatné, co naopak ve svém vyprávění vynechají. Budou zmiňovat spíše pozitiva nebo se uchýlí k negativním vzpomínkám a zážitkům? Bude jejich vyprávění chronologické nebo vyberou pouze některé důležité momenty? Tím, že bude rozhovor veden volnější formou, bude umožněný přirozený projev respondentům a tím pádem zajištěna co největší autenticita.

Aby ale došlo k tematickému naplnění rozhovoru, vybrala jsem na základě teoretické části hlavní témata, ke kterým budu účastníky směřovat tak, aby existovala pojítka mezi jednotlivými vyprávěními a bylo možné nahlížet na zvolené oblasti zkoumané problematiky. Základní tematické okruhy:

1. Primární rodina

- Rodiče a jejich vzájemný vztah
- Primární pečující postava a další blízcí dospělí
- Sourozenci a vztah s nimi
- Přístupování k odlišnostem

2. Partnerský vztah

- Vývoj partnerského vztahu
- Vnímání přechodu z fáze zamilovanosti
- Obraz partnerského vztahu v aktuální diferenciační fázi
- Pozitivní a negativní charakteristiky této fáze
- Přístupování k odlišnostem
- Význam aktuální fáze vztahu, který ji oba přisuzují
- Vize do budoucnosti

4.4.2 Dotazník EMWSS

Dotazník EMWSS (Early Memories of Warmth and Safeness Scale) se do češtiny překládá jako Škála raných vzpomínek na vřelost a bezpečí. Z anglického originálu, který vytvořili Richter, Gilbert a McEwan (2009), přeložili tuto metodu autoři Benda a Dvorská (2017). Zkušenosti v raném dětství (zejména ty, které se vztahují k pocitu ohrožení nebo bezpečí) mají zásadní vliv na fyziologické, psychologické a sociální aspekty zrání a fungování (Gerhardt, 2004). Škála byla vytvořena za účelem zjištění pocitů vřelosti, bezpečí, péče a přijetí v dětství. Vychází z předpokladu, že pečující, bezpečné a vlídné prostředí se pojí s pocity štěstí a dalšími pozitivními faktory, na rozdíl od zanedbávání, které ústí ve zranitelnost jedince a jeho menší odolnost. Na rozdíl od jiných metod, které do centra zájmu staví například chování rodičů, tato cílí na emoční vzpomínky. Právě z tohoto důvodu se mi zdá vhodná pro použití do mého kvalitativního výzkumu, kde bude možné se rychle zorientovat ve vzpomínkách na primární rodinu pomocí emočních vzpomínek a získat tak informace o charakteristikách výzkumného souboru. Položky obsahují např. tvrzení: „*Měl/a jsem pocit jistoty a bezpečí.*“; „*Cítil/a jsem, že mi druzí rozumí.*“ nebo „*Cítil/a jsem se milovaný/á*“. Respondenti hodnotí na Lickertově pětibodové škále, do jaké míry se v dětství cítili daným způsobem (0 = ne, nikdy, 1 = ano, ale jen zřídka, 2 = ano, někdy, 3 = ano, často, 4 = ano, většinou).

4.4.3 Dotazník ECR

Vzhledem k zaměření této diplomové práce, jsem se rozhodla zjistit typy citové vazby v dospělosti, které charakterizují jedince spadající do mého výzkumného souboru. Také jsem tuto okolnost chtěla nahlédnout v souvislosti s emočními zážitky z dětství. Původními autory škály Experiences in Close Relationships (ECR) jsou Brennan, Clark a Shaver (1998). V anglických zemích jde o jednu z nejužívanějších sebesposuzujících škál pro posuzování typů citové vazby v dospělosti. Nástroj tvoří dvě subškály, přičemž každou z nich sytí 18 položek. Liché položky dohromady tvoří škálu „vztahové vyhýbavosti“ (angl. attachment avoidance) a sudé v součtu dávají vznik škále „vztahové úzkostnosti“ (angl. attachment anxiety). Jednotlivé položky jsou hodnoceny na Likertově sedmibodové stupnici (1 = silně souhlasím, 2 = souhlasím, 3 = slabě souhlasím, 4 = neutrální, 5 = slabě nesouhlasím, 6 = nesouhlasím, 7 = silně nesouhlasím). Některé položky (3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33 a 35) jsou převrácené a při vyhodnocování je proto nutné převrátit jejich číselnou hodnotu na opačnou. Vztahová úzkostnost je hodnocena pomocí tvrzení jako např. „*Dělám si starosti o své vztahy.*“; „*Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik, jako mně na nich*“. Vztahová vyhýbavost je tvořena tvrzeními jako např. „*Je pro mě obtížné dovolit si být závislý/á na blízké osobě.*“; „*Je mi*

nepříjemné, mám-li se otevřít druhým“ (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Oba faktory jsou ortogonální, tedy vzájemně pravouhlé a jednotlivé položky vykazují vysokou vnitřní konsistenci. Je naplněna také konstruktová validita, výsledek v testu tedy odpovídá teorii (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Tato teorie popisuje 4 typy citové vazby, které jsou charakterizovány dosažením určitého skóre na škále úzkostnosti a vyhýbavosti. Lidé s *jistým* typem citové vazby v dospělosti jsou schopni regulovat své prožívání a reflektují i afekty a jednání druhých. Jistý typ citové vazby se pojí také s menší mírou stresu a větší odolností. Na škálách úzkostnosti a vyhýbavosti dosahují tito jedinci nízkých hodnot. *Nadměrně zaujatý* neboli *úzkostný* typ citové vazby je charakteristický pohlcením emocemi, lidé s touto vazbou působí ustrašeně, úzkostně, závisle a ke vztahové osobě mohou zaujímat negativní postoj. *Distancovaně vyhýbavý* typ se zpravidla projevuje udržováním odstupů od intimních vztahů, emočním chladem a zdůrazňováním nezávislosti. Jedinec s tímto typem citové vazby devaluje význam vztahů a vyhýbá se zejména těm, které jsou emočně nabitě. *Bázlivě vyhýbavý* typ vazby s sebou nese dezorganizovanost a nepředvídatelnost. Dospělá osoba s dezorganizovanou vazbou nedokáže opustit vztahovou osobu, i přes trápení v její přítomnosti (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Typ citové vazby	Nízká vyhýbavost	Vysoká vyhýbavost
Nízká úzkostnost	<i>Jistý</i>	<i>Distancovaně vyhýbavý</i>
Vysoká úzkostnost	<i>Úzkostný</i>	<i>Bázlivě vyhýbavý</i>

Tabulka 1: Typy citové vazby dle Lečbycha a Pospíšilíkové (2012)

4.4.4 Technika mentální mapy

Kromě rozhovoru a dotazníkových metod jsem se rozhodla použít techniku inspirovanou mentálními mapami, jejichž autorem je Tony Buzan (Buzan & Buzan, 2012). Jedná se o jednoduchý koncept, který je nápomocný například při učení, ale také při třídění myšlenek na určité téma. Princip je takový, že do středu papíru se napíše ústřední téma, od kterého se linou další související myšlenky a jsou zakreslovány okolo hlavního tématu (Buzan & Buzan, 2012).

Mentální mapa zdrojů a poučení z primární rodiny

V rámci výzkumu této diplomové práce jsem se rozhodla použít metodu pro zachycení ústředních témat objevujících se v primární rodině. Technika navazovala na rozhovor, v jehož rámci tematika primární rodiny zaznívala. Cílem využití této techniky bylo dovést respondenty k pozastavení nad dvěma hlavními tématy týkajícími se primární rodiny. Jedním tématem byly

zdroje, *podpůrné* faktory, které účastníkům poskytla jejich primární rodina, co jim dala, co považují za funkční, v čem by rádi pokračovali ve svých vztazích a rodinách, co je naplňovalo a bylo jim přínosem. Druhé téma naopak mělo za cíl dovést respondenty k zamyšlení nad nefunkčními vzorci, nad tím, co bylo *nepodpůrné*, z čeho se poučili a nechtějí to sami převzít a praktikovat ve svých blízkých vztazích.

Mentální mapa zdrojů partnerského vztahu

Techniku inspirovanou mentální mapou jsem použila také pro společnou partnerskou aktivitu. Její smysl spočíval zejména v pozitivní intervenci, která umožnila partnerům při vzájemné interakci hledat podpůrné faktory jejich vztahu. Jako ústřední téma jsem zvolila *zdroje partnerského vztahu*. Pár se tedy společně zamýšlel nad tím, co jejich vztahu dodává energii, co ho posiluje a vytvářeli si mapu pozitivních zdrojů důležitých právě pro jejich vztah. Pozitivní dopad této techniky sledávám v možnosti párů, zamyslet se nad klady jejich vztahu, zvědomit si některé mechanismy, které pomáhají k jejich vzájemné blízkosti a mít tuto svou mapu na paměti jako připomínku funkčních zdrojů partnerského vztahu.

4.5 Sběr dat

Způsob oslovování potenciálních respondentů probíhal prostřednictvím sociálních sítí. Respondenty jsem sháněla pomocí předem stanovených kritérií, která musela být splněna pro zapojení páru do výzkumného procesu. Graficky zpracované podmínky pro možnost účasti na výzkumu jsem sdílela prostřednictvím sociálních sítí, kde docházelo k dalšímu šíření mezi uživatele. Zájemci o účast na výzkumu se následně ozývali na uvedený email. Již během prvních dvou dnů, kdy byl příspěvek viditelný na sociálních sítích, se ozvalo několik párů, z nichž většina splňovala veškeré podmínky. Některé zájemce jsem z výzkumu vyřadila pro nesplnění podmínek či pro naplněnou kapacitu.

Jsem si vědoma toho, že metoda výběru respondentů nevede k získání reprezentativního vzorku, a proto zjištění, která vyplynou z výzkumu nebude možné příliš zobecňovat. Výzkum ale považuji spíše za sondu do problematiky, která umožní nastínění základních témat a poskytne základ budoucímu pátrání v této oblasti psychologie.

Sběr dat probíhal vždy během jednoho setkání s jedním párem. Všechna data byla sesbírána v rozmezí od 13.6.2020 do 28.6.2020. Ačkoliv byl sběr dat původně naplánovaný na výrazně dřívější období, kvůli vzniklé pandemii virové choroby covid-19 jsem byla donucena ho odsunout. Nejprve jsem zvažovala online rozhovory, nakonec jsem ale usoudila, že by výzkumu tento vzdálený sběr dat mohl uškodit a omezit možnosti využití některých metod.

Když se rozvolnila opatření a bylo možné se osobně setkávat, musela být data sesbírána v co nejkratším časovém období. Při posledním setkání se v rámci rozhovorů některé výpovědi respondentů již začínaly opakovat, a proto byl sběr dat ukončen pro dostatečnou nasycenost témat.

Data u každého páru byla sesbírána v rozmezí 2-3 hodin, v jejichž průběhu se partneři vystřídali ve vyplňování dotazníků, myšlenkových map o primární rodině a v rozhovoru. Zatímco jeden z partnerů vyplňoval dotazníky, druhý podával rozhovor a následně došlo k vystřídání. Pořadí bylo vždy na domluvě obou partnerů podle jejich aktuálního naladění. Společná technika myšlenkové mapy s pozitivními zdroji partnerského vztahu byla prováděna vždy na závěr celého setkání.

Na začátku každého rozhovoru bylo položena vždy stejná instrukce: „*Pověz mi, prosím, o Tvé primární rodině.*“ Tato formulace využívá narativního způsobu přistupování k výzkumnému rozhovoru. Výzkumník je při tomto rozhovoru více posluchačem a respondent je v roli vypravěče (Hollway & Jefferson, 2013). Následně se rozhovor vyvíjel vždy individuálně a pokaždé dosahoval jiného tematického rozsahu i hloubky. Z důvodu potřeby korigování rozhovoru směrem k základním tematickým otázkám jsem používala předem stanovené otázky, které jsem adaptovala vždy s ohledem na aktuální situaci. Některé respondenty jsem omezovala v tématech, která nebyla relevantní. Jiné jsem musela podněcovat k vyprávění otázkami. První část rozhovoru, tedy vyprávění o primární rodině končilo vždy poté, když došlo k tematickému naplnění hlavních výzkumných otázek a respondent již měl pocit vyčerpanosti tematiky. Ve druhé části rozhovoru respondent nejprve sám volně povídal na položenou instrukci: „*Pověz mi, prosím, o Tvém aktuálním partnerském vztahu.*“ Následovalo opět doplňování předem stanovených tematických okruhů. Konec rozhovoru nastal tehdy, došlo-li k nasycení všech základních otázek a pocitu respondentů, že vše podstatné a charakteristické o jejich primární rodině a partnerském vztahu bylo řečeno. Fixace dat byla zajištěna pomocí nahrávacího zařízení na mobilním telefonu.

Dotazníkové metody vyplňoval každý respondent o samotě po předchozí konzultaci způsobu jejich vyplňování s výzkumníkem. Pořadí jejich vyplňování bylo ponecháno na respondentovi a bylo mu ponecháno potřebné množství času.

Technika myšlenkové mapy primární rodiny byla vždy uvedena stejným způsobem a probíhala vždy až po rozhovoru. Nejdříve jsem se respondentů ptala, zda znají podstatu myšlenkových map a poté jsem s nimi o této metodě mluvila či je edukovala do té míry, abych

si byla jistá, že chápou její hlavní charakteristiky. Následně jsem jim zadala instrukci: „*Nyní bych Tě chtěla požádat, aby ses zamyslel/a nad svou primární rodinou a na jedné straně zpracoval/a pomocí myšlenkové mapy zdroje, které Ti primární rodiny poskytl(a) (v čem pro Tebe byla Tvá rodina inspirativní, co dobře fungovalo, co se Ti líbilo, čím by ses chtěla ve svém životě inspirovat). Na druhé straně papíru se podobným způsobem, prosím, zamysli nad poučeními, která si ze své primární rodiny odnášíš (co v rámci Tvé primární rodiny příliš nefungovalo, co se Ti nelíbilo, čemu se chceš sama vyvarovat).*“ Celková rozsáhlost zpracování této techniky byla pouze na respondentech. Žádným způsobem jsem předem nestanovila, kolik pozitivních a negativních aspektů mají popsat.

Společná technika vycházela z podobného principu jako myšlenková mapa primární rodiny. Pouze s tím rozdílem, že ji plnili partneři společně a zabývali se pouze zdroji, které pro jejich partnerský vztah vnímají jako pozitivní a funkční. Partnery jsem vždy požádala, aby si sedli vedle sebe ke stolu, kde před nimi ležel papír a dvě propisovací tužky. Následovala instrukce: „*Na závěr bych vás chtěla požádat, abyste se zamysleli nad vaším partnerským vztahem. Zpracujte pomocí myšlenkové mapy zdroje, které obohacují váš vztah, dodávají mu pozitivní energii. Může se jednat i o maličkosti, které jsou pro vás ukazatelem, že je vše v pořádku, že vztah funguje tak, jak má*“. U této techniky jsem byla v roli pozorovatele a všímala jsem si způsobu uchopení instrukce, aktivity obou partnerů, jejich vzájemné komunikace a způsobu uvažování.

4.6 Metody zpracování a analýzy dat

Vzhledem k obsáhlosti mnou studovaného fenoménu se mi jeví kvalitativní přístup ke zkoumání jako nejvhodnější. Hlavním designem mého kvalitativního výzkumu je tematická analýza. Ačkoliv nemá příliš ostře vymezená pravidla a ani nepatří mezi nejčastěji používané metody, je vhodná pro začínající výzkumníky, kteří se pouštějí do kvalitativního výzkumu (Braun & Clarke, 2006). Jakožto základní nástroj kvalitativního šetření dává výzkumníkovi centrální dovednosti, které jsou užitečné pro vedení mnohých dalších kvalitativních analýz (Braun & Clarke, 2006). „*Díky své teoretické svobodě poskytuje tematická analýza flexibilní a užitečný výzkumný nástroj, který může potenciálně poskytnout bohatý a podrobný, ale přesto komplexní výčet údajů*“ (Braun & Clarke, 2006, s.78).

Tematická analýza je metoda, která slouží pro identifikaci, analýzu a přednesení vzorců, témat objevujících se v datech. Minimálně organizuje a popisuje datovou sadu v do detailu. Tematická analýza je široce používána, ale neexistuje jednoznačná vymezení této metody, ani

pravidel jejího užívání (Attride-Stirling, 2016; Tuckett, 2014). Na rozdíl od jiných metod není tematická analýza zakotvena do žádného již existujícího teoretického rámce, a proto může být použita v různých situacích a existuje také variabilita ve způsobu jejího využití. Tematická analýza může být *esencialistická* nebo *realistická* metoda, která podává informace o zkušenostech, významech a vnímání reality účastníků, nebo to může být *konstruktivistická* metoda, která zkoumá způsoby, jakými je k událostem, realitě, významům, zkušenostem atd. ve společnosti přistupováno (Braun & Clarke, 2006). Může se také jednat o *kontextovou* metodu, která je charakterizována teoriemi, jako je kritický realismus (např. Willig, 1999), přihlížející k tomu, jakým způsobem jednotlivci připisují smysl své zkušenosti. Současně může přinášet také pohled na to, jak do vytváření těchto významů zasahuje širší sociální kontext.

Tematická analýza může být tedy metodou, která přináší jednak odraz reality a jednak odhalení širšího kontextu. Je důležité, aby bylo objasněno teoretické postavení tematické analýzy. Jakýkoli teoretický rámec s sebou nese řadu předpokladů o povaze dat, o tom, co představují z hlediska „světa“, „reality“ atd. Dobrá tematická analýza to zprůhlední (Braun & Clarke, 2006).

Pro zpracování polostrukturovaných rozhovorů s narativními prvky byla zvolena tematická analýza. Metoda tematické analýzy s sebou přináší rozmanité možnosti, ale také nástrahy. Značnou výhodou je flexibilita jejího využití a schopnost identifikace ústředních témat v datovém souboru. Za nevýhodu by mohla být považována aktivní účast výzkumníka a jednostranný pohled na celou problematiku. Subjektivita je tedy v tomto přístupu jednoznačná. K zamezení neprůhlednosti průběhu analýzy, navrhli Braun a Clarke (2006) jednotlivé body jejího postupu:

I. Seznámení se s daty

Úvodním krokem tematické analýzy je seznámení se s daty. V případě, že data shromáždil sám výzkumník, vstupuje do procesu s výhodou oproti těm, kteří získají sesbíraná data a musejí se v nich nejdříve zorientovat. Při sbírání dat již může také výzkumník formovat prvotní myšlenky a analytické zájmy. Nehledě na tuto prvotní zkušenost je v první fázi tematické analýzy důležité hluboké ponoření do dat. K tomu obvykle slouží opakované čtení, hledání významů. Doporučené je alespoň jedno přečtení celého datového souboru před zahájením kódování. Podrobná orientace v datech je časově náročná, a proto kvalitativní výzkum tohoto typu inklinuje k využití menšího výzkumného vzorku. Už během této fáze se výzkumníkovi doporučuje poznamenávat poznámky či nápady pro kódování. V případě mé diplomové práce

bylo ještě nutné převést verbální data z audiozáznamů do písemné podoby, aby se s nimi dalo pracovat.

II. Generování počátečních kódů

Poté, co se výzkumník seznámí s daty a vytvoří si počáteční seznam nápadů ohledně témat obsažených v datech, může přistoupit ke generování počátečních kódů. Kódy identifikují nějaký rys dat, který se zdá být pro analytika zajímavý, a odkazují na nejzákladnější prvek vstupních dat. Proces kódování je součástí analýzy, protože díky němu dochází k organizování dat do smysluplných skupin (Tuckett, 2014). Kódovaná data se liší od analytických témat, která jsou většinou širší. Témata se začínají vyvíjet až v další fázi tematické analýzy a jsou místem, kde dochází k interpretativní analýze dat. Kódování do jisté míry závisí na tom, zda jsou témata spíše teoreticky řízená, či vycházejí primárně z dat. Záleží také na tom, zda se analytik rozhodne kódovat celý datový soubor, či se zaměří pouze na konkrétní vlastnosti datové sady.

III. Hledání témat

Tato fáze začíná tehdy, mají-li všechna data přiřazené kódy a jsou-li roztříděna. Výzkumník by měl mít také seznam různých kódů identifikovaných v průběhu celého datového souboru. Tato fáze přeorientuje analýzu spíše na úroveň vnímání širších témat, nikoliv kódů. Vzniklé kódy z předchozí fáze jsou tříděné do různých potenciálních témat a jsou k nim přiřazené příslušné kódované datové extrakty náležící k vzniklým tématům. V podstatě začíná výzkumník analyzovat své kódy a zvažuje, jakým způsobem je může kombinovat tak, aby vzniklo ústřední téma. V této fázi může být užitečné použít vizuální reprezentaci, které usnadní třídění kódů k nadřazeným tématům. Doporučuje se využití tabulek, mentálních map či zanesení každého kódu na malý papírek a jejich následné seskupování dle témat.

IV. Přezkoumání témat

Poté, co došlo k vytvoření souboru potenciálních témat, musí dojít k jejich přezkoumání. Během této fáze vyjde najevo, že některá vzniklá témata nejsou nosná (není dostatek údajů pro jejich podporu, nebo jsou data příliš různorodá) zatímco jiná by se mohla spojit v jedno společné. Také může být za potřeby některá obsáhlá témata rozdělit do samostatných témat. Údaje v rámci témat by se měly smysluplně spojovat, zatímco mezi tématy by měly existovat jasné a identifikovatelné rozdíly. Tato fáze zahrnuje dvouúrovňovou kontrolu a doladění témat. První úroveň zahrnuje kontrolu na úrovni extraktů kódovaných dat. To znamená přečtení všech výtažků pro každé téma a zvážení, zda vytvářejí souvislý vzor. Pokud se zdají témata funkční a vytvářející souvislý vzor, je možné přistoupit k druhé úrovni. V opačném případě je nutné

zvážit, zda je problém v samostatném tématu či pouze některých nehodících se extraktů. Z vyřazených extraktů je možné utvořit nová témata, či je úplně vyřadit z analýzy. Jakmile dojde analytik k přesvědčení, že utvořená témata adekvátně zachycují hranice kódovaných dat a má navrženou „tematickou mapu“, je připraven přejít na druhou úroveň této fáze. V té dochází k podobnému procesu, ale ve vztahu k celému datovému souboru. Na této úrovni výzkumník zvažuje platnost jednotlivých témat ve vztahu k datové sadě, a také to, zda tematická mapa přesně odráží významy patrné v datové sadě jako celku. To, co se počítá jako „přesné“, do jisté míry závisí na zvoleném teoretickém a analytickém přístupu. V této fázi si však znovu načtete celou sadu dat pro dva účely. Jednak kvůli zjištění, zda témata „fungují“ ve vztahu k souboru údajů, jednak kvůli kódování veškerých dalších dat v rámci témat, která nebyla zachycena v dřívějších fázích kódování. Pokud tematická mapa funguje, tato fáze je ukončena. Pokud však mapa neodpovídá datové sadě, je nutné se vrátit k dalšímu přezkoumání a zdokonalení kódování, dokud nebude navrženo funkční schéma.

V. Definování a pojmenování témat

Fáze definování a pojmenování témat začíná, když má výzkumník k dispozici uspokojivou tematickou mapu svých. Definování a upřesňování témat probíhá tak, že určujeme podstatu každého tématu a také přicházíme na to, jaký aspekt dat, které téma zpracovává. Vrátime se k extraktům, které sytí jednotlivá témata a vytvoříme k nim doprovodný text, který bude objasňovat důvod jejich výběru, tedy co je na nich zajímavé a proč. Pro každé jednotlivé téma bude provedena a napsána podrobnou analýzu. Kromě komplexního „příběhu“, který bude utvořen ke každému tématu, je nutné myslet také na celkový širší kontext. Je tedy nutné zvážit samotná témata, ale také každé téma ve vztahu k ostatním. Případně analytik identifikuje dílčí témata. Ta mohou být užitečná při vytváření struktury zvláště velkého a složitého tématu a také k prokázání hierarchie významu v datech. Na konci této fáze by měla být jasná jednotlivá témata a jejich obsah.

