

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

FELIX STROUHAL

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Prožívání rozchodů u mladých lidí ve věku 15-25 let

Felix Strouhal

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Kot'a

Praha 2015

Prague college of psychosocial studies

Break up experience amongst youth aged 15–25

Felix Strouhal

The Diploma Thesis Work Supervisor: doc. PhDr. Jaroslav Kot'a

Prague 2015

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

V Praze dne 20. 4. 2015

.....

Anotace: Cílem bakalářské práce bylo zjištění informací a prožívání rozchodů u mladých respondentů ve věku 15-25 let. V teoretické části autor pracuje se studií Battaglia, et. al., stádií rozchodu uvedených Klimešem, prožíváním iniciátorů. Dále na prožívání příjemce aplikuje model pěti fází truchlení Kübler-Rossové. Ve výzkumné části se autor věnoval prožívání rozchodů a dalším jeho aspektům u mladých lidí. Zabývá se například nejčastějšími příčinami rozchodu, délkou truchlení, pokusy o záchranu vztahu, očekáváním rozchodu, komunikací rozchodu, prožíváním u nejdelšího vztahu, typem vztahu po nejdelším partnerském vztahu a délkou doby, po kterou se iniciátor odhodlával k rozchodu.

Klíčová slova: prožívání, rozchod, mladý člověk, fáze rozchodu, metody rozchodu

Abstract: The goal of this diploma thesis was to obtain information and map experience of break-ups among young respondents aged 15-25 years. In the theoretical part author presents paper by Battaglia, et. al. and phases of break-up as described by Klimeš. The author also describes experience of the initiators and applies model of 5 stages of grief on the experience of the receivers. In the research part of the thesis, author researches into the experience of the break-up and its other aspects among youth. For example the most common reasons of break-up, length of grieving, attempts at saving the relationship, expectance of break-up, break-up communication strategies, experience of break-up of the longest relationship, type of next relationship after the longest relationship and the time period during the initiator was resolving to break-up.

Key words: experience, break-up, youth, phases of break-up, break-up strategies

OBSAH

ÚVOD	3
1 VYMEZENÍ POJMŮ	4
1. 1 Rozchod	4
1. 2 Prožívání	4
1. 3 Mladý člověk	4
1. 4 Iniciátor	5
1. 5 Příjemce	5
2 ROZCHOD	6
2. 1 Co předchází rozchodu	6
2. 2 Prožívání rozchodů	7
2. 3 Prožívání rozchodu u iniciátorů	7
2. 3. 1 Nejistota správnosti rozhodnutí.....	7
2. 3. 2 Jistota v rozhodnutí, nejistota v samotě	8
2. 3. 3 Akceptování rozhodnutí i s jeho důsledky	8
2. 4 Fáze rozchodu u příjemců	8
2. 4. 1 Popírání	8
2. 4. 2 Vztek	9
2. 4. 3 Smlouvání	10
2. 4. 4 Truchlení	12
2. 4. 5 Přijetí	14
2. 5 Jak dále rozchod ovlivňuje příjemce	15
2. 5. 1 Psychický šok.....	15
2. 5. 2 Střídání nálad.....	15
2. 5. 3 Narušení potřeb.....	16
2. 5. 4 Narušení sebepojetí, snížení sebeúcty a sebevědomí.....	16
2. 5. 5 Obranné mechanismy.....	17
2. 5. 6 Pokusy o adaptaci.....	20
3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	21
3.1 Cíle výzkumného šetření	21
3. 1. 1 Zjištění obecných informací o příčinách většiny rozchodů, délce truchlení, pokusu o záchranu vztahu a přítomnosti nového partnera před rozchodem.....	21
3. 1. 2 Zjištění prožívání a způsobu komunikace rozchodů u respondentů, kteří neiniciovali rozchod x prožívání a způsobu rozchodů komunikace iniciátorů	21
3. 1. 3 Zjištění trvání vztahu, prožívání, chování a příčin rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu	21
3. 2 Metoda výzkumného šetření a výběr respondentů	22
3. 2. 1 Metoda sběru dat.....	22
3. 2. 2 Struktura dotazníku	22
3. 2. 3 Předvýzkumné šetření	23
3. 2. 4 Zadání otázek	23
3. 2. 5 Metoda výběru respondentů	27
3. 3 Charakteristika výběrového souboru	27
3. 4 Výsledky	30
3. 4. 1 Zjištění obecných informací o příčinách většiny rozchodů, délce truchlení, pokusu o záchranu vztahu a přítomnosti nového partnera před rozchodem.....	30
3. 4. 2 Zjištění prožívání a způsobu komunikace rozchodů u respondentů, kteří neiniciovali rozchod x prožívání a způsobu komunikace rozchodů iniciátorů	33
3. 4. 3 Zjištění trvání vztahu, prožívání, chování a příčin rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu	36