VI. Sepsání zprávy

Poslední fáze zahrnuje závěrečnou analýzu a vypracování zprávy. Tematická analýza by měla umožnit přednesení složitých dat takovým způsobem, který čtenáře přesvědčí o platnosti provedené analýzy. Je důležité, aby analýza poskytla stručný, koherentní, logický, neopakující se a zajímavý popis příběhu, který data vypráví v rámci témat a napříč tématy. V tomto kroku je důležitý vybírat typické výtažky, které budou dané téma reprezentovat věrně a bez zbytečné složitosti. Extrakt by měl být snadno identifikovatelný jako příklad tématu. Výňatky musí být

začleněny do analytického vyprávění, které přesvědčivě ilustruje komplexní příběh, který je nad rámec popisu dat spojen s výzkumnými otázkami.

4.7 Etika výzkumu

Pro psychologický výzkum je důležité dodržet dva základní etické principy. První z nich, princip nonmaleficence, představuje neškození a princip beneficence znamená konání dobra. Výzkum tedy má směřovat k prospěchu. Aby došlo k respektování těchto principů, byla provedena následující opatření.

Výběr souboru probíhal tak, že pokud pár splňoval kritéria stanovená pro účast na výzkumu, jeden z partnerů kontaktoval řešitele této diplomové práce a dostal rámcové informace o průběhu výzkumu a požadavcích kladených na respondenty. Poté proběhla domluva mezi partnery, a pokud se oba partneři rozhodli pro dobrovolnou účast, došlo k domluvení termínu společné schůzky. Výběr souboru byl tedy založený na **dobrovolnosti** a ochotě obou partnerů vstoupit do výzkumného procesu.

Zajištění anonymity je dalším ze základních opatření, která chrání respondenty. Pravá jména respondentů byla nahrazena zcela náhodně přiřazenými pseudonymy, podle kterých není možné dané osoby dohledat, a proto není narušeno jejich soukromí.

Způsob sběru dat následně probíhal v klidném a nerušeném prostředí s možností dvou oddělených prostorů tak, aby byla zachována vzájemná **diskrétnost** mezi partnery. Rozhovory byly nahrávány za souhlasu respondentů. Partneři nemohli slyšet svůj protějšek při rozhovoru a nemohli nahlédnout ani na jím vyplněné dotazníky či myšlenkovou mapu primární rodiny. V rámci sběru dat jsem se snažila nastavit co nejdůvěrnější prostředí. Vzhledem k věkové blízkosti a známosti respondentů jsme se domluvili na tykání již při neformálním rozhovoru před začátkem sběru dat. Myslím, že tato okolnost také přispěla k uvolněné atmosféře a větší blízkosti. Pokud byly v rámci rozhovoru kladeny otázky, snažila jsem se je co nejvíce přizpůsobit danému kontextu, a také se přiblížit formou danému respondentovi.

Prostřednictvím tzv. **písemného informovaného souhlasu** a verbálního dovysvětlení potřebných informací byli respondenti před začátkem výzkumu rámcově seznámeni s tématem diplomové práce, s účelem výzkumu i způsobem sběru dat. Účastníci byli taktéž obeznámeni s faktem, že za účast ve výzkumu nevzniká nárok na finanční odměnu. Informovaný souhlas obsahuje také informace o ochraně osobních údajů v souladu s GDPR a zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. V neposlední řadě byli respondenti požádáni o audiozáznam

rozhovorů, ke kterým bude mít přístup pouze výzkumník a pověřené osoby podílející se na odborném vedení diplomové práce. V rámci interpretace výzkumu budou použity pouze některé citace, ale kompletní přepisy rozhovorů budou k dispozici pouze řešitelce a vedoucí této práce, případně dalším odborně pověřeným osobám. S těmito okolnostmi byli respondenti taktéž obeznámeni.

Co se týče principu **beneficence**, nedostávali sice účastníci žádnou finanční či materiální odměnu za jejich účast ve výzkumu, ale mimo jiné jsem právě z tohoto důvodu zařadila do výzkumu techniku inspirovanou konceptem mentálních map, při které spolu oba partneři uvažovali nad pozitivními zdroji jejich vztahu. Cíleně jsem se zaměřila pouze na pozitivní charakteristiky. Z etického hlediska jsem vnímala jako nevhodné tázat se na negativní aspekty konkrétního partnerského vztahu. Po dokončení sběru dat jsem každému páru nabídla, že jim poskytnu kopii jejich mentální mapy. Rádi tuto nabídku přijali s tím, že si budou moci připomínat pozitivní zdroje jejich partnerského vztahu.

5. Výzkumný soubor

Výběr respondentů probíhal podle předem daných kritérií vycházejících z teoretické části diplomové práce. Prostřednictvím sociálních sítí byla sdílena požadovaná kritéria a zájemci o účast ve výzkumu se ozývali prostřednictvím emailu. Kritéria, která musela být splněna v rámci výběru jsem stanovila následovně:

- *Dospělý pár, v němž oba partneři jsou ve věku od 20 do 30 let a jsou ochotni se výzkumu účastnit.*
- *Jejich partnerský vztah trvá v rozmezí od 3 do 5 let.*
- *Partneři nejsou sezdání.*
- *Partneři nemají děti.*

Kritéria pro výběr jsem stanovila s vědomím, že není definovaný základní soubor ani jeho rozsah či základní znaky. Hendl (2016) píše o opakovaném výběru, který se řídí teoretickými potřebami a je ukončen teprve při jejich nasycení. Mezi další sledovaná kritéria patří věk, délka vztahu, a rodinná situace (rozvod rodičů, sourozenci, vzájemné vztahy).

Vnímám jako důležité zdůraznit, že výzkumný vzorek není reprezentativní vzhledem k populaci, které se zkoumaná problematika týká. Do populace by se řadili bezdětní a nesezdání mladí dospělí v diferenciacní fázi partnerského vztahu. Vzorek je tedy reprezentativní pouze vzhledem k výzkumnému problému a nižší počet respondentů je opodstatněný s ohledem na charakteristiky tematické analýzy jakožto kvalitativní metody sběru dat.

5.1 Základní charakteristiky výzkumného souboru

Do výzkumu se celkově přihlásilo 13 párů. Z toho dva páry byly rovnou vyřazeny pro nenaplnění kritéria délky vztahu. S jedním párem se nepodařilo domluvit termín společného setkání, další dva páry se odmlčely poté, co jsem je seznámila s průběhem výzkumu a tři partnerské dvojice se ozvaly až po naplnění výzkumného souboru a uzavření sběru dat. Výzkumně jsem pracovala celkem s pěti páry mladých dospělých, výzkumný soubor tedy čítá **10 respondentů** s rovnoměrným zastoupením mužů a žen. Práce s nimi byla velmi různorodá. Část respondentů byla ve svém projevu otevřená a výřečná, ale většinou se dařilo držet tematického rámce, a proto jsem nemusela ani příliš zasahovat do rozhovoru doplňujícími otázkami. Na druhé straně se objevili ale i jedinci, které jsem musela velmi pobízet, mluvili spíše stroze a bylo proto za potřebí neustálé doptávání.

Jak jsem uvedla již výše, do výzkumného souboru jsem zařadila ty respondenty, kteří splňovali všechna potřebná kritéria a ozvali se na uvedený email sdílený společně s požadavky prostřednictvím sociálních sítí. Po následné elektronické domluvě byl smluven termín a místo setkání, kam dorazil vždy celý pár. V rámci setkání jsem zajistila možnost využití dvou oddělených místností tak, aby se partneři navzájem nerušili a neslyšeli vyprávění toho druhého. Po úvodním seznámení obou respondentů s průběhem sběru dat a účelem diplomové práce, byla stvrzena účast na výzkumu podepsáním informovaného souhlasu. Respondentům byla zajištěna anonymita, která bude v rámci této práce dodržena pomocí užití pseudonymů. Přepisy rozhovorů budou neveřejnou součástí diplomové práce. Citace, které budou použité v rámci této práce budou splňovat nemožnost identifikace.

<i>Délka vztahu</i>	<i>Věk muže</i>	<i>Věk ženy</i>
3 roky	22	21
3 roky a 8 měsíců	27	24
4 roky a 7 měsíců	25	24
4 roky a 9 měsíců	20	21
4 roky a 10 měsíců	23	21

Tabulka 2: Přehled věkového rozmezí respondentů a délky vztahu.

Všichni respondenti se vešli do věkového rozpětí od 20 do 27 let, jedná se tedy o věkově relativně homogenní skupinu. Průměrný věk respondentů je 22,8 let a blíží se tak minimu požadovaného věku pro účast na výzkumu. Délka vztahů obsáhla v podstatě celou šíři požadovaného rozpětí. Nejkratší doba trvání byla 3 roky a nejdelší vztah čítal 4 roky a 10 měsíců. Převážná většina výzkumného souboru byla tvořena studujícími respondenty, pouze dva účastníci uvedli pracovní poměr jako hlavní náplň. V souladu s tím pouze dvě partnerské dvojice žili v samostatné domácnosti, jeden pár sdílel přes týden bydlení v rámci studia a respondenti ze dvou zbývajících partnerských dvojic žili u svých rodičů.

<i>Rozvodovost rodičů</i>	<i>Počet párů</i>
Úplné rodiny obou partnerů	0
Rozvedení rodiče obou partnerů	1
Rozvedení rodiče ženy	2
Rozvedení rodiče muže	2

Tabulka 3: Rozvodovost v primárních rodinách respondentů.

Rozvodovost v primární rodině respondentů se ukazuje jako 60 %. Zajímavé je, že se ve většině případů jedná o smíšené páry, tedy jeden z partnerů pochází z rozvedené rodiny a druhý z nerozvedené. Pouze jeden pár tvoří jedinci z rozvedených rodin a ani jedna partnerská dvojice není formována mladými dospělými z celistvých rodin.

<i>Sourozenecké pořadí</i>	<i>Žena</i>	<i>Muž</i>
Pár č.1	jedináček	benjamínek
Pár č.2	benjamínek	prvorozený
Pár č.3	prvorozená	dvojče
Pár č.4	prvorozená	prvorozený
Pár č.5	jedináček	prvorozený

Tabulka 4: Sourozenecké pořadí respondentů.

Polovina všech respondentů je prvorozenými dětmi ve své primární rodině a další dva jsou jedináčci. Jeden z respondentů pochází z dvojčat a dva zbývající jsou benjamínci. Pouze jednu partnerskou dvojici tvořil vzájemně se doplňující pár prvorozeného a benjamínka. V dalších případech se pojili dva prvorození, prvorozený s jedináčkem nebo dvojčetem. Poslední dvojice se skládala z benjamínka a jedináčka.

5.2 Vyhodnocení dotazníků

Série dlouhodobých longitudinálních studií (Grossmann et al., 2005) naznačují důležitost bezpečné emoční organizace pro pocit psychologické jistoty v rané dospělosti. Vydeme-li z dalších poznatků shrnutých v literárně přehledové části této práce, očekáváme jistou spojitost mezi emočními vzpomínkami z dětství a dospělou citovou vazbou. Ta by totiž měla být tvořena mimo jiné na základě kvality péče v raném dětství (Levine & Heller, 2019). Uvádím zde tedy výsledky respondentů získané na *Škále raných vzpomínek na vřelost a bezpečí (EMWSS)* společně s výsledkem dotazníku zaměřeného na *zkušenosti v blízkých vztazích (ERC)*. Výsledek reprezentující vzpomínky z dětství se udává v percentilech. Přičemž s rostoucím skóre percentilu roste také intenzita vzpomínek na vřelost a bezpečí v dětství. Jedinci s vysokým percentilem mají tedy emočně vřelé vzpomínky na rané dětství a dala by se u nich spíše očekávat jistá citová vazba v dospělosti.

Hrubý skór	Percentil	Citová vazba v dospělosti
HS = 52	30 %	Distancovaně vyhýbavá
HS = 53	30 %	Distancovaně vyhýbavá
HS = 62	50 %	Bázlivě vyhýbavá
HS = 64	55 %	Bázlivě vyhýbavá
HS = 66	60 %	Úzkostná
HS = 67	65 %	Bázlivě vyhýbavá
HS = 67	65 %	Bázlivě vyhýbavá
HS = 70	70 %	Distancovaně vyhýbavá
HS = 72	75 %	Bázlivě vyhýbavá
HS = 80	90 %	Bázlivě vyhýbavá

Tabulka 5: Souhrn výsledků z dotazníků

V souhrnné tabulce jsou uvedené výsledky dotazníkových metod všech respondentů, kteří se účastnili výzkumu v rámci této diplomové práce. Vzpomínky na vřelost a bezpečí v tomto výzkumném souboru obsáhly téměř celé spektrum. Respondenti dosahovali hodnot od 30.percentilu až do 90.percentilu. Průměrná hodnota dosažená všemi účastníky výzkumu je 53.percentil. Soubor tedy obsahoval jednak jedince, kteří ve své paměti uchovávali vzpomínky na emoční vřelost a bezpečí v primární rodině až po ty, kteří těchto vzpomínek měli nedostatek.

Za povšimnutí stojí, že ani respondenti dosahující relativně vysokého percentilu (75%, 90%) v dotazníku na emoční vřelost v dětství, nemají v dospělosti jistý typ citové vazby. Nadpoloviční většina, tedy 6 respondentů z celkového počtu 10, skórovali na škálách úzkostnosti a vyhýbavosti takovým způsobem, že se zařadili k bázlivě vyhýbavému typu citové vazby. Pro takové jedince je dle Lečbycha a Pospíšilíkové (2012) typický chaos, dezorganizovanost a nepředvídatelnost. Ne zřídka se pak mohou potýkat s pocity viny a nejistoty. U dalších 3 respondentů byla zjištěna distancovaně vyhýbavá citová vazba charakteristická emočním chladem a udržováním si odstupů od intimních vztahů. Objevil se pouze jeden případ úzkostné vazby. Jistá vazba v tomto výzkumném souboru neměla žádné zastoupení.

<i>Dotazník ECR</i>	Škála vyhýbavosti	Škála úzkostnosti
Průměrné skóre mužů	4,564	4,312
Průměrné skóre žen	5,26	4,344

Tabulka 6: Průměrná skóre mužů a žen v dotazníku ECR

Z tabulky průměrných skóre na škále vyhýbavosti a na škále úzkostnosti u mužů a žen je viditelné, že hodnoty vždy přesahují hodnotu 4, která určuje polovinu na obou škálách. Průměrně jsou tedy hodnoty všech účastníků mírně zvýšené, nejedná se ale o hodnoty extrémní. Průměrného skóre 5,26 dosahují ženy na škále vyhýbavosti. V tomto případě se již jedná o poměrně vyšší hodnotu na škále od 1 do 7.

6. Tematická analýza rozhovorů

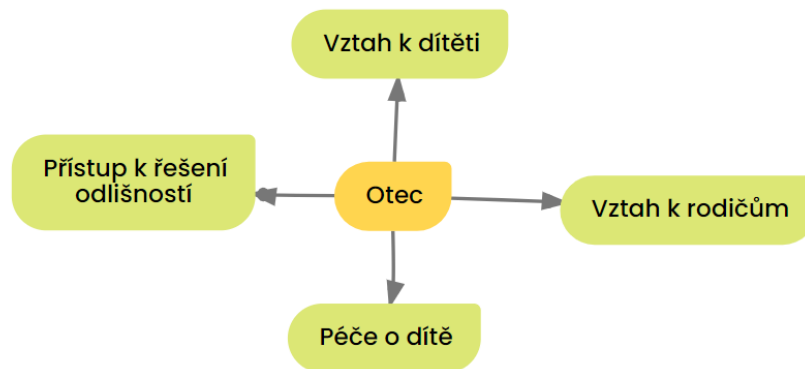
V průběhu tematické analýzy jsem postupovala dle pokynů, které uvádí Braun a Clarke (2006) a díky nimž jsem se dokázala v datech zorientovat a nic důležitého nepřehlédnout.

Fáze seznamování s daty byla o to jednodušší, že jsem všechny rozhovory prováděla osobně, a tak jsem již měla s daty předchozí zkušenost. Několikrát jsem procházela přepisy rozhovorů a orientovala se v nich. Postupně jsem začínala rozpoznávat jednotlivá témata, která se v rozhovorech opakovala, a také jsem rozlišila některé nadbytečné informace ve dvou rozhovorech, které byly obsáhlejší a tematická linie se v nich odkláněla. Při druhém procházení přepisů jsem začala barevně zvýrazňovat některé pasáže (barva označovala téma) a do komentářů jsem vždy napsala několikaslovný kód.

Datový extrakt	Kód	Téma
<i>„Naši jsou rozvedení od nějakých mých pěti let.“</i>	Vztah rodičů	Primární rodina
<i>„S tátou jsem měla skvělý vztah a mám na něj dobré vzpomínky, že tam opravdu není nic špatného. Byla jsem na otce připoutaná a měli jsme spolu dobré vztahy.“</i>	Vztah k dítěti	Otec
<i>„Takže čekám, až přítelkyně bude mít stabilní profesní zázemí, a kromě toho společného rodinného života nebudou žádné velké změny. A pokud ty naše životy budou nadále kompatibilní, pak to i pro mě tu hodnotu má.“</i>	Vize budoucnosti	Partnerský vztah

Tabulka 7: Příklad kódování extraktů.

Označené pasáže jsem následně převedla do programu MS Excel, který umožňuje lepší manipulaci s daty, jejich přeskupování, přejmenování či barevné znázorňování. Díky tomuto programu jsem tedy data pro lepší orientaci roztřídila do dvou souborů podle pohlaví. Extrakty jsem již od počátku tvořila spíše kratší a to tak, aby obsahovala vždy jedno téma, tedy jeden kód. Některé extrakty jsou proto krátké, ale v opačném případě by bylo náročnější se ve výrocích orientovat. Pro vizuální zachycení témat, subtémat a jejich vzájemných vztahů se doporučuje využití tematických map (Braun & Clarke, 2006).



Obrázek 2: Příklad tematické mapy k tématu Otec

V další fázi jsem vytvořená témata znovu přezkoumávala. Pročítáním jednotlivých extraktů jsem se ujišťovala, zda obsahově odpovídají tématu. Následně jsem se znovu vrátila k pročítání jednotlivých rozhovorů a hledala jsem, zda mnou vytvořená témata dobře nasedají na celý datový soubor. Nacházela jsem také nové aspekty, kterých jsem si v první fázi seznamování s daty nevšimla. V závěru jsem pojmenovala jednotlivá témata a podtémata tak, aby co nejvíce vystihovala dané extrakty. Ve většině případů jsem použila terminologii vyskytující se v teoretické části této diplomové práce.

6.1 Validita a reliabilita

Práce s kvalitativními daty je specifická, stejně tak i kritéria pro validitu a reliabilitu v kvalitativním výzkumném šetření. Hendl (2016) cituje metodology Lincolnovou a Gubyho, kteří popisují 4 hlavní problematické oblasti, se kterými se musí vyrovnat výzkumy ve společenskovědní oblasti:

- *Pravdivostní hodnota* (truth value),
- *Upotřebitelnost* (applicability),
- *Konzistence* (consistency),
- *Neutralita* (neutrality) (Hendl, 2016).

Oba autoři také považují za nerelevantní koncepty užívané ke zjištění validity a reliability u kvantitativních dat. Navrhují proto náhradní koncepty, vyhovující pro zhodnocení kvalitativního výzkumu. Za nejdůležitější kritéria považují *důvěryhodnost* (credibility), *přenositelnost* (transferability), *spolehlivost* (dependability) a *potvrditelnost* (confirmability) (Hendl, 2016).

Kritérium důvěryhodnosti připodobňuje Hendl (2016) interní validitě. Záměrem tohoto kritéria je dokázat, že se podařilo přesně identifikovat a popsat předmět zkoumání. Jednou z možností, jak lze zajistit důvěryhodnost je například konzultace s osobou, jež se přímo neúčastní výzkumu. Proto jsem svou práci konzultovala nejen se svou vedoucí, ale také s konzultantem, který je odborníkem na partnerské vztahy, a dále také s výzkumníkem, který mi pomohl vybrat vhodnou metodu pro analýzu dat. Vhodnou metodou pro dosažení důvěryhodnosti je také triangulace, proto jsem k získání dat použila více různých metod.

Přenositelnost nahrazuje v kvalitativním výzkumu externí validitu a zobecnitelnost. Protože nelze použít statistická kritéria pro zobecnitelnost, která využívá kvantitativní výzkum, je nutné jinou formou zabezpečit využitelnost výsledků daného případu na jiný, podobný případ. Splnění kritéria přenositelnosti výzkumník dosáhne tehdy, poskytne-li ve výsledné zprávě data umožňující příštím výzkumníkům provést zobecnění na jiný případ (Hendl, 2016). Ve své práci jsem tedy dbala na co největší transparentnost, která umožní dalším osobám orientaci v mém výzkumném postupu.

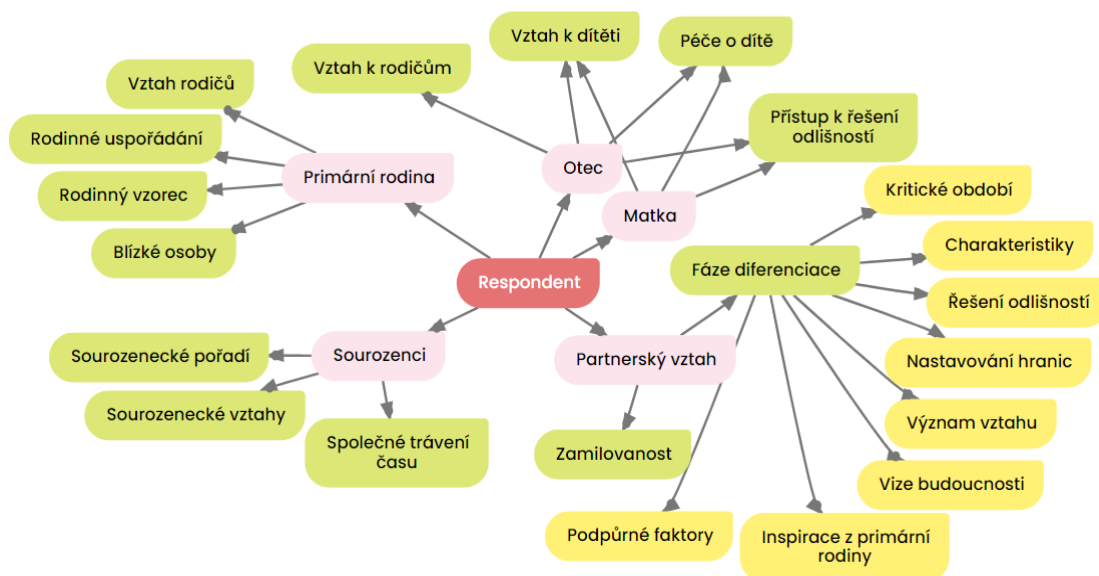
Hodnověrnost představuje další z kritérií, které musí kvalitativní výzkum splňovat. Jedná se o důvěryhodnost, spolehlivost výzkumu. Za důležité se považuje dodržení určeného postupu získávání poznatků (Hendl, 2016). V této práci jsem prováděla tematickou analýzu na základě doporučeného postupu, jak jej popsaly Braun a Clarke (2006). Dodržovala jsem navrhované kroky a pečlivě jimi procházela. Konkrétní postup mé analýzy jsem popsala a doplnila jsem jej příklady kódování a vytvářením témat.

Potvrditelnost je paralelou k objektivitě (Hendl, 2016), která je zde zamýšlena jako objektivita samotné studie, nikoliv výzkumníka. Potvrditelnost se zabývá získanými poznatky a jejich adekvátností. Toto kritérium jsem zvažovala zejména v kontextu závěrečné zprávy z analýzy. Ačkoliv není z etického hlediska možné do práce přikládat přepisy rozhovorů, každé téma jsem tvořila na základě výpovědí participantů. Každé téma je proto podloženo několika různými extrakty z rozhovorů, aby bylo zřejmé jeho opakování napříč rozhovory.

6.2 Výsledky analýzy rozhovorů

V této části práce představím témata, které vyplynula z tematické analýzy rozhovorů v návaznosti na cíle práce. Analýza rozhovorů s mladými dospělými, která se zaměřovala na mapování důležitých zážitků v primární rodině a jejich návaznost v partnerském vztahu, nabídla celkem pět základních tematických oblastí. Základní témata vznikla seskupováním podtémat, která byla identifikována v rámci rozhovorů. V celé této části budu užívat pojmů

respondent, respondenti, partner, partneři pro označení ženského i mužského pohlaví. Jednak z důvodu lepší čitelnosti textu, a také kvůli zachování větší diskretnosti.



Obrázek 3: Tematická mapa vycházející z kvalitativní analýzy dat

Primární rodina

Výpovědi respondentů poukazyvaly na různorodé zkušenosti v rámci primární rodiny, které je nějakým způsobem formovaly do dalšího života. Faktory, které působily v rámci primární rodiny jako nejvýznamnější, se opakovaly. Týkalo se to zejména rodinného uspořádání, vzájemného vztahu rodičů, péče o děti či například rodinného vzorce. Téma je analyzováno jako první, protože z pohledu životní perspektivy patří k prvním významným činitelům působících na formování jedince a jeho pohledu na svět. Téma primární rodiny také nabízí odpověď na výzkumnou otázku č.2: *Jaká dynamika z primární rodiny se projevuje v diferenciacní fázi partnerského vztahu u mladých dospělých?*

Téma I.	Podtémata
Primární rodina	Vztah rodičů
	Rodinné uspořádání
	Rodinný vzorec
	Blízké osoby

Tabulka 8: Přehled konceptů k tématu Primární rodina.

Vztah rodičů

Tento faktor zmiňovali všichni respondenti téměř na začátku rozhovoru. Dynamiku primární rodině udává zejména rodičovský vztah, který byl všemi respondenty vnímán jako důležitý. Někteří respondenti vzpomínali na vztah svých rodičů v dobrém a byli rádi, že měli možnost zažít **funkční** partnerský vztah v rámci své primární rodiny. Nebo také popisovali udržení dobrých vztahů rodičů i přesto, že se rozvedli.

Vždycky vím, že rodiče spolu byli fakt šťastní, samozřejmě se někdy pohádali, ale to je normální, bez toho by to asi nešlo, ale ani si nepamatuju, že by měli nějakou krizi, že by se třeba chtěli rozvést, to si nepamatuju, nevím o tom teda. Myslím, že vždycky všechno vyřešili. (Elena)

Zvládli to udělat tak, že mě to minulo, nemám na to nějaké špatné vzpomínky. (Jan)

Na druhé straně byli respondenti, kteří popisovali partnerský vztah rodičů jako **nefunkční**. Někteří si nebyli schopni vybavit, že by k sobě rodiče někdy měli blízko a prokazovali si lásku. V takovém případě některé výpovědi dokonce mapují, že jedinci rozvod očekávali a do jisté míry si ho i přáli. Jinde naopak vyvstaly pocity nejistoty a nepochopení z nastalého rozvodu.

Nemám na ty vztahy prostě dobré vzpomínky, na ně dva spolu, ale zase musím říct, že mi nikdy nevadilo, že se rozvedli. Jsem zpětně ráda, že se rozvedli. (Gita)

Hele, já si vybavuju i jako dítě, že když jsem kolikrát, když se fakt hnusně hádali, tak jsem si říkala: „Ježišmarja, tak se rozved'te.“ Já jsem to nikdy nevnímala jako dobré manželství, takže mi nepřišlo překvapivé, že se rozvedli. (Iva)

Rozvedli se, ale nevím moc proč... Vlastně jsem ani nikdy nezažila takovou tu pravou rodinu, tak jsem ani nevěděla, že něco není v pořádku. (Aneta)

Někteří respondenti, kteří zažívali nefunkční partnerský vztah rodičů, popisují vzpomínky na **kritická období**, kdy na ně negativně působilo nepříjemné domácí prostředí plné napětí a konfliktů.

Oni se fakt dokázali pohádat ošklivě, a ještě každá ta hádka byla doprovázena tím, že máma řekla, že se rozvedou. (Iva)

Pamatuji si, že to nebyl hezký rozvod. Pamatuji si, že se hrozně hádali. Pamatuji si, že i ta mně nejbližší sestra chtěla utéct z domova...(Gita)

On taky ten rozvod trval nějaký rok. Možná během téhle doby máti znásilňoval, protože měl chuť. Máti byla vězněná ve vlastním domě a neměla možnost z té situace utéct. (Daniel)

Pozitivní vztah otce k ženě popisovala jen malá část respondentů. Jeden z nich ale popisoval, že jeho otec je spokojený tehdy, je-li spokojená jeho žena, a tak se snaží o její blaho.

Má takovej ten přístup spokojená žena-spokojenej život. (Hynek)

Část respondentů, kteří pocházejí primárně z rozvedených rodin, ve svých výpovědích shodně uváděla vztah otce k ženě jako **negativní**, vykreslovali nefunkční dynamiku vztahu, někdy zmiňovali i aroganci otce. Ve vyhrocených případech, kdy partnerský vztah utrpěl rozvodem, dospěli dokonce respondenti k závěru, že se otec mstil a dělal ženě naschvály, komplikoval jí život. V této oblasti se někteří respondenti drželi zpátky a příliš se nepouštěli do rozebírání dynamiky vztahu jejich rodičů. Jeden z respondentů naopak velice barvitě popisoval negativní charakteristiky svého otce. Vzhledem k četnému užívání vulgarismů se zdálo, že je jeho celkovým přístupem k partnerskému vztahu velmi znepokojen.

*S otcem nejde mít dobrou dynamiku, protože o je ***(nadávka), on vždy vytvoří špatnou dynamiku, jedno s jakým člověkem... On matku vykresloval nejhorším možným způsobem. (Daniel)*

Asi za ten rozvod nejspíš mohl taťka. Taťka si našel přítelkyni. (Filip)

Matky respondentů, tak jak byly vykreslené, smýšlely často na rodinnou pohodu a dobro svých dětí. Zdá se, že i ve vztahu k muži uvažovaly o tom, jakým způsobem k němu přistupovat, aby docházelo k co nejmenším rozepřím. V souladu s tím, že matku považovali respondenti často za primární pečující osobu se zdá pochopitelné, že jí vnímají zejména v kontextu vytváření rodinného zázemí a bezpečí i skrze vztah s manželem. Jejich vztah k muži by se tedy dal popsat často jako **pragmatický**, vycházející z potřeby zajistit rodině co nejlepší podmínky.

Mamka je poddajná, snaží se mu vyhovět, aby byl klid. Ona přistěhovala za taťkou, což hodně vypovídá o tom, jak to mezi sebou celkově měli. (Aneta)

Mamka to vždy uměla uvést slovy o tom, že nás nechce ovlivňovat proti němu, což ovšem dělala. Věřím, že v tom nebyl zlý úmysl, ale spíš chtěla, abysme si nedělali iluze a byli obezřetní vůči tomu, co pro něj uděláme. (Daniel)

Rodinné uspořádání

Vzhledem k rozšířenosti rozvodu napříč rodinami respondentů, se často objevovalo také téma **porozvodové péče** o děti. Respondenti popisovali jednak intenzitu kontaktu s každým z rodičů, ale také schopnost jejich domluvy. Některé rodiny se s rozvodem vypořádaly rychle,

děti zbytečně nezatěžovaly dalšími konflikty a bylo jim umožněno vídat se s oběma rodiči bez omezení.

S taťkou jsme se mohli vídat jednou za 14 dní o víkendu a z úterý na středu jsme přespali u něj a pak jsme šli do školy... Mamka to tak neřeší, když jsme chtěli, tak jsme k taťkovi mohli. (Filip)

V některých výpovědích je naopak znatelné, že na porozvodovém uspořádání nebylo snadné se domluvit a rodiče pokračovali v hádkách, nebo volili cestu soudních řízení. Respondenti tyto zážitky popisují jako velice **nepříjemné**.

Byl to docela problém, aby se naši dohodli, jak budu s taťkou. Nešlo to úplně snadno, takže jsme to táhli přes soudy a přes sociálky a přes takovéto „výborné“ věci...Ze začátku to bylo takové blbě. Jak se rodiče rozvedou, snaží se si to dítě „koupit“. (Gita)

Rodinný vzorec

Při popisu primární rodiny někteří respondenti hledali souvislosti mezi několika generacemi a měli určité hypotézy ohledně toho, proč právě jejich rodiče fungovali dle nějakého schématu. Refleктоvali nejen přenositelnost **rodinné dynamiky**, ale také možnost vyvarování se chyb, které se objevovaly v generaci prarodičů. U některých rozhovorů jedinci do těchto úvah nedospěli.

Naše mamka ta je jako šéf a táta je takovej spíš jako v klidu... Babička tomu taky šéfuje... Myslím, že hodně se na tý dynamice podepisuje to, jak bydlíme s dědou a babičkou. (Hynek)

Oba dva rodiče jsou z rozvedených rodin. Nechtějí udělat tu samou chybu, jako udělali jejich rodiče...Kvůli dětem hlavně, že je to nejhorší. Takže v tom chtějí být lepší. Rodiče je tolik nepodporovali v tom, co chtěli v životě, nebo že při nich třeba tolik nestáli, a v tom si myslím to u nás dělají právě, že úplně naopak, že s náma chtějí stát úplně při všem. (Elena)

Objevila se také myšlenka, že rodinná situace může nasměrovat oba **sourozence** podobnou životní cestou.

Sestra okopírovala můj scénář, jen o tři roky později. (Daniel)

Blízké osoby

Poslední koncept, který sytí téma primární rodiny, jsem nazvala „*blízké osoby*“. Respondenti se vyjadřovali o rodičích a dalších osobách, které pro ně byly významné v raném dětství. Nejčastěji zmiňovanými osobami byla **matka a otec**, přičemž respondenti popisovali také proměnu této blízkosti v závislosti na intenzitě kontaktu.

Když jsem byla úplně malinká, tak asi máma. Ale když se naši rozváděli (to mi bylo 7), určitě taťka. (Gita)

Určitě asi mamka byla tou nejbližší osobou. (Elena)

Kromě primárních pečujících osob se také velmi často ve výpovědích objevovali i další **blízké osoby**, většinou příbuzensky spjaté. Běžně respondenti vzpomínali na babičky, ale neopomínali ani nové přitele/kyně rodičů po rozvodu, jako důležité osoby ve svém životě. Ti jim někdy nahrazovali nedostatečný nebo nefunkční vztah s „chybějícím“ rodičem.

Když jsem byla malá, tak pro mě byla blízká osoba babička... Babičky jsou pro mě dodnes velmi důležité. (Carla)

Tím, že jsem s taťkou nevyrostala, tak tu roli taťky hodně nahradil děda z mamčiny strany, její tatínek. (Aneta)

Otec

Ačkoliv by se mohlo zdát, že téma otce respondenta by spadalo již do primární rodiny, rozhodla jsem oba rodiče a sourozenecké vztahy popsat jako samostatná témata. Jedním z důvodů je přehlednost, která by se u členění na další a další témata v rámci primární rodiny ztrácela. Ukázalo se, že toto téma je dostatečně obsáhlé, aby fungovalo samostatně. Současně je popisováno až po uvedení do problematiky, tedy hlavních oblastí popisovaných v rámci primární rodiny. Respondenti hodnotili nejen vztah otce k nim, ale také jeho způsob výchovy, či jeho přístup k vyrovnávání se s odlišnostmi.

Téma II.	Podtémata
Otec	Vztah k dítěti
	Péče o dítě
	Vztah k rodičům
	Přístup k řešení odlišností

Tabulka 9: Přehled konceptů k tématu Otec

Vztah k dítěti

Pokud se respondenti zmiňovali o svém otci, velmi často se jednalo o jeho vztah k nim. Oceňovali **rovnocenný** vztah, kladně hodnotili také **kamarádskou** rovinu vztahu, do které často dospěli až postupem času. Za důležitý faktor, který působil na vztah mezi dítětem a otcem, považovali respondenti intenzitu kontaktu. Pokud s otcem nebyli příliš často v kontaktu a vídali se například pouze každý druhý víkend, popisovali menší blízkost a spíše kamarádskou rovinu

vztahu. Níže uvádím popisy vztahů mužských respondentů se svými otci, vnímám zde jistou nerovnoměrnost mezi ženami a muži, a proto mám potřebu uvést toto téma odděleně. Z výpovědí se zdá, že pro muže je jejich vztah s otcem velice důležitý a záleží jim na něm. Jeden respondent například zmiňuje lásku k otci i přes jeho velmi arogantní chování.

*Otec má pocit, že “snědl všechnu moudrost světa”. Neuznává jiné názory, vykládá si je jako osobní urážky... Naštve se, že lidé nenásledují jeho vedení a neposlouchají jeho dobře mířené rady. Se mnou se už 6 let nebaví. Doslova mi říká, že jsem ho zradil... dává mi od začátku najevo pohrdání...Neznám zlejšího a záštiplnějšího člověka, než je on. Mám ho ale rád, přestože je to *** (nadávka). (Daniel)*

Táta zas, jak jsme se viděli jednou za čas, tak se snažil... Byl jako kámoš, protože jsme se viděli jednou za čas... Asi jsme se bavili, o spoustě věcech, věřím, že spoustu věcí mě naučil, nebo předal, to jo, ale bylo to jiné, když se s ním vídáš jednou za čtrnáct dní, než když jsi s ním pořád. (Jan)

Ženy a jejich výklad vztahu s otcem nenabýval tak silného emočního nabití. Na rozdíl od jiných rodinných charakteristik vztah s otcem popisovaly spíše vlažně a nevěnovaly mu přílišnou pozornost. Pouze u jedné respondentky, která bohužel přišla o svého otce v době dospívání, se objevovaly silné emoce odrážející smutek a lítost. Tři z pěti žen popsaly svůj vztah s otcem jako pozitivní na základě **podobné povahy**, která jim usnadňuje vzájemnou komunikaci a sbližuje je.

S tátou jsem měla skvělý vztah a mám na něj dobré vzpomínky, že tam opravdu není nic špatného. Byla jsem na otce připoutaná a měli jsme spolu dobré vztahy. (Gita)

S tátou mám jako super vztah, a to jsme měli vždycky, a je to tím, že jsme na stejné notě. Oba nesnášíme hádky. Nejsme zas tak v kontaktu, že bychom si psali denně nebo tak, nevíme o sobě pořád, ale jednou za čas si zavoláme, vidíme se a je to hrozně fajn. (Iva)

Péče o dítě

Někteří respondenti měli možnost zažít **každodenní** péči otce, a zdá se, že se to projevovalo na jejich vzájemném bližším vztahu. Jedna respondentka popisuje rozmazlující výchovu otce. Jiný respondent například zmiňuje hezké vzpomínky na dětství, kdy trávil mnoho času se svým otcem.

Tatka je tím, kdo dovoloval, je to rozmazlovač...bráchu třeba upláci jídlem a nechává ho být, ale ne že by ho úplně korigoval a vychovával. (Carla)

Táta mi byl svým způsobem bližší, že jsme chodili na fotbal a on nám četl pohádky, když jsme byli malí, že s ním člověk trávil víc času. (Hynek)

V rodinách, které si prošly rozvodem, byl kontakt s otcem, a tím pádem i jeho péče o děti, významně **snížený**. V některých případech bylo respondentům líto, že se svým otcem nemohou trávit více času a popisovali vzácnost otce. Jiné výpovědi vykreslovaly otce jako někoho, kdo prostřednictvím dítěte a péče o něj záměrně komplikoval bývalé ženě rodinnou situaci po rozvodu. V několika případech se péče o dítě rozhodovala až prostřednictvím soudu. Respondenti si také pamatují, že otec ani neměl zájem o svěřeni dětí do výlučné péče, ale dle jejich názoru se soudil převážně z důvodu msty bývalé ženě.

Táta byl pro mě ze začátku, jak jsme se vidali málo, takový vzácný. (Gita)

I když o nás absolutně neměl zájem, soudil se s mamkou s tím, že chce střídavou péči. Vidali jsme se s ním celkem pravidelně...To on vždy "věděl", co nejlíp potřebujeme. První tři, čtyři roky se nám věnoval...On po nás dovedl velmi efektivně házet prachy, aby tím zalepil veškeré blbě nálady ...Bál jsem se, co zase bude, protože on byl nevyzpytatelný. Stačila vteřina a z nejlepšího otce se změnil na toho úplně... na bachaře. Dovedl dost týrat psychicky. (Daniel)

Vztah s rodiči

V rámci transgeneračního přenosu bychom očekávali důležitost třetí generace, tedy generace prarodičů. Ale pouze v některých rozhovorech došlo na zmínku otce a jeho vztahu s vlastními rodiči. Pokud k tomu již došlo, zdálo se, že jsou tyto vztahy nějakým způsobem důležité a **emočně nabité**. Rodiče znamenali pro otce podle respondentů autoritu a působili na jeho životní postoj. Nabízí se tedy důležitost prarodičů pro rodinnou dynamiku. Jeden z otců přistupoval na tlak ze strany vlastních rodičů, druhý se naopak snažil vymezit, jak nejvíce to šlo.

Myslím, že tam byl ještě tlak od babičky s dědou, od jeho rodičů, na to, aby měl rodinu. Bylo mu v té době 29 a mamce 32. Druhé dítě pak už neměl, a to si myslím, bylo proto, že už měl mě. (Aneta)

Otec, jak se nebaví s vlastními dětmi, tak se posledních 8 let jejich života nebavil ani s vlastními rodiči, protože jak v jeho očích za vše můžou ti druzí, měl pocit, že mu rodiče zničili život. K tomu já nemám ambice nic říkat, protože je pravda, že děda byl hajzl non plus ultra, velmi špatný otec, a ještě horší manžel. Můj otec měl proto měřítko nastavená velmi nízko a věřil tomu, že sám je velmi dobrý otec. (Daniel)

Přístup k řešení odlišností

Důležitým faktorem, který významně působí na rodinnou atmosféru a dává dětem inspiraci do jejich budoucího života, je způsob přistupování k odlišnostem. V každé rodině může občas vyvstat sporné téma, střet názorů. Většinou se jedná o dva hlavní názory mezi rodiči, kteří musejí dospět k nějakému závěru. To, jaké **strategie** volí, dává dětem za vzor, jakým způsobem je možné se stavět k odlišnostem a ukazuje jim, k jakým výsledkům, která strategie může vést. Velká část respondentů popisuje **pasivní** strategii otců, kteří nechali v popředí spíše ženu a upozadili se, ať už to bylo způsobené jejich nekonfliktností, nebo schopností ustoupit.

Občas, když to byl nějaký větší konflikt, tak si tatka dovolil trošku něco nazpátek, a když ne, tak většinou ne že by úplně uznal, že má pravdu. Je spíš takovej, že ten hlas moc nezvyšoval, moc nemluvil, když se hádali. (Hynek)

Menší část otců používala **aktivní** přístup při řešení odlišností a měla potřebu dominance ve vztahu. Takoví muži spíše sami přicházeli s potřebou řešit nějaký problém a byli při diskusi více slyšet.

Tatka má hodně výbušnou povahu, takže vždy, když mu něco vadilo, bylo to na něm dost znát. Určitě byl v tom vztahu dominantní tatka. (Aneta)

Matka

Matce respondentů byla zpravidla věnována pozornost v podobném rozsahu, jako otcům. Nejvíce byl popisován vztah matky k dětem a péče o ně. Méně se respondenti vyjadřovali ke způsobu řešení odlišností a na rozdíl od otců nebylo nasycené téma vztahu s rodiči. Zdá se, že matka je primárně vnímána jako pečující osoba, a proto respondenti popisují tuto oblast blíže než jiné.

Téma III.	Podtémata
Matka	Vztah k dítěti
	Péče o dítě
	Přístup k řešení odlišností

Tabulka 10: Přehled konceptů k tématu Matka.

Vztah k dítěti

Větší část respondentů popisovala svůj vztah s matkou jako **pozitivní**, otevřený, blízký a rovnocenný. Důležité pro ně bylo nastavení vzájemné důvěry. Ženy, a dokonce i muži

sdělovali, že jsou ve vztahu k matce velmi upřímní a mohou se jí se vším svěřovat. Zmiňovali, že i přes odlišné názory na životní přístup se dokázali s matkou dohodnout a diskutovat s ní rovnocenně. Viditelný byl také vývoj vztahu s matkou, který si často prošel zatěžkávací zkouškou v období dospívání dětí, ale později i díky osamostatnění respondentů se podařilo vztah napravit.

Já myslím, že nejlepší vztah, hlavně teda s mámou, mám, co jsem se v devatenácti odstěhoval. (Jan)

S mamkou mám dobrý vztah. Ona mě sice za dost věcí odsuzuje - hlavně jak vedu svůj život a co bych měl a neměl dělat. Ale dá se s ní vždy nějak domluvit. (Daniel)

Důležitý faktor v oblasti vztahu mezi matkou a dítětem představovala pro respondenty **povahová charakteristika** matky. Povahová podobnost matky a dítěte znamenala někdy komplikace a horší vzájemnou domluvu. Negativní působení vyvolávalo také **období dospívání dívek**. Pro dvě ženy v jedné domácnosti je náročné najít rovnováhu. Dospívání chlapců nesehrálo tak významnou roli. Znatelně zde vstupuje genderový rozdíl, který poukazuje na větší vyhrocenost stejnopohlavních vztahů rodiče a dítěte.

My s mamkou máme docela podobné povahy, takže jsme se dost hádaly. A pomohlo tomu to, že jsem trochu vyrostla a dospěla. A pak celkově to, že táta umřel, teď vím, že mám jen jednoho rodiče. Takže si myslím, že máme dost dobrý vztah s mamkou, říkám jí všechno (Gita)

Dost často mi i ráda vyčítá nějaké věci, že spolu netrávíme dost času, dává mi najevo nějakou žárlivost na přítele, že mě ukradl, a to se taky děje dost často. Ale potom, když jsme spolu, tak je hrozně fajn, to si užívá, že mě má u sebe a nic neřešíme. (Iva)

Péče o dítě

Péče o dítě ze strany matky byla v převážné většině výraznější a častější, než tomu bylo ze strany otce. Jedná se o další oblast, která je zasažena rozvratem rodiny a působí asymetrie v rodinné dynamice. Velká část respondentů popisovala matku jako **rodinný typ**, který si odjakživa přál mít děti. Dále ji vnímali jako pečlivou matku, která se starala o zázemí celé rodiny, pečovala o domácnost i její jednotlivé členy. Ve výchově byly matky popisovány jako spravedlivé, schopné nastavit pravidla. Někdy ale byly vnímány jako příliš benevolentní a neschopny se postavit samy za sebe, neschopny něco zakázat, vymezit se.