3. 5 Závěry výzkumného šetření	42
3. 5. 1 Zjištění obecných informací o příčinách většiny rozchodů, délce truchlení, pokusu o záchranu vztahu a přítomnosti nového partnera před rozchodem.....	42
3. 5. 2 Zjištění prožívání a způsobu komunikace rozchodů u respondentů, kteří neiniciovali rozchod x prožívání a způsobu komunikace rozchodů iniciátorů	42
3. 5. 3 Zjištění trvání vztahu, prožívání, chování a příčin rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu	43
3. 6 Diskuze	43
ZÁVĚR	46
LITERATURA	48

ÚVOD

Autor si pomocí výzkumného šetření klade za cíl práce popsat prožívání rozchodů u mladých lidí ve věku 15-25 let, konkrétně z pohledu iniciátora, příjemce a u nejdelšího ukončeného vztahu. K tomu využívá kvantitativních metod.

V první kapitole se autor věnuje základnímu vymezení pojmů týkajících se tématu práce. Konkrétně se jedná o definici pojmů prožívání, rozchod, mladý člověk, iniciátor a příjemce.

Ve druhé kapitole se autor věnuje fázím, které předchází rozchodu, kde využívá studii provedenou Battaglia et. al. tato studie ukazuje existenci sekvence kroků, které předcházejí rozchodu. Do této sekvence patří nedostatek komunikace, vytvoření fyzické vzdálenosti, výskyt hádek a konfliktů a pokusy o „opravu“ vztahu (Battaglia, et. al, 1998). Dále se zabývá fázemi rozchodu, u kterých využívá modelu člověka vystavenému náročné životní situaci od Kübler-Rossové, který je lépe znám pod pojmem pět fází truchlení: popírání, vztek, smlouvání, deprese, přijetí (Kübler-Ross, 1969). Poté se zabývá způsoby jakými rozchod ovlivňuje prožívání a chování, obrannými mechanismy a adaptací na rozchod.

Ve třetí kapitole se autor věnuje vlastnímu výzkumnému šetření a zabývá se tématy, jež jsou kompatibilní s koncipováním dotazníku použitého v rámci výzkumného šetření a složením souboru (N=463). Pracuje se souborem, základními sociodemografickými otázkami i s otázkami konkrétními. Provádí analýzu a prezentaci souboru a výsledků, konkrétně prezentuje zjištění prožívání, chování a způsoby rozchodů u respondentů, kteří neiniciovali/iniciovali rozchod. Délku trvání vztahu, prožívání a příčiny rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu. Dále se autor zabývá diskuzí metodologie a souboru výzkumného šetření, zjištěných výsledků a jejich příčin. Poté srovnává, případně dává do kontrastu zjištěné výsledky s již provedenými výzkumy a závěry jiných autorů.

1 VYMEZENÍ POJMŮ

1. 1 Rozchod

Autor chápe rozchod jako ukončení partnerského vztahu, kdy slovo partnerský popisují Hartl a Hartlová jako: „*Sdružený společnými zájmy, sdílející společný život.*“ a slovo vztah jako: „*Působení mezi dvěma nebo více jevy, objekty či osobami; v psychologii provázený emoční vazbou a určitou mírou odpovědnosti*“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 222, 679).