Máma to asi s námi měla těžké, se mnou, a pak i se ségrou, když se narodila ...vím, že se hodně zlobila, a že to měla těžké, třeba ve škole, ale vždycky jsme měli všechno, co jsme potřebovali. (Jan)

Dovedla nastavit tak férový systém, že mi nezakazovala nic, co jsem si dokázal vyhádat. Mamka nedokázala říct nikomu ne. (Daniel)

Přístup k řešení odlišností

Na rozdíl od otců, u nichž byl pasivní styl řešení problémů zastoupen ve velkém množství, u popisu strategií matek se objevil pouze jednou. Převážně matky mají podle respondentů tendenci řešit problémy **aktivně**. Volí rychlejší přístup k řešení problému, samy často přicházejí s podnětem, svěřují se svým partnerům, chtějí rychle dospět k nějakému závěru, řešení. Jsou schopné si prosazovat svou, stát si za svým názorem a obhájit si vlastní postoj. Některé ženy byly popsány jako nadměrně konfliktní a vytvářející neexistující problémy.

Mamka je taková, že všechno bere strašně vážně...Rovnou co si myslí, tak to řekne hned, i když to někdy třeba není pravda. (Filip)

Objevil se také faktor podpory matky ze strany jejích rodičů. S ohledem na společné bydlení ve vícegeneračním domě se nejspíš podobným situacím nedá předcházet. Otázkou je, nakolik je tato „nevyvážená“ podpora jednoho z rodičů pro vztah přínosná, a zda nemůže působit negativně na dynamiku rodičovského vztahu.

Mamka má vždycky pravdu, protože zároveň bydlíme u dědy s babičkou, jakože děda s babičkou nejsou, prostě že by, oni jim občas taky máma leze na nervy, ale že mi přijde, že taková optická opora tam je, že tam si ten táta nemůže zase tolik dovolit. (Hynek)

Sourozenci

Jak vyplynulo z analýzy uskutečněných rozhovorů, v primární rodině jsou velice důležití nejen rodiče, ale také sourozenci, kteří představují pro jedince novou sociální zkušenost. Díky sourozeneckým vztahům může dítě v domácím prostředí zažít fungování některých pravidel, která jsou platná pro různé sociální skupiny. Respondenti zdůrazňovali především sourozenecké pořadí a pohlaví. Tyto charakteristiky jsou podle nich důležité pro vytváření vzájemného vztahu. Různorodost výzkumného souboru ukázala téměř všechny možnosti sourozeneckých konstelací, počínaje jedináčky, přes dvojčata a další vlastní sourozence, až po nevlastní sourozence. Rodinná dynamika záležela mimo jiné na počtu dětí a

jejich vzájemných vztazích. Rozvedení rodiče tvořili samostatnou skupinu, která přinášela bohaté variace sourozeneckých vztahů.

Téma IV.	Podtémata
Sourozenci	Sourozenecké pořadí
	Sourozenecké vztahy
	Společné trávení času

Tabulka 11: Přehled konceptů k tématu Sourozenci

Sourozenecké pořadí

Sourozenecké pořadí staví každého v rodině do odlišné pozice, která je vždy něčím charakteristická. Respondenti, kteří se narodili jako **jedináčci**, popisují například zážitky z dětství spjaté s rozmazlováním. V rodině, kde neměli dalšího sourozence se cítili být centrem pozornosti.

Já jsem byla vždycky taková, jak jsem jedináček a holka, tak jsem byla taková ta tatínkova holčička, jako mazlíček. Ale mamka je zase taková hrozně pečlivá, já jsem to v té době vnímala, že je to až moc, ale s odstupem času to chápu, že jsem byla její jediné dítě, nebo jsem pořád ještě. (Iva)

Jedna respondentka popisuje také pocit **nechtěnosti** ze strany otce. Vnímala, že další dítě si již rodiče nepřáli, a měla pocit, že možná ani ona nebyla plánovaná. Druhá respondentka se domnívá, že by její rodiče nejspíš nezůstali spolu, pokud by se nenarodila, a také pochybuje o tom, zda byla plánovaná.

A já si myslím, že když jsem se narodila, spíš než jako dítě a společníka mě vnímal jako někoho, komu se mamka musela věnovat více než jemu, což mu asi vadilo. Byl zvyklý, že ji měl sám pro sebe. (Aneta)

V rodinách se **dvěma a více dětmi** popisují respondenti více soupeřivé prostředí. Mladší sourozenci respondentů se je často snažili dohánět a vydobýt si své místo. Z pozice nejstaršího sourozence popisuje jeden z respondentů nevýhodnou pozici nejmladšího bratra, který se neustále porovnává.

Jak on je nejmladší, tak se se všema porovnává a hrozně chce bejt ten nejlepší. pak ten malej, chudák, ublíženej, prostě. On je ještě i takovej nejvíc emotivní, z nás, protože můj druhý brácha, ten jako neprojevuje moc emoce, ale tenhle nejmladší ten je úplnej opak. (Hynek)

Výrazný **věkový rozdíl** sourozenců či jejich **odlišné pohlaví** přinášelo je od sebe vzdalovalo a vytvářelo mezi nimi bariéry. Někteří respondenti popisují, že z důvodu několikaletého odstupu od sourozenců, jim nebylo umožněno vzhledem k okolnostem navázat bližší vztah, nebo se o to alespoň pokusit. V souvislosti s pohlavím popisovali odlišné pohledy a neschopnost se navzájem pochopit. Jeden respondent, který měl sestru dvojče vnímal problém přílišného kontaktu, který působil negativně a neumožňoval ani jednomu ze sourozenců dostatečnou svobodu a samostatnost.

Jen je tam asi znát, že jsme spolu vyrůstali jen těch 8 let. Máme spolu takový vztah... Ne nucený, ale kdyby to nebyla moje sestra, asi bysme se spolu nevidali tak často. (Benedikt)

Sourozenecké vztahy

Pokud se objevují zmínky o **konfliktních** vztazích, je tomu tak zejména u věkově vzdálených sourozenců a u sourozenců opačného pohlaví. U věkově vzdálenějších sourozenců hovoří jeden z respondentů o vzájemném nedostatečném respektu, který k sobě s výrazně mladším bratrem chovají.

Nemáme k sobě takovej respekt, že není tejden, kdybychom se o něčem nezhádali. Že vydržíme být na sebe i třeba týden/dva na sebe našťvaný, že je to vidět, že to není ideální, prostě. (Hynek)

Z většiny rozhovorů ale vyplývá, že vztahy se sourozenci jsou pozitivní a láskyplné. Nejbližší k sobě podle výpovědí respondentů mívají sourozenci s **malým věkovým rozdílem**. Díky tomu, že téměř souběžně procházejí jistými vývojovými obdobími, jsou si navzájem oporou a mají pochopení jeden pro druhého. Jako stmelující prostředek se ukázala také nešetná a nepředvídatelná výchova otce. Děti se naučily držet pospolu, aby lépe překonávaly ambivalentní chování otce.

S tou starší sestrou jsme se dřív rvali, ale ten otcův teror nás neskutečným způsobem stmelil, což už nám zůstalo. (Daniel)

Trávení volného času

Někteří respondenti oceňují, že mohou **dohromady** trávit volný čas, ať už aktivně, tedy nějakým sportem, či pouze společným sledováním televize. Také jsou rádi, pokud si jejich sourozenci a partneři rozumí a mohou trávit čas všichni pohromadě. Na druhé straně již zmiňovaná přemíra společného tráveného času nebyla přijímána respondenty pozitivně a ukázala se jako negativně působící na dynamiku vztahu mezi sourozenci.

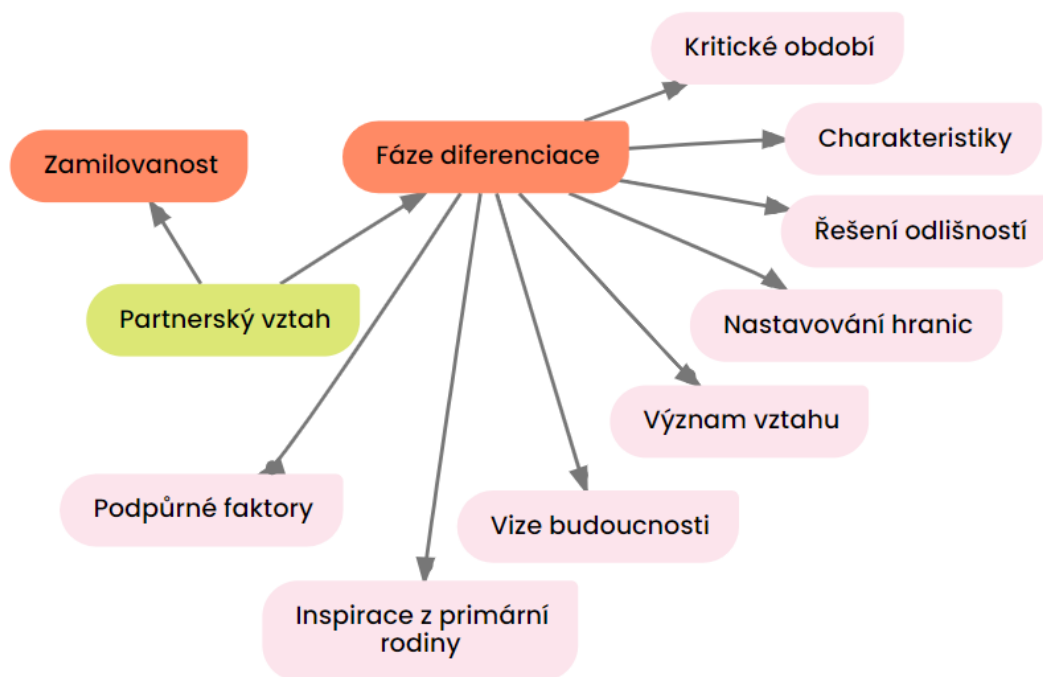
Je víc věcí, co spolu děláme a víc společnejch koníčků. Kdykoliv jsem doma o víkendu, tak se tam většinou sejdem u telky a na něco koukáme a taková fakt pohoda. (Hynek)

Partnerský vztah

Další velké téma, které se objevilo v tematické analýze sesbíraných rozhovorů, se týká partnerského vztahu. Vzhledem k tomu, jak široké toto téma je, zvažovala jsem, zda ho rozdělit do více témat. Nakonec jsem se ale rozhodla zvolit systém podtémat, který umožní celkové zobrazení oblasti partnerského vztahu mladých dospělých v souvislostech. Respondenti popisovali jednak období zamilovanosti a poté diferenciaci. Obsáhlá podtémata se objevila okolo fáze diferenciaci, u které respondenti popsali nejen její charakteristiky, ale také přístupy k řešení odlišností, či například význam, který aktuálně svému vztahu přisuzují. U většiny respondentů zazněla také vize do budoucnosti. Toto téma nabízí odpověď na výzkumnou otázku č.1: *Jak oslovená skupina mladých dospělých charakterizuje diferenciacní fázi partnerského vztahu?*

Téma V.	Podtémata	Koncepty
Partnerský vztah	Zamilovanost	
	Fáze diferenciaci	Kritické období
		Charakteristiky
		Řešení odlišností
		Nastavování hranic
		Význam vztahu
		Vize budoucnosti
		Inspirace z primární rodiny
		Podpůrné faktory

Tabulka 12: Přehled konceptů k tématu Partnerský vztah



Obrázek 4: Tematická mapa k tématu Partnerský vztah

Většina respondentů ve svém volném vyprávění o partnerském vztahu využila chronologického postupu, a proto mohl být hezky mapován vývoj vztahu. Získala jsem díky tomu možnost sledovat, jak jedinci vnímají jednotlivé fáze vztahu. Zajímavé bylo, že se často popisy shodovaly a upravovaly časovou osu vztahu popsanou v literární části této práce. Každý respondent popisoval počáteční fázi zamilovanosti, „*růžové*“ období vztahu. Následovala diferenciací fáze, ve které se objevilo v počátku kritičtější stádium, ve kterém bylo za potřebí si některé věci ujasnit a vykomunikovat. Zamilovanost sytí tedy jedno podtéma a diferenciací fáze vztahu v celé své šíři bude popsána následně.

Zamilovanost

Tematická analýza přinesla téma zamilovanosti, jako důležité pro počátek každého partnerského vztahu. Veškeré zmínky o počáteční zamilovanosti sahaly do 1, maximálně **do 1,5 roku vztahu**, nikdy dále. Tato výpověď navíc byla provázena vysvětlením, že se jedná o první vážný vztah respondenta, a proto možná zamilovanost trvala o něco déle než u většiny respondentů. Nabízí se tedy otázka, jak správně časově vymezit tuto první fázi vztahu. Při popisu zamilovanosti se respondenti nejspíš styděli k jejímu hlubšímu definování a zůstávali spíše u pojmů jako „hodně jsme se snažili být spolu“, „pořád jsme se vídali“ nebo „provozovali jsme všechny ty aktivity, které ke vztahu patří“. Ve své podstatě ale popis souhlasil se symbiotickou fází a jedinci popisovali potřebu častého kontaktu s protějškem, zanedbávání

přátel, přehlížení nedostatků, zvýšenou potřebu intimního kontaktu. Mnozí použili výraz „poblázněnost“, „zamilovanost“ či „ružové“ období, termín růžových brýlí se tedy zdá být vhodně zvoleným pro charakterizaci období zamilovanosti.

Jo, já si myslím, že to bylo v tom úplném začátku. Pořád jsme se pusinkovali, provozovali jsme všechny aktivity, které ke vztahu patří. (Aneta)

Jsme byli oba na stejné škole, tak to bylo hrozně super, že se člověk fakt jako dost viděl, a že se mohl vidět i v týdnu a tak. Prvních minimálně 10 měsíců nebo první rok, to byla taková ta zamilovanost... jsme fakt hodně byli spolu a že jsme se snažili být hodně spolu (Hynek)

Zamilovanost byla typická také intenzivním společně tráveným časem. Respondenti popisovali, že v symbiotické fázi vztahu tráví většinu času **dohromady** a věnují se jeden druhému. Z výpovědí také vyplývá, že v období zamilovanosti spolu tráví mladí dospělí většinu volného času a příliš ani neřeší, jakým způsobem. Necháávají vše více plynout.

Ale musím říct, že jsme spolu fakt pořád, děláme spolu všechny sporty, děláme všechno pořád spolu a jsme spolu fakt každý den a je to úplně super. (Iva)

Fáze diferenciacce

Diferenciační fáze partnerského vztahu v tematické analýze rozmezím spadala mezi druhý a pátý rok partnerského vztahu. Jednotliví respondenti popisovali vcelku podobné charakteristiky daných fází vztahu, a také podobně charakterizovali vztah v aktuální fázi. Většina se shodovala na kritickém druhém či třetím roce vztahu. Diferenciační fáze u většiny respondentů podle jejich vlastních slov začala po druhém roce vztahu. Analýza odhalila několik oblastí, které spadají pod fázi diferenciacce. Jednak respondenti identifikovali kritické období, význam a charakteristiky vztahu v aktuální fázi, dále popisovali způsoby řešení odlišností, zmiňovali také problematiku nastavování hranic ve vztahu, vykreslovali své vize budoucnosti a připodobňovali vlastní vztah rodičovskému vztahu.

- ***Kritické období***

Na rozdíl od zamilovanost, ohledně kritického období nepanovala již tak jednoznačná shoda ve výpovědích. Napříč všemi respondenty se ale objevila vždy **náročnější fáze**, ve které si museli přijít s protějškem na způsob, kterým budou řešit vzniklé obtíže, odlišné názory, potřeby a pohledy na věc. V několika výpovědích se respondenti zmínili, že v určitém období vztahu uvažovali o rozchodu, ať už to bylo z důvodu neřešených problémů nebo pocitu přesycenosti ve vztahu. K podobným závěrům dospívali také ti, kteří měli potřebu seberealizace

a nebyli si jistí, zda to jejich vztah unese. Kritičtější období nastávalo často **okolo 2.-3. roku vztahu**, po odeznění zamilovanosti a uvědomění si některých odlišností. Časové určení této fáze vztahu není jednoznačné, ale ukázalo se, že existují určité faktory, které urychlují jeho nástup. Jedním se zásadních faktorů bylo společné bydlení, díky němuž museli respondenti přicházet na způsob, jak se sžít se svým protějškem. Nebo se jednalo o jinou životní změnu, jako například odchod jednoho z partnerů na vysokou školu, odjezd do ciziny atd.

Asi kolem toho druhého roku, v tom cizím prostředí, jsme si na tohle museli přijít, protože jsme spolu byli celý rok zavření v jedné místnosti. (Iva)

Už ale cca rok před touto krizí jsme oba cítili, že něco není správně, že nám něco nevyhovuje. Ani jeden jsme ale nechtěl ublížit tomu druhému a snažili jsme se hledat způsoby, jak to obházet, ale tím to nakonec jen víc a víc vyhnívalo a věci zůstávaly neřešené. (Daniel)

- **Charakteristika vztahu**

Partnerský vztah v diferenciační fázi byl popisován respondenty z různých stran a úhlů pohledů. Velmi často respondenti ve svých výrocích popisovali, jaké hodnoty jejich vztah v aktuální fázi má, čím je pro ně přínosný, a co ho odlišuje od vztahu ve fázi zamilovanosti. Jednoznačně byla znatelná pestrost v identifikování **některých vztahových potřeb**. V diferenciační fázi cítili někteří respondenti například citovou **oporu**, měli pocit, že jsou na všechno dva, objevila se tedy i **soudržnost**, jako důležitá charakteristika.

Já jsem byla vždycky ráda, že i když tam se mnou nebyl, tak že jsem v něm měla oporu i na dálku, že jsme si zavolali (Elena)

Několik respondentů hovořilo také o potřebě **blízkosti partnera**. Jedna respondentka v této souvislosti mluvila o „připoutání na partnera“, přičemž ji tento vztah substituoval dosavadní připoutání k otci. I další respondenti zmiňovali důležitost partnera v jejich životě. Někteří jedinci tuto svou potřebu odůvodňovali nelibostí ze samoty, nesamostatností či neschopností užívat si některé aktivity o samotě.

Dokonce když jsem tu sám, tak si ani ty svoje koníčky tolik neužiju, jako když přítelkyně sedí na pohovce vedle mě. I když si každý děláme něco svého, ten pocit, že jsme spolu, mě uklidňuje. (Daniel)

Já jsem strašně nesamostatný člověk, já to přiznám, fakt strašně nesamostatný, strašně nerad dělám věci sám... Takže jsem chtěl mít partnerku po boku a to, že jsme spolu, to je pro mě důležité (Jan)

Ještě jak mi umřel ten táta, tak s přítelem jsem se seznámila půl roku poté, a to pro mě bylo takové docela důležité, že tam byl nějaký chlap po mém boku... Jak říkám, byla jsem na toho otce připoutaná a měli jsme spolu dobré vztahy. Takže si myslím, že jsem se hodně rychle na přítele připoutala (Gita)

Další popsanou oblastí je pocit **lásky, přetrvávající zamilovanosti v pozměněné formě**. Několik respondentů zmínilo, že mají pocit buďto cyklického navracení zamilovanosti nebo se se jim zdálo, jako by se zamilovanost přeměnila do jiné, hlubší podoby lásky. Tuto transformaci popisoval jeden z respondentů jako velmi pozvolnou a podle jiných s sebou tato proměna nese méně časté sexuální zážitky, které jsou ale nahrazené jinou formou intimního sblížení. S úbytkem zamilovanosti a snahy zaujmout toho druhého, respondenti zmiňují také úbytek hezkých gest a drobností dělaných z lásky pro toho druhého.

A tam se to asi z té zamilovanosti překlopilo do té lásky. Ten přechod byl velmi mírný, neznatelný, jak někdo má takovou propast. (Jan)

My jsme vždycky chtěli na začátku toho druhého nějak překvapit, zaujmout, udělat prostě nějaký hezký gesto, to je třeba míň často (Elena)

Tematická analýza poukázala také na důležitost **otevřenosti, upřímnosti a důvěry** v diferenciacní fázi vztahu. Při počáteční zamilovanosti někteří respondenti popisovali určitou stydlivost, snahu ukázat se v co nejlepším světle a záměrné přehlížení některých potenciálních problémů. V diferenciacní fázi oceňovali naopak jedinci otevřenost, možnost mluvit o všem, nebát se upřímně promluvit o nějakém tématu. Z výpovědí se zdálo až úlevné, že se sobě navzájem dokázali partneři otevřít a komunikovat spolu upřímně. Někteří dokonce přirovnávali svůj vztah ke kamarádství, právě kvůli možnosti vše sdílet bez strachu, jaká bude reakce druhé strany.

Důležité je, že se vzájemně respektujeme a chováme k sobě důvěru (Carla)

Jako vlastně takové nejčistší kamarádství...Beru ho fakt jako nejlepšího kamaráda. Cokoliv se mi děje, tak mu hned chci říct...Asi je pro nás charakteristická ta otevřenost, a kamarádství. A plány do budoucna...Máme hodně otevřený ten vztah, můžeme řešit všechno. (Iva)

Většina respondentů, kteří jsou již v pokročilejší fázi vztahu, tedy jsou spolu již čtyři až pět let, již nevnímá velké odlišnosti, které by bylo za potřeby řešit. Zdá se, že po bouřlivém období druhého až třetího roku se **dynamika ustálí** a partneři si nastavují na vědomé či nevědomé úrovni pravidla, podle kterých se ve vztahu řídí, a nedochází tak již k větším neshodám.

K zamyšlení zde je ovšem okolnost, zda toto klidné období nesouvisí také se zdánlivým pozastavením vztahu. Další vývojové kroky měli všichni respondenti teprve před sebou a mnozí z nich se ještě budou muset vyrovnat například se společným bydlením, zakládáním rodiny a dalšími životními změnami.

Myslím, že jsme se hezky szili v domácnosti, což dříve býval problém, protože každý měl jiný režim, ale postupně jsme se sladili. Chtělo to čas, navyknout si na sebe. (Carla)

V některých výpovědích se objevuje i přes všechna výše jmenovaná pozitiva vztahu také určitá míra **obav a nejistoty**. Někteří respondenti se obávají *společného bydlení*. Dosud si nic podobného nezkusili a nejsou si jisti, jak spolu budou na novou životní situaci reagovat. Jiní respondenti sdíleli své obavy z *nenaplněných snů*, seberealizace, seberozvoje. Strach vycházel z nejistoty, zda v rámci vztahu budou schopni uskutečnit své tužby, aniž by ho ohrozili. Část respondentů se také obává *odlišného způsobu života*. Přejít jednoho z partnerů ze studijní do pracovní sféry, byl vnímán jako rizikový vzhledem ke změně životního stylu a potenciálně také životních priorit a hodnot. Jeden z respondentů popisoval na základě své vlastní zkušenosti proměnu, kterou si prošel při nastoupení do zaměstnání a obává se přílišné změny protějšku při nástupu do zaměstnání.

Ale ona si dodělává školu a při přechodu ze školy do práce, nebo i jen změna jedné práce na druhou je něco, co člověka může ovlivnit takovým způsobem, že už to není stejný člověk. (Daniel)

I když na jednu stranu se bojím, že u mě nějaký ten zlom nastane. A bojím se toho...A teď mám možnost učit v cizí zemi, tak s tou myšlenkou si taky tak hraju, že bych chtěla zkusit něco nového. Z mé strany je to takové, že bych chtěla nějakou seberealizaci, ale nevím, jestli bych to zvládla na úkor toho vztahu. (Gita)

V období od druhého roku vztahu přicházel občasný pocit stereotypu, a tak respondenti častěji popisovali potřebu vymýšlet nové aktivity, dělat výlety, cestovat, ale také mít nějaký čas sami pro sebe. Potřeba **seberealizace** se ve vztahu projevuje také až v pozdějším stádiu, a každý respondent ji vnímá trochu odlišně. Zatímco někteří jedinci mají velkou potřebu se realizovat mimo partnerský vztah, trávit čas s přáteli, sportovat a podobně, jiní respondenti uvádějí, že i po několika letech vztahu jim vyhovuje trávit hodně času pohromadě. Důležitou roli v tomto ohledu sehrála míra podobnosti zájmů a potřeb. Čím bližší byly hodnoty partnerů, tím snazší pro ně obvykle bylo trávit velké množství času pospolu. Zdá se, že v takovém případě je pro ně možné souběžně naplňovat své osobní i vztahové potřeby seberealizace.