1. 2 Prožívání

Dle Hartla a Hartlové je prožívání (experience): „*Psychický jev charakterizovaný emociálně zabarveným proudem vědomí každého více či méně uvědomovaného duševního obsahu a pojmového myšlení*“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 452). Autor se soustředí na část prožívání, která se nazývá emoční prožitky (emotional experience), které jsou Hartlem a Hartlovou definovány jako: „*Citový zážitek, v němž událost vyvolává autonomní aktivace a kognitivní hodnocení vedoucí k vnímané aktivaci a emočnímu přesvědčení, což skládá výslednou emoci*“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 393). Konkrétně se zabývá výčtem emocí a citů, které rozchod vyvolává. Emoce jsou dle Hartla a Hartlové také: „*V zásadě hodnotící, kladné či záporné reakce na podnět; pojem širší než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázané fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovost a zaměřenosti (láska, strach, nenávisť)*“ (Hartl a Hartlová, 2010, s.126). City pak dle Hartla a Hartlové Bandura charakterizuje jako: „*Specifická forma zážitkového odrazu skutečnosti, vztah člověka ke světu*“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 76).

1. 3 Mladý člověk

Hartl a Hartlová popisují pojem člověk (human being) jako: „*Lidská bytost, která má proti zvířatům tři víceméně biologické výhody: a) relativně velký mozek, b) ruce, c) binokulární vidění, které umožňuje jemnou manipulaci a život ve skupině, kde je nezbytné pamatovat si jednotlivé členy a vztahy; další výhodou je možnost získat a osvojit si značné množství vědomostí a dovedností soustavným a záměrným učením, protože to, co jedna generace shromažďovala celý život přejímá další generace během několika let jako její kulturní dědictví, které sama dále rozvíjí; s postupující humanizací člověka dochází k redukci fixovaných vzorců chování ve prospěch chování spočívajícího v učení; vitální potřeba informací dnešní člověka je naučenou potřebou a nelze ji plně ztotožňovat s orientačním, pátracím, či exploračním instinktem zvířat; učení tak rozlišuje vrozený genetický program a*

jeho možnosti; tím, že člověk žije déle a stáří dožívá v lepším zdravotním stavu, roste i jeho genetická kapacita pro učení -> člověk dospělý“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 82).

Hartl a Hartlová dále charakterizují člověka dospělého (adult person) jako: *„Člověk, který dosáhl dospělosti biologické, sociální i kognitivní“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 83).*

Lze tedy předpokládat, že mladý člověk nesplňuje některou z charakteristik člověka dospělého, ať už je to dospělost biologická, sociální, či kognitivní. Dle definice UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) je mladý člověk charakterizován věkem 15-24 let pro statistickou konzistenci (UNESCO, 2015). Autor se rozhodl tuto definici rozšířit i pro lidi do 26 let, protože 25 let je nejčastějším věkem, kdy je ukončeno vysokoškolské vzdělání.

1. 4 Iniciátor

Hartl a Hartlová charakterizují iniciátora jako: *„Člověk, který uvádí věci do činnosti nebo řetězce činností“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 127).*

V případě této práce autor specifikuje definici iniciátora jako člověka, který dává impuls k rozchodu.

1. 5 Příjemce

Jako příjemce definuje autor člověka, který nebyl iniciátorem partnerského vztahu ukončeného rozchodem, tzn. člověk, který nedal impuls k rozchodu.

2 ROZCHOD

2. 1 Co předchází rozchodu

Dle studie, kterou provedli Battalgia, et al. lidé vědomě, či podvědomě před rozchodem prožívají čtyři fáze v následujícím pořadí, kdy jednotlivým fázím může být věnován různý časový interval:

- komunikace mezi partnery často začíná být povrchní
- omezování času, který spolu partneři tráví
- mnohem častěji se v komunikaci vyskytují náznaky hádek, či konfliktů
- partneři cítí, že je něco špatně a mohou se snažit o záchranu vztahu

(Battalgia, et. al, 1998)

Dle Klimeše má rozchod šest fází, které se ne vždy všechny projevují. Klimeš určuje fázi latentní, fázi spouštěcí, fázi asymetrických rozhodnutí, fantazijní fázi, paradoxní fázi a poté fázi obnovení vztahu, fázi ustrnutí v rozchodu a fázi konce vztahu.

Klimeš popisuje latentní fázi jako období, kdy na iniciátora doléhají problémy a rozhoduje se o rozchodu. Mechanismus relativní frustrace pak zapříčiní neobjektivní očernování reálného partnera.

Fázi spouštěcí popisuje jako moment, kdy začíná degradovat komunikace, rozhodnutí ještě nejsou domyšlená a iniciátor oznamuje rozchod.

Fázi asymetrických rozhodnutí charakterizuje dozráním rozhodnutí iniciátora k ukončení vztahu. Zatímco příjemce se pokouší vztah zachránit, často i manipulací, iniciátor se brání.

Fantazijní fáze nastává při fyzickém odloučení. Většinové vzájemné působení a komunikace přechází do fantazijního světa, kde si pak partneři i předpřipravují reálné reakce ve fantazii. Příjemce v této fázi často rezignuje.

Paradoxní fáze je specifická tím, že příjemce předběhne iniciátora v ukončení vztahu a iniciátor bývá překvapený přitažlivými silami.

Dále pak popisuje fázi obnovení vztahu jako otevírání první brány, fázi ustrnutí v rozchodu, jako dobu, kdy se ani jeden z partnerů definitivně nerozejde. Fázi konce vztahu, ve které se zavírá druhá brána a je skutečným koncem vztahu (Klimeš, 2013).

Rozchodu zpravidla předchází privace – nějaký nedostatek. Ať už je to nedostatek projevů lásky, nedostatek zamilovanosti, nedostatek novosti, nedostatek peněz, nedostatek vůle nebo jakýkoliv jiný nedostatek, tak je to právě nedostatek, který plodí nespokojenost. Na základě nespokojenosti pak iniciátoři začínají jednat a na základě jejich jednání se rozhoduje, zda vztah bude pokračovat, či nikoliv.

Pokud iniciátor v rámci své bilance vztahu dojde k závěru, že vztah stojí za další snažení, může se partnerovi se svojí privací svěřit, či ho jiným způsobem přimět ke společné práci na vztahu. Pokud je práce na vztahu nepřijata, nespokojenost a neúspěch se tak v naplnění nedostatku může stupňovat až ve frustraci, která vyústí v rozchod. Také je možná situace, ve které se vůbec nedostatek stupňovat nemusí a iniciátor rovnou vztah ukončí, protože nevidí smysl ve vztahu, kde se o něj partner nezajímá. Avšak ani společná práce na vztahu ne vždy vztah zachrání.

Pokud iniciátor v rámci své bilance dojde k závěru, že další snažení o záchranu vztahu nemá smysl, a že je jeho nespokojenost až frustrace dostatečně silná k akci, tak se s partnerem rozejde.

2. 2 Prožívání rozchodů

Je třeba nejprve rozlišit, zda se jedná o psychické prožívání iniciátora rozchodu, či psychické prožívání příjemce, neboť prožívání rozchodu může být diametrálně odlišné.

2. 3 Prožívání rozchodu u iniciátorů

Prožívání rozchodu u iniciátorů nezačíná až faktickým rozchodem, nýbrž již v momentu bilancování vztahu. Jakmile iniciátor začne zvažovat rozchod, začíná rozhodovací proces po kterém učiní rozhodnutí a odhodlává se k jeho implementaci. Již v tento okamžik dochází k prožívání rozchodu, protože z jeho strany se jedná o proces ukončování vztahu.