Taky asi chtít trávit ten společný čas, vyhrázovat si nějaký určitý ne hodiny, ale čas, který budeme trávit spolu. (Elena)

- **Význam vztahu**

S vývojem vztahu se podle výpovědí respondentů vyvíjí také význam, který mu přisuzují. Počáteční fáze s sebou nesou velkou míru **nejistoty**. Až s postupem času společně s tím, jak roste vzájemná důvěra, otevřenost a upřímnost, dochází k objasnění životních hodnot obou partnerů a k určité souhře ve vztahu, všímají si respondenti přibývajícím **vážnosti a důležitosti** partnerského vztahu. Většina respondentů považuje svůj aktuální vztah za velmi podstatný a uvědomují si jeho hodnotu. Staví ho často do středu svých zájmů, ostatní aktivity plánují tak, aby jim do vztahu nezasahovaly, berou ohledy na toho druhého. Respondenti, kteří spolu již žijí ve společné domácnosti přidávají také význam společného zázemí, jako přidanou hodnotu vztahu. Jsou rádi, že mohou dohromady trávit volný čas a vytvářet si společně příjemné prostředí.

Potom to začíná nabírat na vážnosti a uvědomovat si asi, že jestli spolu chceme být, tak je to součástí toho vztahu. Prostě jsme dospěli do toho bodu, jako že to bereme trochu vážně (Elena)

Pro mě je partnerský vztah vždy životní priorita. Zkrátka je to pro mě stěžejní část života, ke které se každé odpoledne vracím a těším se na ni a každé ráno mě mrzí, že musím odcházet do práce. (Daniel)

- **Řešení odlišností**

Každý z respondentů se věnoval ve své výpovědi také oblasti řešení odlišností, zmiňoval tedy způsoby, jak společně s partnerem přistupují ke sporným tématům. Jako častá dynamika se ukazuje vzájemně se doplňující **aktivita a pasivita**. Zatímco jeden z partnerů bývá často aktivnější v přinášení podnětů k tématu, ale také v hledání řešení, druhý mívá pasivnější strategii, nerad otevírá konfliktní debaty nebo raději ustupuje, než aby došlo na konfrontaci.

Je dobrý, že když je něco důležitýho co ten jeden chce, tak většinou to rozhodne a druhýmu to nedělá problém se podřít. (Hynek)

Jako funkční strategie se podle výpovědí ukazuje **ustupování** v tématech, která se nezdají být důležitá, nebo hledání **kompromisu** v závažnějších debatách, společně se snahou pochopit stanovisko partnera. Někteří respondenti považují také za velmi důležité, **umět se omluvit**. Jiní účastníci výzkumu jmenovali také schopnost rozeznat maličkosti a **povznést** se na ně, spíše, než je dlouze řešit a vystavovat se konfliktu.

Přijde mi super, že se oba umíme omlouvat. Snažíme se o kompromisy, pouze pokud je nějaká věc, přes kterou u jednoho z nás nejede vlak, ten druhý obvykle ustoupí. (Carla)

Samozřejmě, že tam jsou nějaké drobnosti, co nás na druhém občas štvou, ale to jsou takové prkotiny, že v tom širším kontextu to člověk nějak přejde. (Jan)

Významnou roli v usmiřování hráli **domácí mazlíčci**. Některým párům pomáhaly při usmiřování společné procházky a venčení psů.

Člověk přinese kočku nebo se jdeme projít se psama a to většinou funguje perfektně. (Hynek)

- **Nastavování hranic**

Analýza diferenční fáze vztahu přinesla také téma nastavování hranic, pravidel ve vztahu tak, aby oba partneři byli spokojení. Výsledkem diferenční fáze, která ve výpovědích respondentů nejbouřlivěji probíhá okolo druhého a třetího roku vztahu (někdy ještě o chvíli později), je **soulad partnerů** umožňující růst páru, ale také seberealizaci. Velká část respondentů popisuje aktuální fázi vztahu jako postupně se ustalující, méně konfliktní a také nastavenou na určitá pravidla.

A myslím si, že jsme se v tom naučili líp fungovat i od sebe. Myslím, že jsme se v tom oba našli, že nám to vyhovuje. Já jsem spíš takový samotář, přítel víc společenský člověk, takže je s těmi kluky přes týden, když studuje a já jsem sama, musím říct, že nám to vyhovuje (Gita)

- **Vize budoucnosti**

K dokreslení diferenční fáze vztahu by mohla sloužit také oblast budoucnosti. Každý respondent se vyjádřil k tématu vize budoucnosti, ať už se jednalo o **konkrétní plány** nebo pouze o **rámcové představy**. Někteří respondenti popisovali, že pro ně bylo důležité stanovit si, zda jsou jejich touhy s těmi partnerovými do určité míry propojitelné a zda tedy jejich partnerský vztah má reálnou možnost na dlouhodobé trvání. Většina respondentů jmenovala **zakládání rodiny** a případně **plánování dětí**, s tím, že někteří uváděli i věkové rozmezí, kdy by rádi na budování rodiny začínali, jiní respondenti vnímali tuto problematiku za vzdálenou.

Určitě plánujeme mít rodinu spolu, děti. Máme pevné body, které víme, že chceme, jako tu rodinu, nějaký barák, ale je nám jedno oběma kde, za jak dlouho. (Jan)

V některých výpovědích se objevilo téma **společného bydlení** jako nejbližšího vývojového kroku. Na jednu stranu pociťovali respondenti určitou míru strachu a obav, ale na druhou stranu si uvědomovali, že nějaký krok kupředu bude pro vývoj vztahu potřebný. Nechtěli dlouhodobě

setrvávat v aktuální fázi, i přesto, že s ní byli spokojeni a všechno již fungovalo podle zaběhnutých pravidel.

Do budoucna bych asi chtěla něco víc od toho vztahu, aspoň se třeba sestěhovat. Další rok pro nás bude zlomový, přítel dokončí školu, já budu na tom bakaláři. Teď je to fajn, ale do budoucna nevím. (Gita)

- **Inspirace z primární rodiny**

Dalším podtématem, které sytí diferenciační fázi, je inspirace v primární rodině. Respondenti měli často potřebu **přirovnávat** svůj vlastní vztah ke vztahu vlastních či partnerových rodičů. Porovnávali jednak povahové charakteristiky, ale také celkovou **dynamiku** vztahu, která jim připomínala některý z rodičovských vztahů. V určitých případech se ukázalo, že opakování rodinné dynamiky nemusí být funkční a partner může mít odlišné představy o rolích v rámci partnerského vztahu. Toto podtéma nabízí částečně odpověď na výzkumnou otázku 2: *Jaká dynamika z primární rodiny se projevuje v diferenciační fázi partnerského vztahu u mladých dospělých?*

Řekl bych, že se do toho trošku právě promítá ta dynamika toho, co má naše mamka s tátou, že mamka je šéf prostě a táta je takovej, že občas si z ní dělá srandu...Babička taky šéfuje... Já mám takový tendence to prostě přebírat a jako dělat to taky... spokojená žena je trošku takový moje motto...Jsou takový tendence od přítelkyně, že já bych měl bejt ten dominantní. (Hynek)

V podstatě to dost simulovalo to, jak byli taťka s mamkou... Oni jsou si totiž přítel a mamka povahově v některých věcech podobní... Já jsem úplný táta v tomhle. (Iva)

Část respondentů, která v dětství byla svědky **nefunkčního** rodičovského vztahu, hledala důvody ve vnějších okolnostech a snažila se tyto neopakovat ve svém vlastním vztahu. Někteří respondenti si byli vědomi omezení, která s sebou přináší pozdní věk rodičů, a proto sami chtěli zakládat rodinu spíše v dřívějším období, aby mohli co nejlépe naplnit rodičovskou roli. Jedna respondentka také uváděla obavy z odlišného životního režimu, jelikož ve své původní rodině zažila, že toto nefungovalo, a proto se snažila vyvarovat podobné situaci.

Myslím si, že moc vztahů nevydrží, když má každý tolik rozdílný režim. Myslím si, že bysme se tolik nevidali, neměli na sebe tolik času...Myslím si, že by to zkrátka bylo hodně rozdílné. Něco jako když mamka byla učitelka a měla dva měsíce prázdnin a taťka jezdil do práce. Myslím, že se toho obávám i z tohoto důvodu. (Aneta)

Chtěla bych být mladý rodič, protože vím, že moje rodiče už tak mladí nebyli. (Gita)

Dvě respondentky shodně popisovaly obavy a snahu partnerů vyhnout se **opakování rodinného vzorce**. Dospěly k názoru, že jejich partneři se se budou chtít poučit z nefunkčního vztahu rodičů a nebudou chtít opakovat stejné chyby ve svém partnerském vztahu.

On má strach, že dopadneme stejně jako jeho rodiče (Carla)

Určitě nebude chtít udělat takovou chybu, jakou udělali rodiče (Elena)

Podtéma zaměřené na inspiraci z primární rodiny obsahovalo také oblast hodnocení **rodinných hodnot**. Jeden z respondentů například uváděl *odlehčený přístup* jeho rodiny a oceňoval jejich přístup k problémům. Líbilo se mu, že v jeho primární rodině nic nebyl natolik vážný problém a jednotliví členové se nad něj uměli povznést. Jiný respondent ve své výpovědi uvedl, že ho inspirovala jeho matka ve smyslu orientace na *rodinu* a utváření příjemného domácího *zázemí*. Sám takové *zázemí* nyní v partnerském vztahu vyhledává.

Naši a celkově naše rodina, že jsou takový jako odlehčený, že ty věci neberou tak vážně, což třeba mně se hrozně líbí, že nikdy nic není zas tak velkej problém a že si myslím, že i táta s dědou to mají tak, že se vždycky nad to jako povznesou. (Hynek)

Z mátiny strany mám tu orientaci na rodinu asi hodně silnou a ten pocit rodinného zázemí...je pro mě to hlavní. (Daniel)

Jedna z výpovědí mapovala také uvědomění **kompenzace** negativního zážitku z primární rodiny. Respondent, který byl svědkem nefunkčního vztahu rodičů, se natolik poučil, že se rozhodl svému partnerskému vztahu věnovat veškerou energii a čas. Přítelkyni vnímal jako prioritu a časem kvůli této strategii přišel o všechny své přátele.

Pro mě je partnerský vztah vždy životní priorita...Uvědomuji si, že je to kompenzace, když se podívám na to, jaký byl ten vztah rodičů (nefunkční, končící rozvodem) a stejný jako otec byl i můj kamarád. Přišel jsem kvůli tomu ale o všechny kamarády, protože veškerý volný čas jsem věnoval právě přítelkyni. (Daniel)

Dvě respondentky popisovaly **strategie sdílení** svých potřeb a názorů, kterým se naučily v primárních rodinách. Ani v jednom případě se nejednalo o funkční strategie, a proto ženám v jejich aktuálních partnerských vztazích komplikovaly komunikaci s protějškem. V jednom případě se jednalo o konfliktní prostředí primární rodiny, které formovalo respondentku takovým způsobem, že nebyla schopna při konfliktech komunikovat. Druhý případ odrážel rodinný vzorec, ve kterém byla větší péče věnována druhému sourozenci a respondentka se proto naučila upozadřovat své potřeby. Nyní v partnerském vztahu postrádá tuto schopnost a je

pro ni velice náročně se prosadit. Obě tyto respondentky si ale svá omezení uvědomují a v rámci svých partnerských vztahů se snaží své předešlé naučené strategie pozměnit.

Já jsem dřív byla hrozně takové, že jsem mlčela. Když přišel nějaký konflikt, tak mně se prostě zamkla pusa... Kolikrát, když přišel nějaký konflikt, tak mně se prostě zamkla pusa, asi jsem si to nesla nějak z těch konfliktů s mamkou a já jsem normálně nemohla vůbec mluvit. A čím víc mi říkal „Tak mluv“, tak jsem nemohla, ani slovo, ani jedno slov. (Iva)

Jojo, s tím mám problém hlavně já, protože si stále neumím moc říct, co chci. Leze to ze mě jako z chlupeaté deky. Nejsem úplně uzavřená, ale neřeknu to první den ... Spíš se upozaduju... Myslím si, že je to tím, že jak se narodil brácha, veškerá pozornost šla k němu a já jsem nechtěla rodinu zatěžovat tím svým. To si myslím, že mi zůstalo. (Carla)

- **Podpůrné faktory**

V aktuální fázi partnerského vztahu, přisuzují respondenti důležitost dobrému vycházení napříč primárními rodinami. Největší význam přikládají vztahům s rodinou partnera. **Dobré vztahy mezi rodinami** usnadňují respondentům vzájemné dobré vycházení, a také jim dávají prostor trávit čas se svým partnerem. Naopak v rodinách, které méně komunikují nebo vytvářejí konflikty, vzniká mezi všemi členy napětí, které se přenáší také do partnerského vztahu.

Dává mi najevo nějakou žárlivost na přítele, že mě ukradl, a to se taky děje dost často. (Iva)

Máme dobré vztahy s našimi rodinami. Kromě jeho otce, se kterým jsem se viděla jednou. Asi bude zajímavé, až se budeme muset setkat znovu (kvůli dítěti, svatbám nebo pohřbu). (Carla)

7. Výsledky mentálních map

7.1 Zdroje z primární rodiny

V rámci mentálního mapování zdrojů z primární rodiny dospěli respondenti v mnohých ohledech shody. V této části práce shrnu některé důležité oblasti z primární rodiny, které identifikovali respondenti za významné. Tato část nabízí odpověď na výzkumnou otázku č.3: *Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako podpůrné?*

Největší shoda panovala v oblasti **rodinného zázemí**. Více než polovina respondentů zmínila *podporu* rodičů jako jeden z pozitivních zdrojů. Tedy, pokud zažívali v domácím prostředí pocit podpory, velmi to oceňovali. Za další velmi důležité pozitivní zdroje v primárně rodině, považovali respondenti pocit *důvěry* a *lásky*. Oceňovali také *empatii*, *soudržnost*, *bezpečí*, *příjemné zázemí* či *otevřenost* v rámci rodiny. Respondenti v podstatě vyjmenovali všechny základní potřeby, které jsou pro dítě důležité v jeho raném vývoji a jsou v kompetencích primární rodiny.

Co se týče výchovy, nejlepší možný přístup dle respondentů je **spravedlivá výchova**, která funguje na jasně stanovených pravidlech. Měla by jedinci jednak umožňovat zdravou *volnost*, ale také *přísnost* při porušení pravidel. Ne každý respondent se k tématu výchovy vyjádřil, ale výpovědi těch, kteří ji do své mentální mapy zavedly, se nesly v tomto duchu a byly ve vzájemném souladu.

Další z oblastí, kterou participanti popisovali, odrážela důležitost některých **hodnot** nastavených primární rodinou. Nejčastěji byla zmiňována hodnota *rodiny* a společně tráveného času. Za pozitivní považovali někteří respondenti *rodinné výlety*, *sešlosti v rámci oslav* či *rodinné tradice*. Zmíněno bylo také aktivní *sportování*, jako oblíbený způsob trávení volného času s rodinou, společně se *zdravým životním stylem*. Dále se vyskytla také tematika materiálních věcí a financí, na něž se někteří účastníci naučili díky rodině dívat jako na méně podstatné. Z primárních rodin si respondenti odnášeli také některé převzaté *morální hodnoty*, jako averzi vůči násilí či nevěře. Mezi další podpůrné schopnosti a dovednosti, u kterých respondenti považovali za původce primární rodinu, patřila například finanční gramotnost nebo dobré návyky v péči o domácnost. Jako podpůrné byla identifikovány také některé charakteristiky přístupu k dětem, jako je *volnost* ve výběru studia/povolání, *rovnocenná láska* ke všem členům rodiny a *možnost chybovat*. Pozitivní zdroj z primární rodiny byla navíc i schopnost respektu k postojí a činům druhých.

Nebyl opomenut ani **vztah rodičů** jako jedno z témat, ze kterých budou respondenti čerpat ve svých vztazích. Ukázalo se, že za pozitivní zdroj může být považována například *sezdanost* rodičů společně s jejich dobrou vzájemnou domluvou, nebo také *spokojenost partnera* jako jeden z ukazatelů funkčního vztahu. V souvislosti s tím byla zmíněna také schopnost rodičů *řešit problémy*, tedy uvědomění, že každý problém má nějaké východisko. Za podpurný zdroj může být dle respondentů považována také *kamarádská* povaha vztahu, který panoval mezi nimi a rodiči a v neposlední řadě respondenti, kteří pocházeli z rozvedené rodiny, ocenili, pokud nebyli zataženi do rodičovských sporů a nemají proto mnoho negativních vzpomínek na dětství.

Někteří respondenti si navíc z primárních rodin odnášejí schopnost *umět se prosadit, neustále na sobě pracovat, rozvíjet se, najít si čas sám na sebe, nebát se být jiný či se dívat jiným úhlem pohledu na svět*. Všechny tyto zmíněné charakteristiky byly vnímány jako výhodné. Více respondentů také projevilo vděčnost za to, že se v rodině mohli naučit *zodpovědnosti, soběstačnosti* nebo schopnosti *projevit emoce*.

7.2 Poučení z primární rodiny

Poučení z primární rodiny je názvem pro všechny **nefunkční** a **neoblíbené** charakteristiky rodiny, ze které respondent pochází. Jejich definování umožňuje jedinci uvědomit si, jaké oblasti pro něj byly v dětství náročné a co by sám v budoucnosti nechtěl opakovat. Tato část nabízí odpověď na výzkumnou otázku č.4: *Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako nepodpurné?*

Jednou z důležitých oblastí byla pro respondenty tematika **partnerského vztahu rodičů**. Z nefunkčních vztahů na respondenty nejčastěji negativně působila *nevěra* jednoho z rodičů, společně s *násilím* ve vztahu, *lhaním*, *nadáváním* a *pomlouváním* partnera či projevováním jakékoliv *neúcty* vůči němu. V návaznosti na to byl negativně přijímán také *rozvod* rodičů. Co se týče přistupování k odlišnostem v rámci partnerského vztahu, mladí dospělí zmiňovali jako nefunkční *pasivitu* ve vztahu, do níž by se dal zařadit *únik* před změnami nebo „*dušení*“ problémů v sobě. Na opačném pólu se objevily jako nefunkční strategie řešení problémů s *horkou hlavou* spojené doprovázené *cholerickými* projevy v chování a *zbytečným stresováním* se.

Co se **rodinného uspořádání** týče, většina respondentů z rozvedených rodin, kde vyrůstali *bez otce* to hodnotí jako negativní zkušenost. Celkově negativně na respondenty působilo prostředí, ve kterém se jim nedostávalo dostatečné *důvěry* od rodičů, kde jim nebyla

věnována dostatečná *pozornost*, či byli málo *nasloucháni*. Za nekomfortní také považovali *konfliktní prostředí*, ve kterém se jim navíc nedostávalo *vysvětlení* důvodu rodičovských neshod a krizí. V celistvějším pohledu se ukázalo, že mladí dospělí byli v dětství neradi tlačeni do různých rozhodnutí či *nuceni* ke změně. A poučili se také v tom slova smyslu, že by se v budoucnu nechtěli spoléhat pouze na rodinu.

Jako neefektivní strategie se podle respondentů ukazuje **upozad'ování sebe sama** na úkor druhých a s tím související nesdílení svých problémů. Neradi by ve svých vztazích a rodinách zažívali pocity *bezvýznamnosti* nebo že jsou na všechno *sami*. Vyvarovat by se chtěli také negativistického pohledu na svět a „házení všech lidí do jednoho pytle“, s čímž se v primárních rodinách setkávali. Jeden z respondentů uváděl také *sebestřednost* jako velice negativní vlastnost a společně s tím tendenci ke svádění chyb na druhé lidi.

7.3 Zdroje partnerského vztahu

Mentální mapa, kterou společně tvořili oba partneři a uváděli v ní zdroje partnerského vztahu, přinesla překvapivě opakující se témata. Tato mapa byla zaplněna fungujícími oblastmi vztahu. Výsledky této části nabízejí odpověď na výzkumnou otázku 1: *Otázka 1: Jak oslovená skupina mladých dospělých charakterizuje diferenciační fázi partnerského vztahu?*

Respondenti do svých mentálních map zahrnovali **hodnoty**, kterých si na vztahu nejvíce váží. Čtyři z pěti párů uvedly *důvěru* jako velice důležitou složku vztahu. Tři páry začlenily do mapy *otevřenost* a *smysl pro humor*, jako další podpůrné faktory. Mezi jinými ceněnými hodnotami, které jmenovali partneři jako ukazatele pozitivního fungování vztahu, se nacházela *láska, milostný život, věrnost, kamarádství, upřímnost, spolehlivost*. Vážili si také vzájemného *respektu, opory, smíru* a ve vztahu oceňovali, pokud měl partner pochopení pro jejich osobní záliby.

Respondenti uvažovali také o životních hodnotách a uvědomovali si výhodnost **podobných priorit**, mezi které řadili například shodný názor na trávení volného času, nebo stejnou představu o společném bydlení. Cenili se také toho, že si dokázali udržet svůj vlastní pohled na svět a nenechali se jako pár ovlivňovat nikým z okolí.

Ve **vzájemné interakci** bylo pro partnery důležité, aby netrávili mnoho času na mobilních telefonech, pokud jsou právě spolu. Co se týče oblasti komunikace neshod, byla pro ně důležitá schopnost dosáhnout *kompromisu* a ukončení neshod před usínáním. Na druhou stranu si ale někteří respondenti uvědomovali, že není nutné všechny problémy vyřešit ihned, a

že v některých situacích je také možné mlčet, aniž by byl ten druhý zraňován. Poslední zmíněná komunikační dovednost vycházela ze zkušenosti, že partneři měli potřebu přehnaně mluvit zejména na začátku vztahu. Později si uvědomili, že mlčení neznamená nesoulad.

Nejčastěji opakující se tematika mezi pozitivními zdroji vztahu se týkala **společného cestování** a trávení dovolené. Některé páry uváděly v této souvislosti také poznávání nových kultur jako obohacující. Mezi další společné aktivity, které utužují vztah, řadili respondenti *společné vaření, vycházky do přírody, výlety, sportování* či *kulturní vyžití* v podobě kina, sledování filmů či seriálů doma nebo hraní společenských her. Jeden z párů měl navíc utvořený *rituál*, který opakoval při speciálních událostech.

Respondenti přišli také ve většině případů na nějaké **maličkosti**, které mohou být velmi podpůrné pro dynamiku vztahu. Jednalo se například o *fyzické laskavosti*, jako je drbání zad, polibek na přivítanou nebo držení se za ruce na veřejnosti. Pro některé jedince také dobře fungovalo *gesto* v podobě přinesení nějaké drobnosti z nákupu, uvaření kávy nebo potěšení partnera jinou formou. Jiné páry jmenovaly také, že jsou rádi, když se jim protějšek ozve, že je v pořádku, pokud někam cestuje nebo si napíše na dobrou noc, pokud spolu zrovna nejsou. Další maličkost, kterou respondenti zanesli do svých map, představovalo vymýšlení vzájemných přezdívek.

V neposlední řadě bylo pro participanty důležité, aby panovaly **dobré vztahy** mezi oběma rodinami původu a aby měli partneři nějaké společné přátele. Tři páry také přikládaly význam společné oblibě *domácích mazlíčků*, v některých případech tato zvířata pomáhala i při usmiřování partnerů. Došlo také na zmínku potřeby naplňování svých *vlastních zájmů* mimo partnerský vztah, reciprocitně doplněná občasným upřednostněním zájmů toho druhého. Nebyla opomenuta ani spravedlivá dělba financí jako podpůrný faktor pro dobré fungování partnerského vztahu.

8. Souhrn výsledků výzkumu

Otázka 1: Jak oslovená skupina mladých dospělých charakterizuje diferenciační fázi partnerského vztahu?

První otázku týkající se charakteristiky diferenciační fáze vztahu, nejvíce sytila témata vyvozená z analýzy výpovědí respondentů. Vyšlo najevo, že většina respondentů rozeznává po uplynutí zamilovanosti kritické období, které s sebou přináší konflikty a nejasnosti. Dle výpovědí účastníků tohoto rozhovoru se zdá, že diferenciační fáze nastává již někdy okolo druhého roku vztahu a sahá zpravidla do třetího až čtvrtého. Pátý rok vztahu již respondenti popisovali jako klidnější, ustálený, s nastavenými pravidly.

Co se týče přistupování k odlišnostem ve vztahu, často se setkávali partneři s protichůdnými strategiemi řešení. Zatímco jeden z partnerské dvojice volil spíše aktivnější strategie, přicházel s podněty k diskusi a chtěl co nejdříve neshody vyřešit, druhý z partnerů byl spíše pasivnější, méně vyjadřoval své názory a snažil se spíše vyhnout konfrontacím. Celkově se projevila tendence ustupovat z malých a nedůležitých témat a hledání kompromisů u těch důležitějších. Pokud již docházelo k ostřejším konfrontacím, respondenti oceňovali, když se nakonec dokázali usmířit, omluvit se a nebýt dlouhodobě v opozici. Po období neshod a konfliktů účastníci výzkumu zaznamenali fázi nastavování hranic ve vztahu, kdy se jim podařilo většinou dosáhnout nějakého souladu do té míry, že nenastávaly již tak časté neshody. Jejich vztah zpravidla umožňoval jednak partnerský růst, ale také seberealizaci bez výčitek partnera. Běžnou součástí pokročilé fáze vztahu, byla také společná vize do budoucnosti, která se u respondentů lišila pouze v míře konkrétnosti.

Význam, který respondenti připisovali svému aktuálnímu vztahu nabýval ve většině případů na důležitosti. Často byl partnerský vztah stavěn do centra zájmů, respondenti ho považovali za velmi důležitý pro vlastní život. Diferenciační fáze byla celkově popisována jako významná pro naplňování některých vztahových potřeb. Někteří respondenti si uvědomovali soudržnost se svým protějškem a oporu, kterou jim poskytoval. Zmíněna byla také potřeba citové blízkosti, či dokonce citového připoutání. Neopomenutelnou součástí tvořila také láska, jež byla v diferenciační fázi některými účastníky výzkumu popsána jako pozměňená, hlubší než při počáteční zamilovanosti. Velmi často zmiňované důležité hodnoty vztahu, byly důvěra a otevřenost, která respondentům umožňovala upřímnou komunikaci a rozvíjela kamarádskou rovinu vztahu.

Otázka 2: Jaká dynamika z primární rodiny se projevuje v diferenciacní fázi partnerského vztahu u mladých dospělých?

Primární rodina byla respondenty celkově považována za důležité téma. Z analýzy rozhovorů vyšlo najevo, že některé charakteristiky zažité v rodině původu jsou pro mladé dospělé inspirativní a vědomě či nevědomě je opakují ve svých vztazích. Partnerský vztah rodičů se projevil jako jeden z nejvýznamnějších faktorů, který byl podnětem pro opakování či naopak vyvarování se rodičovské dynamice ve vztahu mladých dospělých. Nefunkční rodičovský vztah byl varováním pro respondenty, kteří mu nahlíželi v rámci primární rodiny, a sami si dali závazek, neopakovat podobné chyby ve svém vlastním vztahu. Aby tomu mohli respondenti předcházet, snažili se identifikovat některé nefunkční charakteristiky rodičovského vztahu. Zejména ti participanti, kteří zažili rozvod svých rodičů, se chtějí vyhnout opakování nefunkčnímu partnerskému vzorci.

Účastníci tohoto výzkumu identifikovali také některá pozitivní schémata fungující v primární rodině. V některých případech respondenti došli k uvědomění, že ve svých vztazích opakují tento vzorec, který nahlédli jako funkční. Ve svém vlastním vztahu se ale přesvědčili o tom, že ne na každý partnerský vztah působí tento vzorec pozitivně. S ohledem na povahové a další charakteristiky partnera, se učili, jak vzorec přizpůsobit, aby byl funkční.

Naučené vzorce se projevovaly například ve způsobu sdílení svých potřeb a zájmů. Na základě rodinné dynamiky, se respondenti naučili některým strategiím a nyní je aplikují ve svých partnerských vztazích. Zjišťují ale, že některé způsoby, které jim pomáhaly se adaptovat na rodinné podmínky, v aktuálním vztahu nefungují. Uvědomují si tak, že je nutné tyto strategie změnit, aby mohli s partnerem efektivně komunikovat.

Otázka 3: Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako podpůrné?

Primární rodina byla v rámci provedeného výzkumu nahlížena jak v rámci rozhovorů, tak prostřednictvím techniky mentálních map. Respondenti popisovali podpůrné rodinné prostředí, jako místo, kde se jim dostávalo důvěry, pocitu bezpečí, lásky, empatie a opory. Mezi nejčastěji uváděnými pak byla důvěra a pocit bezpečí. Někteří respondenti si považovali soudržnosti v rodině. Celkově jako pozitivní se projevila spravedlivá výchova, která na jedné straně umožňovala dětem dostatek volnosti, ale nastavovala také hranice, jež bylo nutné dodržovat.

Za další téma v rámci zdrojů z primární rodiny, označili účastníci tohoto výzkumu partnerský vztah rodičů. Jako podpůrný se jevil funkční vztah, jež byl zpravidla stvrzen manželstvím a pokud se v něm objevovala navíc přátelská složka, respondenti ji taktéž považovali za pozitivní. Účastníci také hodnotili jako přínosné, pokud jejich rodiče uměli konstruktivně přistupovat k řešení problémů.

V některých výpovědích a mentálních mapách se objevily také zmínky o vděčnosti za převzaté hodnoty, které byly považovány za významné v primární rodině. Někteří respondenti považovali za podpůrné prostředí to, ve kterém byla rodina a společně trávený čas na prvním místě. Jiní účastníci zmiňovali, že se nechali inspirovat morálními hodnotami, jako je například averze vůči násilí či nevěře. V neposlední řadě byla jako podpůrná zmiňovaná také rovnocennost v lásce sdílené mezi jednotlivými členy.

Otázka 4: Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako nepodpůrné?

Podobně jako předešlá otázka, i tato je sycená jednak výpověďmi respondentů a jednak jejich mentálními mapami. Za nepodpůrné rodinné prostředí byla považována rodina, ve které se dítěti nedostávalo dostatečné pozornosti, důvěry a nebylo mu nasloucháno. Respondenti, kteří navíc zažili konfliktní prostředí, tuto zkušenost považovali za nepodpůrnou. Někteří popisovali také nejistotu a nečitelnost prostředí, negativně vnímali, pokud jim rodiče ke konfliktům nepodávali vysvětlení. Tyto nepodpůrné faktory byly rozšířeny také o lhaní mezi rodiči, neúctu, násilí ve vztahu, nevěru či rozvod.

Co se týče řešení odlišností, účastníci tohoto výzkumu považovali za nepodpůrný faktor primární rodiny neschopnost rodičů efektivně zvládat konflikty. Jako neefektivní strategie byla identifikována jednak pasivita, jež byla charakterizována mlčením, neřešením problémů a nesdílením vlastních potřeb a zájmů. Souhlasně s tím respondenti považovali za negativní, pokud se některý z rodičů ve vztahu upozadoval a nemyslel na své potřeby. Jako nepodpůrná byla v tomto výzkumu považována také příliš prudká strategie, která byla přirovnávána cholerickým výbuchům. Ty s sebou zpravidla nesly řešení problémů v afektu, bez rozmyslu a taktéž postrádaly efektivitu.

Část mladých dospělých, která se vyrovnávala s rozvodem rodičů a vyrůstala od určitého věku ve výlučné péči matky, považovala za nepodpůrný faktor právě nedostatečný kontakt s otcem. Méně intenzivní styk s otcem byl některými respondenty označen také za negativně působící faktor na vzájemný vztah otce a dítěte.

9. Diskuse

Tato kapitola je zaměřena na souhrn výsledků práce a jejich porovnání s některými obdobně zaměřenými studii. Dále jsou diskutovány nedostatky a slabiny provedeného výzkumu. Na závěr diskuse zahrnuje také úvahy nad následujícími možnými způsoby a směry vědeckého zkoumání.

Nejprve však připomenu záměry a cíle výzkumné části této práce. Kvalitativní výzkum si kladl za cíl objevit centrální témata, která popisují mladí dospělí v oblasti primární rodiny a fáze diferenciací partnerského vztahu. Formulace tohoto cíle vznikla na základě předpokladu, že zkušenosti z primární rodiny od narození až po adolescenci mají významnou roli pro vytvoření základní představy o blízkých vztazích v mladém dospělosti (Grossmann et al., 2005). Co se týče úrovně dosavadní probádanosti a objasněnosti mnou zvoleného výzkumného problému, objevují se studie, které hledají souvislosti mezi primární rodinou a partnerskými vztahy v mladém dospělosti. Málo prozkoumaná je diferenciací fáze, která je charakteristická tím, že jedinci začínají po odeznění zamilovanosti testovat, kam až mohou zajít v odhalování svého pravého já, zkouší, nakolik budou partnerem přijati a nakolik se jim podaří najít ve vztahu uspokojení (Titl, 2014). Tato fáze je tedy zcela zásadní pro následující vývoj vztahu a měla by jí být věnována pozornost. Partnerským vztahům v mladém dospělosti se v našem prostředí nevěnuje taková pozornost, jako například tématické rozvodů, porozvodové péče o děti nebo oblasti partnerských krizí. Potřeba výzkumu s daným zacílením pramenila tedy odtud.

9.1 Diskuse výsledků výzkumu

V souladu s výše uvedenými metodologickými vlastnostmi tohoto výzkumného designu, má zpracování informací a popis jejich výsledků deskriptivní charakter. Výsledky kvalitativního šetření přináší tedy podrobnosti o jevech a vztazích zkoumaného fenoménu a tím jej dokumentují v celé jeho šíři (Hendl, 2016). Následující část práce shrnuje poznání získaná metodou rozhovoru, dotazníkovými metodami a technikou vycházející z konceptu mentálních map. Pro porovnání jsou zde uvedena i jiná zjištění.

Výzkumná otázka 1: Jak oslovená skupina mladých dospělých charakterizuje diferenciací fázi partnerského vztahu?

Rozbor výpovědí přináší pohled na diferenciací fázi jako na velmi proměnlivé období. Zpravidla druhý a třetí rok vztahu, tedy počátek diferenciací fáze, je respondenty identifikován jako **kritický**. Jedná se o období plné nesouladu, vyvstávajících odlišností a potřeby je nějakým způsobem řešit. Partneři se v této fázi učí, jak efektivně komunikovat s protějškem a jak si

prosadit své potřeby. Mnozí reflektují, že při řešení prvních odlišností docházelo k odlišným způsobům jejich řešení a bylo náročné se sladit. Někteří respondenti dokonce shledávali toto období za náročné natolik, že uvažovali o rozchodu. Z výpovědí bylo jednoznační, že počátek diferenciací fáze partnerům přináší podněty k diskusím a je pro ně jakousi zkouškou, zda vztah obstojí.

Diferenciací fáze je Titlem (2014) definována jako období, ve kterém se jedinec odhaluje, *ukazuje své self a testuje, jak bude přijat* a nakolik budou uspokojeny jeho vztahové potřeby. Analýza rozhovorů potvrdila, že mladí dospělí vnímají diferenciací fázi jako náročnou a popisují ji také jako první období, kdy se začínají objevovat odlišnosti, které je za potřebí řešit. Přicházejí s tématy, která po celou dobu symbiotické fáze zůstávala skrytá. Ačkoliv není možné z analýzy rozhovorů přinést přesnou definici diferenciací fáze, protože respondenti popisují svůj vztah jako proces a nelze tedy přesně oddělit jednu fázi od druhé, je možné nalézt společné znaky mezi definicí diferenciací fáze a popisy respondentů.

Po tomto bouřlivém úseku nadchází mezi partnery období **nastavování pravidel** a dynamika vztahu se ustaluje. Partneři se učí respektovat názory a potřeby toho druhého, přicházejí na způsoby, jak nejlépe přistupovat k řešení nesouladů a učí se dosahovat kompromisů. Pro některé respondenty bylo také důležité umět se navzájem omluvit a udělat v některých případech ústupek tomu druhému. Pokud se toto všechno daří, partneři dospějí souladu, který jim vnese do vztahu větší klid a vyrovnanost.

Willi (2011) stanovuje pro fázi diferenciací vývojový úkol *naučit se spolu hádat*. Dle jeho teorie je důležité, že se partneři navzájem podporují, ale měli by umět také zvládat konfrontace, ke kterým nutně dochází. Mezi schopnosti, které by se měli jedinci v této fázi naučit podle něj patří: umět sdílet kritiku, konstruktivně řešit odlišné názory, neubližovat si a vybalancovat protiklady.

Analýza výpovědí identifikovala některé **vztahové potřeby**, které jsou partnery vyhledávány a naplňovány v diferenciací fázi. Jedinci vyhledávali jednak citovou oporu a blízkost partnera. Bylo pro ně důležité, aby mohli být ve vztahu otevření, upřímní a navzájem si důvěřovali. Od vztahu celkově očekávali soudržnost s partnerem.

Potřeba získat si citovou jistotu je dle Johnsonové (2018) podmínkou pro pokročení k seberealizaci a autonomii v rámci vztahu. Píše dokonce, že *„čím více se na své partnery můžeme obrátit, tím separovanější a nezávislejší můžeme být“* (Johnson, 2018, s.26).

V diferenciační fázi se tedy odehrává důležitý proces získávání důvěry, přibližování se k partnerovi a získávání citové jistoty. Tyto základní vztahové potřeby následně dávají možnost dalšímu vývoji partnerského vztahu, ale také autonomii každého jedince.

Výzkumná otázka 2: Jaká dynamika z primární rodiny se projevuje v diferenciační fázi partnerského vztahu u mladých dospělých?

Respondenti popisovali některé charakteristiky partnerského vztahu, které vycházely ze zkušeností získaných v primární rodině. Ve výpovědích se objevovala **podpůrná schémata**, která nějakým způsobem reflektovala situaci v primární rodině a byla přístupná vědomí respondentů. Je možné, že těchto vzorců se v rámci výzkumného souboru vyskytuje více, než bylo v rámci výsledků odhaleno. Musíme nahlédnout také fakt, že některá schémata a vzorce zůstávají vědomí nepřístupná a nemohla být odhalena. V potaz vezměme také případnou neochotu sdílet takto citlivá témata.

Titl (2014) považuje za jeden ze zásadních zdrojů, ze kterých čerpáme inspiraci pro naše partnerství, vztah našich rodičů. Celé dětství pozorujeme interakce mezi otcem a matkou vytváříme si internalizaci takzvaného „*vnitřního páru*“. Ten je naším nevědomým vzorcem, který nás provází v našem životě a působí na řešení mnohých vztahových situací (Titl, 2014). Jak již vychází z podstaty zvnitřněné představy o fungování páru, jedná se často o **nevědomý** vzorec, a je proto tedy náročné k těmto informacím získat přístup. Pro lepší porozumění výzkumné otázce týkající se rodinných vzorců, by bylo vhodné zabývat se také partnerskými vztahy rodičů obou partnerů.

Analýza získaných informací prokázala, že někteří respondenti dokonce sami dokáží **identifikovat podobnosti** mezi vlastním a rodičovským partnerským vztahem. Ve výpovědích se objevil například popis vzájemně se doplňující dynamiky, která fungovala již po více generací. Transgenerační přenos počínající u prarodičů, přes rodičovskou generaci donesl až ke třetímu pokolení schéma na spokojené partnerství. Ukázalo se ale, že ne vždy musí být naučený vzorec funkční, protože druhý z partnerů může mít o dynamice vztahu jiné představy. Tento příklad plní poslání transgenerační psychologie cestou obohacení identity jednotlivých členů rodiny skrze poznání skutečného původu (Tóthová, 2011).

Příkladem, kdy se projeví naučený vzorec, může být **způsob řešení konfliktů** (Titl, 2014). Za efektivní je považovaný pozitivní zážitek konstruktivního hledání řešení a usmíření rodičů. Prediktorem nepřínosným je naopak zážitek vytěšňování problémů, jejich odsouvání či

neschopnost jim čelit. Analýza rozhovorů poukázala na nefunkční strategie řešení konfliktů a vyjadřování vlastních zájmů či potřeb, kterým se respondenti naučili již v raném dětství na základě rodinných charakteristik. Tyto copingové strategie se prokázaly jako nefunkční pro partnerský vztah, a jedinci projevili snahu o jejich změnu, ač je to pro ně náročné.

Carthwright (2008) ve svém výzkumu dospěla k závěru, že mladí dospělí se si by se chtěli **vyvarovat rozvodu** a nenechat ho působit na své potomky. Výzkumná část této práce potvrzuje, že zejména mladí dospělí, kteří byli svědky rozvodu svých vlastních rodičů, se chtějí této chyby vyvarovat. Nechtějí tedy opakovat nefunkční rodinný vzorec, který vede k rozpadu vztahu. Někteří respondenti se dokonce snaží identifikovat možné okolnosti vedoucí k rozpadu vztahu rodičů a vyhýbat se jim ve svém vlastní vztahu.

Výzkumná otázka 3: Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako podpůrné?

Již od narození vyhledáváme osobu, která nám poskytne **pocit bezpečí a lásky** a ani v dospělosti nás touha po důvěrném blízkém vztahu neopouští (Bowlby, 2010). Není proto velkým překvapením, že respondenti používali pro popis podpůrného prostředí primární rodiny pojmy jako důvěra, soudržnost, bezpečí, podpora, láska, empatie. Nejběžněji zmiňovaná byla mezi všemi důvěra k dítěti. Respondenti vnímali rodičovské postavy jako podpůrné tehdy, dostávalo-li se jim dostatečné důvěry a pocitu bezpečí. Pokud se nám v dětství dostává těchto kvalit, v dospělosti bychom neměli mít problém navazovat blízké vztahy. Náznakem pro existující souvislost mezi pocitem bezpečí v dětství a partnerskými vztahy by mohla být charakteristika délky vztahu respondentů spadajících do výzkumného souboru v rámci této práce. Reich a Vandell (2011) dospěli k přesvědčení, že schopnost utvářet intimní vazby v dospělosti je zkomplikována, pokud se dítě necítí dostatečně jisté a nemá pocit uspokojivé citové vazby. Na základě primární vztahové zkušenosti si vytváříme představu o všech dalších vztazích, a proto má zásadní význam.

Je velice těžké prokazovat kauzalitu mezi raným zážitkem lásky a bezpečí a schopností navazovat blízké vztahy v dospělosti. Autoři (Grossmann et al., 2005) ve svých výzkumech identifikovali zkušenosti s matkou a otcem po celé dětství jako fundamentální zdroj pro utváření představ o blízkých vztazích v období mladé dospělosti. Za nejdůležitější oblasti vztahu s rodičem označili rodičovskou podporu, přijetí dítěte a také odpovídající chování mezi jednotlivými členy rodiny, a zvláště mezi matkou a otcem (Grossmann et al., 2005). Předložený výzkum dokládá, že mladí dospělí jsou si vědomi důležitosti **funkčního vztahu rodičů** a

jmenují také sezdanost jako podpůrný faktor. Z partnerských vztahů vlastních rodičů se naučili tomu, že nezáleží pouze na osobní spokojenosti jedince, ale také je třeba dbát na spokojenost partnera. Pokud měli možnost být svědkem rodičů, kteří uměli dospět ke zdárnému řešení neshod, inspiruje je také přístup k problémům jako k řešitelným.

Výzkumná otázka 4: Jaké faktory z primární rodiny mladí dospělí identifikují jako negativní?

Negativní faktory z prostředí primární rodiny jsou přesným opakem pozitivních zdrojů. Mladí dospělí z rozvedených rodin hodnotili zážitek **nefunkčního partnerského vztahu rodičů** jako negativní a nejvíce v nich rezonovala nevěra, násilí, neúcta k partnerovi, či lhaní, nadávání a pomluvy toho druhého. Konflikty, nečitelné prostředí a ve svém důsledku také rozvod je vždy nelibě přijímán. Záleží také na věku, ve kterém k rozvodu rodičů dochází, ale pro dítě se jedná o špatně pochopitelnou situaci a pokud mu není dobře vysvětlena, může za viníka situace označit sebe samo a také se stát úzkostným ve vztahu k dalším osobám (Matějček, 2015; Siegler et al., 2003). Pokud nám lidé v našem okolí nejsou citově a dostupní a ztrácíme tak pocit, že se na ně můžeme obrátit, vyvolává to v nás obavy a strachy, jsme nastražení (Johnson, 2018). V takovém nastavení dospělí jedinci jen s obtížemi navazují bezpečnou vazbu s partnerem. Závěry studie (Dinero et al. 2008) potvrzují důležitost zkušeností s blízkými vztahy pro vytvoření bezpečných partnerských vazeb.

Součástí nefunkčního partnerského vztahu bývají také **neefektivní** strategie řešení odlišností. Někteří respondenti byli svědky rodičovských diskusí, ve kterých rozpoznali pasivitu, únikové strategie, stažení se do sebe a nesdílení problémů s partnerem. Na opačném pólu nevedlo k vyřešení problémů ani cholerický výbuch či přístup k diskusi s „horkou hlavou“. Zkrátka konfliktní prostředí a nevysvětlené rodičovské hádky a krize znamenaly pro respondenty v útlém věku jisté ohrožení. Studie v této oblasti (Cui & Fincham, 2010) prokázala, že přítomnost dětí u konfliktního vztahu rodičů vede k pozdějšímu konfliktnímu chování ve vlastním partnerském vztahu a ohrožuje tak i celkovou kvalitu partnerského vztahu.

V časně rozvedených rodinách se potomci těžko vyrovnávají s omezeným kontaktem, kterému se jim dostává s jedním rodičem. V případě tohoto výzkumného vzorku se jednalo o **nedostatečný kontakt** s otcem. Přirozeně si děti vytvářejí vazby s oběma rodiči a každý z těchto vztahů pro ně znamená jiné výhody. Corneau (2013) navíc dává důraz na soudržnost triády (otec-matka-dítě), která dává za vzor partnerský vztah rodičů a je pro potomky modelem

po celý zbytek života. „*Triadický vztah dítěte s oběma rodiči je vnímán jako kvalita, která sytí a poskytuje vše, co má*“ (Chvála & Trapková, 2008, s.216).

Jedné z respondentek se nepodařilo do mentální mapy zanést žádnou myšlenku týkající se poučení z primární rodiny. Diskutabilní je důvod, proč tomu tak bylo. Zda například nebylo vytvořené dostatečně důvěrné prostředí, ve kterém by se respondentka cítila komfortně pro sdílení problematičtějších oblastí? Jiným důvodem by mohla být nedostatečná vědomá přístupnost k těmto tématům či tendence přecházet a potlačovat negativní zážitky.

9.2 Limity výzkumu

Výzkum provedený v rámci této diplomové práce a jeho výsledky jsou limitovány několika různými aspekty, jež vyplývají z charakteristik zvolené výzkumné metody, výzkumného souboru, způsobu sběru dat a jejich následné analýzy.

Výzkumným cílem bylo zmapování zkušeností skupiny mladých dospělých v diferenační fázi partnerského vztahu s ohlednutím na důležité charakteristiky primární rodiny. Ačkoliv z metodologie kvalitativního šetření vyplývá, že nás zajímá právě tato subjektivní zkušenost výzkumného souboru, je důležité neopomenout limit **jednostrannosti**, který s sebou tento přístup přináší. Respondenti se zmiňují o své primární rodině a o dynamice, kterou jednotliví členové do rodiny přinášejí, ale jedná se pouze o jejich subjektivní pohled na rodinnou situaci. Chybí nám tedy komplexní pohled do primární rodiny, který by mohl být zdrojem hodnotných poznatků. Šíře zvolené výzkumné tematiky na jedné straně znemožnila ji celou podrobně obsáhnout, na druhé straně ale přinesla mnohá témata, která jsou podnětem pro další navazující výzkumy.

Jako metody sběru dat byly použity polostrukturované **rozhovory** společně s **dotazníkovými** metodami a vytvořenou **technikou**. Určitým limitem, který s sebou nesla metoda polostrukturovaných rozhovorů, mohl být odklon respondentů od subjektivně zajímavých a důležitých témat se záměrem vyhovět co nejvíce výzkumníkovi. Jistá úskalí s sebou také nese šíře tematických okruhů probíraných v rámci rozhovoru, která znesnadňuje vedení rozhovoru do velké hloubky. Vzhledem k tomu, že rozhovory byly prováděné nikoliv v páru, ale odděleně, mohlo dojít k úniku důležitých informací o vztahové dynamice. Na druhou stranu ale bylo umožněno jedincům mluvit o své primární rodině bez ostychů před svým protějškem. Vzhledem k šíři zvoleného výzkumného tématu byly použity také dotazníky, které zkrátily dobu rozhovorů a umožnily také vyplnění časového okna partnera, který v tu chvíli nepodařilo rozhovor. Úskalím techniky, která byla použita pro ucelení pohledu na primární

rodinu a partnerský vztah, by mohla být její nestandardizovanost. I přesto ale právě tato metoda přinesla cenné informace.

Zmíněné limity, které s sebou přináší složení výzkumného souboru, byly co nejvíce eliminovány zpracováním dat pomocí metody **tematické analýzy**. Ta umožňuje nejen hledání společných témat, ale také nenechá zaniknout, byť jeden odlišný pohled na danou problematiku. Nehomogenní soubor by mohl zapříčinit zkreslení průměru, pokud by měla výzkumná metoda toto za cíl. Tematická analýza ale přináší pestrou paletu odpovědí a nenechá zaniknout žádný z názorů.

K diskusi jsou také charakteristiky **výzkumného souboru**. Ačkoliv byla u všech partnerských dvojic splněna kritéria pro účast na výzkumu, nebyly zvaženy některé charakteristiky, jako například společné bydlení, či odlišný životní režim (student/zaměstnaný). Je otázkou, nakolik jsou tyto faktory důležité a odrážejí se v charakteristice partnerského vztahu. V rámci tohoto výzkumu nebyly ale nalezeny větší rozdíly mezi společně a odděleně žijícími páry či studujícími a pracujícími.

Na místě je také úvaha o dalších charakteristikách výběrového souboru s ohledem na **dobrovolnost** přihlášení do výzkumu. Ani jedna partnerská dvojice nepocházela z rodin, kde by byly dva funkční rodičovské partnerské vztahy. Ve čtyřech z pěti zúčastněných dvojic se snoubí jedna primární rodina s celistvým rodičovským párem a druhá s rozvedeným. Nabízí se úvaha, že právě tyto partnerské dvojice mladých dospělých více na vědomé úrovni uvažují o primární rodině a mají zájem o práci na svém vlastním vztahu. Výběrový soubor také nenabídl ani jednoho respondenta s jistou citovou vazbu v dospělosti. Ačkoliv by bylo přínosné obsáhnout ve výzkumném souboru mladé dospělé se všemi typy citové vazby a zjistit, zda by se neobjevila nová témata, kapacita analyzovat data a časový horizont již byly naplněny.

Sběr dat s sebou nese také diskutabilní oblasti. Jak již bylo zmíněno výše, musel proběhnout v časové tísní z důvodu omezení v době pandemie covid-19. Kdyby sběr dat probíhal v širším rozmezí, bylo by možné lépe reflektovat nedostatky a poupravovat otázky v rámci rozhovorů. V případě této práce nebylo možné hloubkově zkoumat každý sesbíraný datový soubor zvlášť před dalším setkáním.

Užití tematické analýzy je kromě výše zmíněných výhod spojeno také s početnými limity. Metoda sice umožňuje deskriptivní popis abstrahovaných témat, schází ji ale schopnost poukázat na vzájemné vztahy mezi jednotlivými oblastmi. Výzkumník data hodnotí spíše

mechanicky, nežli analyticky a je mu tak odebrána možnost popsat působící interakce. Pro lepší orientaci v datech byla do empirické části začleněna tematická mapa, která zajišťuje větší přehled. Jsou v ní zaznamenány vztahy mezi jednotlivými tématy, nezachycuje již ale případná schémata mezi nimi. Na rozdíl od jiných metod je tedy záměr tematické analýzy deskriptivně charakterizovat data. Aby bylo dosaženo popsání vztahů mezi nimi, musela by být použita jiná metoda, například zakotvená teorie, která by pro tento účel mohla být vhodnější.

Nelze opomenout ani **pozici výzkumníka** jako možný limit této práce. V procesu sběru dat nedokáže výzkumník udržet neutralitu za všech okolností. Zejména průběh rozhovoru je do značné míry ovlivněn touto okolností a ani respondent nepopisuje své stavy a zážitky zcela neutrálně, ale přizpůsobuje svůj výklad netypické situaci. Výpovědi respondentů vzniklé z interakce s tazatelem jsou ovlivněné některými dalšími intervenujícími proměnnými. Mezi ně by v případě výzkumu v rámci této práce patřila například atmosféra, za které rozhovor probíhal, prostředí, denní doba nebo neverbální a verbální projev výzkumníka.

9.3 Další možné způsoby výzkumu

Výstupy této práce nabízí i přes všechna svá omezení a limity dostatek podnětů pro navazující výzkumnou činnost. Záměrem dalšího bádání by mohlo být ověřování získaných poznatků a také jejich rozšiřování. Vzhledem ke zvolenému výzkumnému designu nebylo záměrem této práce vyvozovat zobecňující závěry a vytvářet teorie. Vznikla proto pouze neúplná data, která by bylo možné v následujícím **kvalitativním** výzkumu dále rozpracovat. Některá témata vystupující z výzkumné části této práce nabízejí možnosti hlubšího prozkoumání. Ať se jedná například o téma přenosu rodinných vzorců a sledování rodinné transgenerační dynamiky nebo identifikování podpůrných a nepodpůrných faktorů z primární rodiny. Po ukončení kvalitativního sběru dat by bylo možné utvořit ucelenou teorii, jejíž hypotézy by se následně ověřovaly **kvantitativními** metodami. Zajímavé výsledky by mohly přinést korelační studie, které by se zaměřily na souvislosti mezi *ranými vzpomínkami na vřelost a bezpečí a dospělou citovou vazbou; přístupem k řešení odlišností v primární rodině a v partnerském vztahu* nebo *charakteristikami diferenační fáze partnerského vztahu u mladých dospělých z rozvedených rodin a úplných rodin.*

Sesbíraná data poskytla pohled pouze do vztahu partnerských dvojic, kde minimálně jeden z této dvojice pochází z rozvedené rodiny. Bylo by tedy zajímavé rozšířit tento vzorek také o páry, které pocházejí z nerozvedených rodin a pozorovat, zda se vyskytnou nějaké odlišnosti. Nabízí se také otázka, zda by nebylo přínosné výzkum rozšířit o členy primární

rodiny, kteří by doplnili chybějící úhel pohledu na problematiku. Zejména bližší znalost partnerského vztahu rodičů, který se považuje za příkladný pro potomka (Titl, 2014), by mohla být přínosem.

Velikost souboru bohužel neumožnila bližší pohled na některé rozdíly, které byly pozorovatelné při průběhu práce s daty. Odlišnost prostředí primární rodiny by mohla hrát roli v pohledu na partnerské vztahy mladých dospělých. Zajímavé výsledky by mohlo přinést porovnání skupiny mladých dospělých s klidným rodinným zázemím a funkčním vztahem rodičů se skupinou mladých dospělých, kteří byli svědky časného rozvodu rodičů či konfliktního prostředí. U **početnějšího souboru** by se dalo obdobně zjišťovat, zda strategie řešení odlišností pozorované v partnerském vztahu rodičů nějakým způsobem predikují způsoby řešení odlišností v diferenační fázi partnerského vztahu u mladých dospělých.

Předložená práce zahrnuje pouze mladé dospělé v určitému úseku partnerského vztahu, konkrétně ve třetím až pátém roku vztahu. Nesoulad ve vymezování jednotlivých fází partnerského vztahu by bylo možné se pokusit zmírnit provedením obsáhlé **longitudinální studie**, která by měla možnost pozorovat vývoj vztahu a identifikovat tak jeho jednotlivé fáze. Zde uvedený výzkum poukazyval na možný nesoulad s teoretickými předpoklady. Fáze zamilovanosti byla respondenty popisována jako období trvající zpravidla 12 měsíců, maximálně pak 18 měsíců. To je v rozporu s výsledky studií, které pracovaly s rozpětím až 3 roky (Emanuele et al., 2006; Marazziti, Akiskal, Rossi & Cassano, 1999). Diferenační fáze vztahu nastávala dle popisu respondentů již okolo 2. roku vztahu a trvala zpravidla do 3. či výjimečně 4. roku.

Závěr

Kvalita partnerských vztahů v mladé dospělosti do jisté míry navazuje na předchozí zkušenosti v primární rodině nebo dalších sociálních situacích. Schopnost navázat a udržet dlouhotrvající partnerský vztah je jedním z našich základních životních cílů. Náročným úsekem stojícím v cestě za vytyčeným cílem může být diferenciační fáze vztahu. Pokud se nám ale podaří uspět, čerpáme výhody kvalitního partnerského vztahu, mezi něž můžeme zařadit naplnění pocitu lásky, jistoty, bezpečí, důvěry a blízkosti. Předložená diplomová práce se snaží svým příspěvkem být prospěšná v mapování diferenciační fáze vztahu a s ní spojených významných charakteristik primární rodiny.

Literárně přehledová část práce se věnovala nejprve představení vybraných aspektů primární rodiny, které jsou považovány za důležité v kontextu navazování blízkých vztahů. Dále byla pozornost obrácena k období mladé dospělosti, kde bylo pomocí několika různých pohledů identifikováno pár základních vývojových úkolů tohoto období. Následovalo vymezení partnerského vztahu, představení jednotlivých fází a jejich charakteristik.

V návaznosti na literárně přehledovou část, bylo záměrem empirické části diplomové práce představení výzkumu zaměřeného na partnerský vztah v diferenciační fázi a významné aspekty primární rodiny z pohledu mladých dospělých. I přes řadu limitů, se kterými se výzkumná část musela vypořádat, umožňovala nerigidní povaha zvoleného kvalitativního designu přizpůsobování se změnám a vyvstávajícím okolnostem během celého procesu sběru a vyhodnocování dat. Do svých osobních vztahů umožnilo nahlédnout 5 párů, tedy 10 respondentů celkem. Jednalo se o mladé dospělé, kteří právě procházeli diferenciační fází a byli ochotni se podělit i o své zkušenosti z primární rodiny. Pomocí rozhovoru, dotazníků a techniky mentálních map se podařilo splnit výzkumný cíl prostřednictvím nalezení odpovědí na výzkumné otázky. Výsledky ucelují zkušenosti mladých dospělých v oblasti partnerského vztahu a rodiny původu a přinášejí některé podněty o vzájemném působení těchto dvou celků.

Pro účely sepsání diplomové práce byly upotřebeny publikace novějšího, ale i staršího data, zabývající se jednotlivými aspekty primární rodiny a partnerského vztahu u mladých dospělých. Do práce byly zahrnuty také odpovídající dostupné zahraniční zdroje, většinou elektronické podoby. Nedostačující vymezení diferenciační fáze partnerského vztahu a skromný počet výzkumů v této oblasti, nabízí možnost pro rozvoj.

Tematická analýza rozhovorů přinesla kromě dalšího obrazu diferenciační fáze partnerského vztahu u mladých dospělých, kde došlo k identifikování kritického období a

potřeby naučit se efektivně přistupovat k odlišnostem. Dále také byly respondenty identifikovány pozitivní a negativní zdroje, které načerpaly v primární rodině. Předložená práce může být proto inspirací například pro párové psychology, psychoterapeuty či další odborníky, kteří mohou ocenit informace získané přímo ze zkušeností mladých dospělých. Využitelnost poznatků v této práci, může sahát také až za hranici psychologické komunity.

Tyto řádky byly psány také pro neodbornou veřejnost, která nemá v našem prostředí přístup k mnohým zdrojům shrnujícím zvolenou problematiku. Poznatky předložené práce by mohly být k užitku například rodičům, kteří pátrají po významných rodinných okamžicích a snaží se pro své děti zajistit co možná nejláskyplnější, nejbezpečnější a nejpodnětnější prostředí. Tato práce by jim mohla pomoci nalézt některé chybějící souvislosti. V neposlední řadě by cílovou skupinou mohli být mladí dospělí, kteří si občas nevědí rady ve svém partnerském vztahu, zdá se jim, že selhávají nebo si zkrátka nejsou jisti, čím si právě procházejí a zda je to tak běžné. Zjistili by totiž, že jejich vrstevníci v určité fázi partnerského vztahu narážejí a hledají společnou cestu, která nevede vždy rájem.

Seznam použité literatury

Adams, P., Milner, J., & Schrepf, N. (1984). *Fatherless children*. Wiley.

Ainsworth, M. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, vol. 34(issue 10), 932-937.

Ainsworth, M., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, vol. 46(issue 4), 333-341.

Amato, P. (1999). Children of divorced parents as young adults. In *Coping with divorce, single parenting, and remarriage: a risk and resiliency perspective* (pp. 147–163). Lawrence Erlbaum Associates.

Amato, P. (1988). Parental Divorce and Attitudes toward Marriage and Family Life. *Journal of Marriage and the Family*, vol. 50(issue 2).

Amato, P. (1994). Father-Child Relations, Mother-Child Relations, and Offspring Psychological Well-Being in Early Adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, vol. 56(issue 4).

Amato, P. (1996). Explaining the Intergenerational Transmission of Divorce. *Journal of Marriage and the Family*, vol. 58(issue 3).

Amato, P., & Booth, A. (1991). The Consequences of Divorce for Attitudes Toward Divorce and Gender Roles. *Journal of Family Issues*, vol. 12(issue 3), 306-322.

Amato, P., & DeBoer, D. (2001). The Transmission of Marital Instability Across Generations: Relationship Skills or Commitment to Marriage?. *Journal of Marriage and Family*, vol. 63(issue 4), 1038-1051.

Amato, P., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, vol. 67(issue 1), 191-206.

APA (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

Aquilino, W. (2006). Family Relationships and Support Systems in Emerging Adulthood. *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*, 193-217.

- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, vol. 55(issue 5), 469-480.
- Attride-Stirling, J. (2016). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, vol. 1(issue 3), 385-405.
- Bader, E., & Pearson, P. (2014). *In quest of the mythical mate: A developmental approach to diagnosis and treatment in couples therapy*. Routledge.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Barnett, R., Marshall, N., & Pleck, J. (1992). Adult Son-Parent Relationships and Their Associations With Sons' Psychological Distress. *Journal of Family Issues*, vol. 13(issue 4), 505-525.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment: Do They Converge? In J. Rholes, *Attachment theory and close relationships*, 25-45. New York: Guilford Press.
- Beck, U. (1999). *World Risk Society* (1st Ed.). Sage.
- Benda, J. & Dvorská, E. (2017). *EMWSS-CZ - Škála raných vzpomínek na vřelost a bezpečí*. Získáno 2020-07-13, z PhDr. Jan Benda: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/EMWSS-CZ.pdf>
- Berlin, L., Brady-Smith, C., & Brooks-Gunn, J. (2002). Links between childbearing age and observed maternal behaviors with 14-month-olds in the Early Head Start Research and Evaluation Project. *Infant Mental Health Journal*, vol. 23(1-2), 104-129.
- Berne, E. (2012). *Transakční analýza v psychoterapii: klasická příručka k jejím základům* (1.). Emitos.
- Berne, E. (2013). *Co řeknete, až pozdravíte: transakční analýza životních scénářů* (2.vyd.). Portál.
- Biller, H. (1974). *Paternal deprivation; family, school, sexuality, and society*. Lexington Books.
- Biller, H. (1993). *Fathers and families: paternal factors in child development*. Auburn House.
- Bion, W. (1959). Attacks on linking. *The Psychoanalytic Quarterly*, 82(2), 285-300.

- Blankenhorn, D. (1995). *Fatherless America: confronting our most urgent social problem*. BasicBooks.
- Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje* (1.vyd.). Karolinum.
- Booth, A., & Amato, P. (1994). Parental Marital Quality, Parental Divorce, and Relations with Parents. *Journal of Marriage and the Family*, vol. 56(issue 1).
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Distributed by Scribner Book Companies.
- Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. *Bulletin of the World Health Organization*, vol. 3(3), 355-533.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, vol. 3(issue 2), 77-101.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Selfreport measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. Simpson & W. Rholes, *Attachment theory and close relationships* (1., pp. 46–76). Guilford Press.
- Bretherton, I. (2010). Fathers in attachment theory and research: a review. *Early Child Development and Care*, vol. 180(1-2), 9-23.
- Brisch, K. H. (2011) *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál.
- Bryant, C., & Conger, R. (2002). An Intergenerational Model of Romantic Relationship Development. In A. Vangelisti, H. Reis & M. Fitzpatrick, *Stability and Change in Relationships* (1., pp. 57-82). Cambridge University Press.
- Buzan, T., & Buzan, B. (2012). *Myšlenkové mapy: probud'te svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život* (2. vyd. vyd.). Brno: BizBooks.
- Campbell, R. (1992). *Potřebuji tvou lásku: Co můžeš udělat pro své dítě*. Návrat.
- Camus, J., & Zaouche-Gaudron, C. (2000). Otec a socializace nejmenších. *Psychologie dnes*, 6(1), 16-18.

- Carbery, J., & Buhrmester, D. (2016). Friendship and Need Fulfillment During Three Phases of Young Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 15(issue 3), 393-409.
- Cartwright, C. (2008). You Want to Know How It Affected Me?. *Journal of Divorce & Remarriage*, vol. 44(3-4), 125-143.
- Collins, W., Haydon, K., & Hesemeyer, P. (2007). Relating relationships: Development, expansion, and interrelations in relationship networks. *International Journal of Behavioral Development*, vol. 31(issue 6), 581-584.
- Conger, R., Cui, M., Bryant, C., & Elder, G. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79(issue 2), 224-237.
- Corneau, G. (2013). *Anatomie lásky: vztahy otec - dcera, matka - syn a jejich vliv na budoucí partnerské vztahy* (5.vyd.). Praha: Portál.
- Creswell, J. (1998). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- Crowell, J., & Waters, E. (2005). Attachment Representations, Secure-Base Behavior, and the Evolution of Adult Relationships. In *Attachment from infancy to adulthood: the major longitudinal studies* (1., pp. 223-244). Guilford Press.
- Cui, M., & Fincham, F. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, vol. 17(issue 3), 331-343.
- Cui, M., Fincham, F., & Durtschi, J. (2011). The effect of parental divorce on young adults' romantic relationship dissolution: What makes a difference? *Personal Relationships*, vol. 18(issue 3), 410-426.
- Cunningham, M., & Thornton, A. (2006). The Influence of Parents' Marital Quality on Adult Children's Attitudes Toward Marriage and Its Alternatives: Main and Moderating Effects. *Demography*, vol. 43(issue 4), 659-672.
- Český statistický úřad: Česká republika od roku 1989 v číslech - 2014. (2015). [cit.2020-03-13]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-od-roku-1989-v-cislech#01>

Český statistický úřad: Statistická ročenka České republiky - 2018. (2018) *Český statistický úřad* [online]. 2018 [cit. 2020-07-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/statisticka-rocenka-ceske-republiky-2018>

Dehn, J. (2010). Paternal Alcoholism: Consequences for Female Children. *Forum on Public Policy*.

Dekel, R. (2010). Couple forgiveness, self-differentiation and secondary traumatization among wives of former POWs. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 27(issue 7), 924-937.

DiLillo, D., Lewis, T., & Loreto-Colgan, A. (2007). Child Maltreatment History and Subsequent Romantic Relationships, vol. 15(issue 1), 19-36.

Dinero, R., Conger, R., Shaver, P., Widaman, K., & Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, vol. 22(issue 4), 622-632.

Eisenstein, M. (2004). Is It Love ... or Addiction? *Lab Animal*, vol. 33(issue 3), 10-11.

Emanuele, E., Politi, P., Bianchi, M., Minoretti, P., Bertona, M., & Geroldi, D. (2006). Raised plasma nerve growth factor levels associated with early-stage romantic love. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 31(issue 3), 288-294.

Englund, M., Kuo, S., Puig, J., & Collins, W. (2011). Early roots of adult competence. *International Journal of Behavioral Development*, vol. 35(issue 6), 490-496.

Erikson, E. (1996). *Osm věků člověka*. Portál.

Erikson, E. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka* (1.vyd.). Praha: Portál.

Feldman, S., Gowen, L., & Fisher, L. (2010). Family Relationships and Gender as Predictors of Romantic Intimacy in Young Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Research on Adolescence*, vol. 8(issue 2), 263-286.

Filippi, S., Vignozzi, L., Vannelli, G., Ledda, F., Forti, G., & Maggi, M. (2003). Role of oxytocin in the ejaculatory process. *Journal of Endocrinological Investigation*, 26(3), 82-86.

Fonagy, P., Gergely, G., & Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 288-328.

Fonagy, P., a Target, M. (2005). *Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. Praha: Portál.

Gecková, A., Pudelský, M., & van Dijk, J. (2000). Vplyv rodičov a rovesníkov na správanie adolescentov súvisiace so zdravím. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 35(3), 233-241.

Gerhardt, S. (2004). *Why love matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (1st Ed.).

Gillespie, B. (2020). Adolescent Intergenerational Relationship Dynamics and Leaving and Returning to the Parental Home. *Journal of Marriage and Family*, vol. 82(issue 3), 997-1014.

Goldstein, J., & Kenney, C. (2001). Marriage Delayed or Marriage Forgone? New Cohort Forecasts of First Marriage for U.S. Women. *American Sociological Review*, vol. 66(issue 4), 506-519.

Gottman, J., & Silver, N. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*. V Brně: Jan Melvil Publishing.

Gray, M., & Steinberg, L. (1999). Unpacking Authoritative Parenting:: Reassessing a Multidimensional Construct. *Journal of Marriage and the Family*, 61(3), 574-587.

Grewen, K., Girdler, S., Amico, J., & Light, K. (2005). Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure Before and After Warm Partner Contact. *Psychosomatic Medicine*, vol. 67(issue 4), 531-538.

Grossmann, K., Grossmann, K., & Kindler, H. (2005). Early Care and the Roots of Attachment and Partnership Representations: The Bielefeld and Regensburg Longitudinal Studies. In K. Grossmann, K. Grossmann & E. Waters, *Attachment from infancy to adulthood: the major longitudinal studies* (1., pp. 98-136). Guilford Press.

Handley, V., Bradshaw, S., Milstead, K., & Bean, R. (2018). Exploring Similarity and Stability of Differentiation in Relationships: A Dyadic Study of Bowen's Theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 45(issue 4), 592-605.

- Hare, A., Miga, E., & Allen, J. (2009). Intergenerational transmission of aggression in romantic relationships: The moderating role of attachment security. *Journal of Family Psychology*, vol. 23(issue 6), 808-818.
- Harrison, M. (2003). *Partners' level of differentiation of self and perceived relationship quality in gay and lesbian couples*. Doctoral Thesis, Fielding Graduate Institute.
- Hašto, J. (2005). *Vztáhová väzba: Ku kořenom lásky a úzkosti*. Vydavateľstvo F.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd Ed.). David McKay.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52(issue 3), 511-524.
- Heath, S. (2009). Young, free and single? The rise of independent living. In *Handbook of youth and young adulthood: new perspectives and agendas* (pp. 211-216).
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4. vyd., přepracované a rozšířené). Praha: Portál.
- Hetherington, E., & Elmore, A. (2018). The Intergenerational Transmission of Couple Instability. *Human Development across Lives and Generations*, 171-203.
- Holland, J. (1996). Exploring careers with a typology: What we have learned and some new directions. *American Psychologist*, vol. 51(issue 4), 397-406.
- Hollway, W., & Jefferson, T. (2013). *Doing Qualitative Research Differently: A Psychological Approach* (2nd Ed.). London: SAGE Publications.
- Holman, T., & Busby, D. (2011). Family-of-Origin, Differentiation of Self and Partner, and Adult Romantic Relationship Quality, vol. 10(issue 1), 3-19.
- Holmes, W., & Slap, G. (1998). Sexual Abuse of Boys. *JAMA*, vol. 280(issue 21).
- Horn, J., & Cattell, R. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, vol. 26, 107-129.
- Howard, K. (2010). Paternal attachment, parenting beliefs and children's attachment. *Early Child Development and Care*, vol. 180(1-2), 157-171.
- Howe, C. (2010). Peer Groups and Children's Development.

Howe, N., Aquan-Assee, J., Bukowski, W., Lehoux, P., & Rinaldi, C. (2001). Siblings as Confidants: Emotional Understanding, Relationship Warmth, and Sibling Self-Disclosure. *Social Development, vol. 10*(issue 4), 439-454.

Chapman, G. (2016). *Pět jazyků lásky* (Třetí vydání). Návrat domů.

Chen, I., Zhang, H., Wei, B., & Guo, Z. (2018). The model of children's social adjustment under the gender-roles absence in single-parent families. *International Journal of Psychology, vol. 54*(issue 3), 316-324.

Cherlin, A. (2009). *The marriage-go-round: the state of marriage and the family in America today*. Alfred A. Knopf.

Chvála, V., & Trapková, L. (2008). *Rodinná terapie a teorie jin-jangu* (1.vyd.). Portál.

Johnson, S. (2018). *Držme se pevně: párová terapie zaměřená na emoce*. Portál.

Kefalas, M., Furstenberg, F., Carr, P., & Napolitano, L. (2011). "Marriage Is More Than Being Together": The Meaning of Marriage for Young Adults. *Journal of Family Issues, vol. 32*(issue 7), 845-875.

Kelley, M., Schroeder, V., Cooke, C., Gumienny, L., Platter, A., & Fals-Stewart, W. (2010). Mothers' Versus Fathers' Alcohol Abuse and Attachment in Adult Daughters of Alcoholics. *Journal of Family Issues, vol. 31*(issue 11), 1555-1570.

Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen theory* (1st Ed.). New York: Norton.

Khaddouma, A., Gordon, K., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of dating: Mindfulness, differentiation of self, and satisfaction in dating relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, vol. 4*(issue 1), 1-13.

Kimball, C. (1987). Do opioid hormones mediate appetites and love bonds? Presidential address. *American Journal of Obstetrics and Gynecology, vol. 156*(issue 6), 1463-1466.

Kinston, W., & Cohen, J. (2013). Primal Repression and Other States of Mind. *The Scandinavian Psychoanalytic Review, vol. 11*(issue 2), 81-105.

Knudson-Martin, C. (1994). The Female Voice: Applications to Bowen's Family Systems Theory. *Journal of Marital and Family Therapy, vol. 20*(issue 1), 35-46.

- Kokko, K., Pulkkinen, L., Mesiäinen, P., & Lyyra, A. (2008). Trajectories Based on Postcomprehensive and Higher Education: Their Correlates and Antecedents. *Journal of Social Issues*, vol. 64(issue 1), 59-76.
- Kraemer, G. (1992). A psychobiological theory of attachment. *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 15(issue 3), 493-511.
- Krahn, H., & Galambos, N. (2014). Work values and beliefs of 'Generation X' and 'Generation Y'. *Journal of Youth Studies*, vol. 17(issue 1), 92-112.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Kučera, M. (2000). Demografické chování mladých lidí v České republice. In *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. Sociologické nakladatelství.
- Labouvie-Vief, G., & Hakim-Larson, J. (1989). Developmental shifts in adult thought. In S. Hunter & M. Sundel, *Midlife myths: issues, findings, and practice implications* (pp. 69-96). Sage Publications.
- Laible, D., & Thompson, R. (1998). Attachment and emotional understanding in preschool children. *Developmental Psychology*, vol. 34(issue 5), 1038-1045.
- Lamb, M. (2004). *The Role of the Father in Child Development* (4th Ed.). John Wiley & Sons.
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. (2019). Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Couple Relationships: A Dyadic Analysis Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Family Process*, vol. 58(issue 3), 698-715.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2., aktualiz. vyd.). Praha: Grada, 2006.
- Langmeier, J., & Matějček, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Karolinum.
- Lansford, J. (2009). Parental Divorce and Children's Adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, vol. 4(issue 2), 140-152.
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2016). Do I Really Need Someone in Order to Become an Adult? Romantic Relationships During Emerging Adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, vol. 22(issue 5), 531-549.

- Leccardi, C. (2006). Redefining the future: Youthful biographical constructions in the 21st century. *New Directions for Child and Adolescent Development*, vol. 2006(issue 113), 37-48.
- Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie: Elektronický časopis ČMPS*, 6(3), 1-11.
- Lehnart, J., Neyer, F., & Eccles, J. (2010). Long-Term Effects of Social Investment: The Case of Partnering in Young Adulthood. *Journal of Personality*, vol. 78(issue 2), 639-670.
- Leman, K. (2016) *Sourozenecké konstelace* (nové, přeprac. vyd.). Praha: Portál.
- Levine, A., & Heller, R. (2019). *Citové pouto: teorie attachmentu v partnerských vztazích : poznejte svůj typ citového pouta a najděte lásku*. Synergie.
- Levine, S., Lyons, D., & Schatzberg, A. (1997). Psychobiological Consequences of Social Relationships. *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 807(1 Integrative N), 210-218.
- Lim, M., Wang, Z., Olazábal, D., Ren, X., Terwilliger, E., & Young, L. (2004). Enhanced partner preference in a promiscuous species by manipulating the expression of a single gene. *Nature*, vol. 429(issue 6993), 754-757.
- Lye, D. (1996). Adult Child–Parent Relationships. *Annual Review of Sociology*, vol. 22(issue 1), 79-102.
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (2006). *Psychologický zrod dítěte*. Triton.
- Main, M., & Goldwyn, R. (1998). Adult attachment scoring and classification system.
- Markiewicz, D., Doyle, A., & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of Adolescence*, vol. 24(issue 4), 429-445.
- Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A., & Haggart, N. (2006). Developmental Differences in Adolescents' and Young Adults' Use of Mothers, Fathers, Best Friends, and Romantic Partners to Fulfill Attachment Needs. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 35(issue 1), 121-134.
- Marazziti, D., & Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 29(issue 7), 931-936.

- Marazziti, D., Akiskal, H., Rossi, A., & Cassano, G. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine*, vol. 29(issue 3), 741-745.
- Matějček, Z. (2015). *Co děti nejvíc potřebují* (7.vyd.). Portál.
- Matějček, Z. (2017). *Rodiče a děti* (3., uprav. vyd.). Vyšehrad.
- Matoušek, O. (2003). *Rodina jako instituce a vztahová síť* (3., rozš. a přeprac. vyd.). Sociologické nakladatelství.
- Mills, R., & Duck, S. (2000). *The developmental psychology of personal relationships*. John Wiley.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Morton, L., & Markey, P. (2009). Goal agreement and relationship quality among college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, vol. 47(issue 8), 912-916.
- Mott, F., Kowaleski-Jones, L., & Menaghan, E. (1997). Paternal Absence and Child Behavior: Does a Child's Gender Make a Difference? *Journal of Marriage and the Family*, vol. 59(issue 1).
- Murphy, F. (1999). *Is the Bowen Theory Universal?: Level of Differentiation of Self and Marital Adjustment Among Asian-Americans*. Doctoral dissertation, Wright Institute Graduate School of Psychology.
- Newland, L., & Coyl, D. (2010). Fathers' role as attachment figures: an interview with Sir Richard Bowlby. *Early Child Development and Care*, vol. 180(1-2), 25-32.
- Neyer, F., & Asendorpf, J. (2001). Personality–relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 81(issue 6), 1190-1204.
- Neyer, F., & Lehnart, J. (2007). Relationships Matter in Personality Development: Evidence From an 8-Year Longitudinal Study Across Young Adulthood. *Journal of Personality*, vol. 75(issue 3), 535-568.
- Nieder, T., & Seiffge-Krenke, I. (2001). Coping with stress in different phases of romantic development. *Journal of Adolescence*, vol. 24(issue 3), 297-311.

- Nichols, M., & Schwartz, R. (2000). *Family Therapy: Concepts and Methods* (5. vyd.). Allyn & Bacon.
- Norona, J., Olmstead, S., & Welsh, D. (2016). Breaking Up in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood, vol. 5*(issue 2), 116-127.
- Oppenheim, D., & Waters, H. (1995). Narrative Processes and Attachment Representations: Issues of Development and Assessment. *Monographs of the Society for Research in Child Development, vol. 60*(2/3), 197-215.
- Orbuch, T., Thornton, A., & Cancio, J. (2000). The Impact of Marital Quality, Divorce, and Remarriage on the Relationships Between Parents and Their Children, *vol. 29*(issue 4), 221-246.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology, vol. 51*(issue 2), 248-259.
- Overall, N., Fletcher, G., & Simpson, J. (2010). Helping Each Other Grow: Romantic Partner Support, Self-Improvement, and Relationship Quality. *Personality and Social Psychology Bulletin, vol. 36*(issue 11), 1496-1513.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., Meeus, W., de Graaf, R., & Engels, R. (2004). Young adults' recollections of parental bonds. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, vol. 39*(issue 9), 703-710.
- Owens, G., Crowell, J., Pan, H., Treboux, D., O'Connor, E., & Waters, E. (1995). The Prototype Hypothesis and the Origins of Attachment Working Models: Adult Relationships with Parents and Romantic Partners. *Monographs of the Society for Research in Child Development, vol. 60*(2/3).
- Palkovitz, R. (2002). Involved Fathering and Child Development: Advancing Our Understanding of Good Fathering. In *Handbook of father involvement: multidisciplinary perspectives* (Second edition). Lawrence Erlbaum Associates.
- Panksepp, J., Nelson, E., & Siviy, S. (1994). Brain opioids and mother—infant social motivation. *Acta Paediatrica, vol. 83*(s397), 40-46.

- Parke, R. (2004). Development in the Family. *Annual Review of Psychology*, vol. 55(issue 1), 365-399.
- Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *The American Journal of Family Therapy*, vol. 36(issue 5), 388-401.
- Plaňava, I. (1998). *Spolu každý sám: v manželství a rodině* (1. vyd.). Nakladatelství Lidové noviny.
- Příhoda, V. (1983). *Ontogeneze lidské psychiky* (3. vyd.). SPN.
- Punch, K. (2008). *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál.
- Rauer, A., Pettit, G., Lansford, J., Bates, J., & Dodge, K. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, vol. 49(issue 11), 2159-2171.
- Reich, S., & Vandell, D. (2011). The Interplay Between Parents and Peers as Socializing Influences in Children's Development. In *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development* (2nd Ed., p. Chapter Fourteen). Wiley-Blackwell.
- Rholes, W., & Simpson, J. (2004). Attachment Theory: Basic Concepts and Contemporary Questions. In W. Rholes & J. Simpson, *Adult attachment: theory, research, and clinical implications* (pp. 3–14). Guilford Press.
- Riemann, F. (2009). *Schopnost milovat* (1.). Portál.
- Richards, E. (1989). Self-Reports of Differentiation of Self and Marital Compatibility as Related to Family Functioning in the Third and Fourth Stages of the Family Life Cycle. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 3(3), 163-175.
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 82(issue 2), 171-184.
- Roberts, B., Caspi, A., & Moffitt, T. (2003). Work experiences and personality development in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84(issue 3), 582-593.

- Roberts, S., Gosling, L., Carter, V., & Petrie, M. (2008). MHC-correlated odour preferences in humans and the use of oral contraceptives. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *vol. 275*(issue 1652), 2715-2722.
- Roytburd, L., & Friedlander, M. (2008). Predictors of Soviet Jewish refugees' acculturation: Differentiation of self and acculturative stress. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *vol. 14*(issue 1), 67-74.
- Ruszczynski, S. (1993). *Psychotherapy with Couples: Theory and Practice at the Tavistock Institut of Marital Studies*. (1st Ed.). Karnac Books.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *vol. 69*(issue 4), 719-727.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*, 963-975.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J. (2016). Personal Goals During Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, *vol. 22*(issue 6), 690-715.
- Santona, A., De Cesare, P., Tognasso, G., De Franceschi, M., & Sciandra, A. (2019). The Mediating Role of Romantic Attachment in the Relationship Between Attachment to Parents and Aggression. *Frontiers in Psychology*, *vol. 10*.
- Settersten, R.A.Jr., & Ray, B. (2010). What's Going on with Young People Today? The Long and Twisting Path to Adulthood. *The Future of Children*, *vol. 20*(issue 1), 19-41.
- Scabini, E., Marta, E., & Lanz, M. (2006). *The Transition to Adulthood and Family Relations: An Intergenerational Approach* (1st Ed.). Routledge.
- Seginer, R. (1995). Hopes and fears of anticipated adulthood. In G. Trommsdorff, *Kindheit und Jugend in verschienden Kulturen: [Childhood and adolescence in different cultures]* (pp. 88-105). Juventa Verlag.
- Seiffge-Krenke, I., Overbeek, G., & Vermulst, A. (2010). Parent-child relationship trajectories during adolescence: Longitudinal associations with romantic outcomes in emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, *vol. 33*(issue 1), 159-171.

- Shea, J., & Adams, G. (1984). Correlates of romantic attachment: A path analysis study. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 13(issue 1), 27-44.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, vol. 1(issue 1), 27-39.
- Schaie, K. (2005). Developmental Influences on Adult Intelligence.
- Schneiderman, I., Kanat-Maymon, Y., Ebstein, R., & Feldman, R. (2014). Cumulative risk on the oxytocin receptor gene (OXTR) underpins empathic communication difficulties at the first stages of romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 9(issue 10), 1524-1529.
- Schneiderman, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J., & Feldman, R. (2012). Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: Relations to couples' interactive reciprocity. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 37(issue 8), 1277-1285.
- Siegler, R., Deloache, J., & Eisenberg, N. (2003). *How children develop*. New York.
- Simpson, J., Collins, A. W., Tran, S. & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 92(issue 2), 355-367.
- Singh, S. (2013). Women want love, men want wives: The discourse of romantic love in young adults' future marriage goals. *Agenda*, vol. 27(issue 2), 22-29.
- Skowron, E. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 47(issue 2), 229-237.
- Skowron, E., & Friedlander, M. (2009). "The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation". *Journal of Counseling Psychology*, vol. 56(issue 4), 597-598.
- Slade, A., Belsky, J., Aber, J., & Phelps, J. (1999). Mothers' representations of their relationships with their toddlers: Links to adult attachment and observed mothering. *Developmental Psychology*, vol. 35(issue 3), 611-619.
- Smith, J. (2015). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (3.vyd.). SAGE.

Sneed, J., Johnson, J., Cohen, P., Gilligan, C., Chen, H., Crawford, T., & Kasen, S. (2006). Gender differences in the age-changing relationship between instrumentality and family contact in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, vol. 42(issue 5), 787-797.

Spitz, R. (1965). *The first year of life: A psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations* (1st Ed.).

Sroufe, L., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. (2005). The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood.

Stárka, L. (2007). Hormony a láska. *Chemické listy* (101), 13-17.

Statistické údaje z oblasti justice: Výroční statistická zpráva. (2018). https://www.justice.cz/documents/12681/719244/Ceske_soudnictvi_2018_vyrocní_stat_zprava.pdf/7a0eb503-6fd7-4b70-b31f-882398651520

Sternberg, R. (1988). *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*. Basic Books.

Sternberg, R. (2009). *Kognitivní psychologie* (2.vyd.). Portál.

Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí* (2.vyd.). Praha: Portál.

Super, D. (1975). Career Education and Career Guidance for the Life Span and for Life Roles. *Journal of Career Development*, vol. 2(issue 2), 27-42.

Šmolka, P. (2005). *Výběr partnera: [pro nezadané i zadané]* (1.vyd.). Grada.

Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte* (3. vyd.). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Tanner, J., Arnett, J., & Leis, J. (2009). Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood. *Handbook of research on adult development and learning*, 34-67.

Tesser, A., & Paulhus, D. (1976). Toward a causal model of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 34(issue 6), 1095-1105.

Titl, S. (2014). *Psychoanalytická párová terapie*. Praha: Portál.

- Toman, W. (1976). *Family constellation: its effects on personality and social behavior*. (3rd Ed.) New York: Springer Pub. Co.
- Toman, W. (1989) *Family Constellation: Its Effects on Personality and Social Behavior*, (4th Ed.). *Contemporary Family Therapy*, vol. **11**(issue 1), 3-20.
- Tóthová, J. (2011). *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení* (1.vyd.). Portál.
- Trapková, L., & Chvála, V. (2004). *Rodinná terapie psychosomatických poruch* (1.vyd.). Portál.
- Tsai, K., Telzer, E., & Fuligni, A. (2013). Continuity and Discontinuity in Perceptions of Family Relationships From Adolescence to Young Adulthood. *Child Development*, vol. **84**(issue 2), 471-484.
- Tuckett, A. (2014). Applying thematic analysis theory to practice: A researcher's experience. *Contemporary Nurse*, vol. **19**(1-2), 75-87.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2., dopl. a přeprac. vyd.). Karolinum.
- Wagner, J., Lüdtke, O., Roberts, B., & Trautwein, U. (2014). Who Belongs to Me? Social Relationship and Personality Characteristics in the Transition to Young Adulthood. *European Journal of Personality*, **28**(6), 586-603.
- Warshak, R. (1996). *Revoluce v porozvodové péči o děti* (1. vyd.). Portál.
- Wedekind, C., Seebeck, T., Bettens, F., & Paepke, A. (1997). MHC-dependent mate preferences in humans. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, vol. **260**(issue 1359), 245-249.
- Whitehead, B. (1993). Dan Quayle was right. *The Atlantic*.
- White, L. (1994). Growing Up with Single Parents and Stepparents: Long-Term Effects on Family Solidarity. *Journal of Marriage and the Family*, vol. **56**(issue 4).

Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu* (2. vyd.). Praha: Portál.

Willig, C. (1999). Beyond appearances: a critical realist approach to social constructionism. V D. Nightingale, & J. Cromby, *Social Constructionist Psychology: A Critical Analysis of Theory and Practice*, 37-51. Open University Press.

Willoughby, B., Hall, S., & Goff, S. (2014). Marriage Matters But How Much? Marital Centrality Among Young Adults. *The Journal of Psychology*, vol. 149(issue 8), 796-817.

Wilson, C. (2020). *The association between differentiation of self and romantic relationship outcomes and the mediating role of communication behaviors*. Master Thesis, School of Family Studies and Human Services.

Winnicott, D. (2016). Introduction to The Child, the Family, and the Outside World. *The Collected Works of D. W. Winnicott*, 41, 125-128.

Xia, M., Fosco, G., Lippold, M., & Feinberg, M. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 47(issue 7), 1499-1516.

Young, L., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, vol. 7(issue 10), 1048-1054.

Zitzmann, M., & Nieschlag, E. (2001). Testosterone levels in healthy men and the relation to behavioural and physical characteristics: facts and constructs. *European Journal of Endocrinology*, 183-197.

Seznam objektů

Obrázek 1: Vztahový rámec (Brennan, Clark & Shaver, 1998).....	56
Obrázek 2: Příklad tematické mapy k tématu otec.....	98
Obrázek 3: Tematická mapa vychýázející z kvalitativní analýzy dat	100
Obrázek 4: Tematická mapa k tématu Partnerský vztah	113
Tabulka 1: Typy citové vazby dle Lečbycha a Pospíšilikové, 2012)	83
Tabulka 2: Přehled věkového rozmezí respondentů a délky vztahu	93
Tabulka 3: Rozvodovost v primárních rodinách respondentů.....	93
Tabulka 4: Sourozenecké pořadí respondentů.....	94
Tabulka 5: Souhrn výsledků dotazníků	95
Tabulka 6: Průměrná skóre mužů a žen v dotazníku ECR.....	96
Tabulka 7: Příklad kódování extraktů	97
Tabulka 8: Přehled konceptů k tématu Primární rodina.....	100
Tabulka 9: Přehled konceptů k tématu Otec	104
Tabulka 10: Přehled konceptů k tématu Matka.....	107
Tabulka 11: Přehled konceptů k tématu Sourozenci	110
Tabulka 12: Přehled konceptů k tématu Partnerský vztah	112

Příloha 1

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové

práce

Název diplomové práce

Působení primární rodiny na fázi diferenciací v partnerském vztahu u mladých dospělých

Řešitel diplomové práce

Bc. Adéla Švingerová

Kontaktní údaje

Telefon: [REDACTED]

Email: [REDACTED]

Vedoucí diplomové práce

PhDr. Katarína Loneková, PhD.

Škola

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra psychologie

Účel výzkumu

Výzkum má za cíl zmapovat diferenciací fázi partnerských vztahů mladých dospělých a působení primární rodiny na tuto fázi.

Sběr dat

Sběr dat bude probíhat pomocí rozhovorů a dotazníků.

Odměna za účast ve výzkumu

Výzkum probíhá bez nároku na finanční odměnu.

Ochrana osobních údajů

Záznamy o Vaší osobě budou uchovány v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a nařízení (EU) 2016/679 (GDPR).

K zaznamenaným rozhovorům v podobě audionahrávky budou mít přístup mimo výzkumníka pouze pověřené osoby podílející se na odborném vedení a přezkumu diplomové práce. Přepisy rozhovorů s anonymními daty budou součástí neveřejné části diplomové práce.

Údaje o respondentovi

Jméno a příjmení.....

Datum narození.....

Vážím si Vaší ochoty vstoupit do výzkumného projektu zaměřeného na hledání souvislostí mezi primární rodinou a partnerskými vztahy.

Svým podpisem stvrzuji, že dobrovolně vstupuji do výzkumného projektu. Potvrzuji, že jsem byl/a seznámena s průběhem výzkumného projektu a s průběhem zpracování poskytnutých dat.

Dále souhlasím, že bude z výzkumného rozhovoru poskytnuta audionahrávka sloužící jako podklad pro odbornou analýzu. Jsem si vědom/a toho, že úryvky rozhovorů mohou být v anonymní podobě (tzn. bez návaznosti na osobní údaje) součástí vědecké práce.

Souhlasím s tím, aby získaná data byla po skončení výzkumu anonymně uchována v souladu se zákonem na ochranu osobních dat a dále využita pro výzkumné účely.

Vaše jméno a příjmení.....

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

Podpis respondenta.....Podpis výzkumníka.....