Iniciátoři mají po rozchodu často výčitky svědomí, prožívají smutek a lítost, ale zároveň mohou také prožívat pocity úlevy, svobody a uvolnění. Většina iniciátorů se liší především v náhledu na své rozhodnutí v rámci dalšího porozchodového adaptačního procesu.

2. 3. 1 Nejistota správnosti rozhodnutí

Může se stát, že iniciátoři za ukončení vztahu cítí zodpovědnost, protože to bylo jejich rozhodnutí a zvažují, zda bylo správné. To souvisí i s častou racionalizací rozhodnutí, jeho obhajováním před okolím a i před sebou samým.

2. 3. 2 Jistota v rozhodnutí, nejistota v samotě

Dále pak iniciátoři využívají přechodných, většinou krátkodobých vztahů. Příčinou mnohdy bývá samota a touha po zaplnění prázdného místa, ale i sexuální touha.

Podobný princip lze aplikovat i na sex s kamarády, vyhledávání nových sexuálních partnerů, či jejich časté střídání.

2. 3. 3 Akceptování rozhodnutí i s jeho důsledky

Někteří iniciátoři také situaci vůbec neřeší. Jsou spokojeni se svým rozhodnutím a plně akceptují jeho důsledky. Tito iniciátoři si jsou často jistí tím, co dál od života chtějí a jejich porozchodová adaptace je většinou bezproblémová.

2. 4 Fáze rozchodu u příjemců

Autor se domnívá, že lze u rozchodů použít model Kübler-Rossové, který je lépe znám pod pojmem pět fází truchlení. Tento model, původně vyvinutý na základě životních zkušeností a práce s umírajícími pacienty naznačuje, že člověk, který je vystaven náročné životní situaci prochází pěti emočními fázemi: popírání, vztek, smlouvání, truchlení a přijetí. Tyto fáze se mohou projevit s různou intenzitou a zároveň Kübler-Rossová poznamenala, že tyto fáze se nemusí vyskytovat v tomto specifickém pořadí (Kübler-Ross, 2014).

Aplikace modelu Kübler-Rossové na emoce u příjemce rozchodu by tedy mohla vypadat například takto:

- 1) Popírání – neschopnost přijetí konce vztahu,
- 2) Vztek – nasměrování a průchod hněvu,
- 3) Smlouvání – znovu zvažování vztahu a rozchodu a smlouvání se sebou, či partnerem o jeho zpětném navázání,
- 4) Truchlení – prožívání smutku z ukončeného vztahu,
- 5) Přijetí – racionální přijetí konce vztahu se všemi jeho důsledky.

2. 4. 1 Popírání

Dle Kübler-Rossové je alespoň částečné popírání faktu přítomno u téměř všech pacientů potýkajících se s terminální diagnózou. Shrnutí Kübler-Rossové říká, že úplně první pacientova reakce je šok, ze kterého se postupně zotaví, poté následuje popření. Popírací funkce slouží jako tlumič po nové, šokující a nečekané informaci a dává pacientovi možnost mobilizovat jiné, méně radikální obrany. Popírání je většinou dočasnou obranou a mnohdy je brzy nahrazeno částečným přijetím (Kübler-Ross, 2014).

Fáze popírání tedy u rozhodů přichází v okamžiku, kdy příjemce rozchodu není schopný přijmout ukončení vztahu a funguje tak také jako tlumič prožívání. Příjemce si v této fázi není schopen uvědomit a postavit se prožívání spojeného s rozchodem, a tak jako obranu využívá nevěřičnost v konec vztahu. Fáze je typická nepochopením, či odmítáním konce vztahu a končí v momentu, kdy si příjemce uvědomí, že vztah skutečně končí, nebo už skončil. Psycholog by v této fázi měl být racionálním rádcem, který respektuje klientovy potřeby a pomáhá mu nahlédnout na realitu. Je důležité, aby se při této fázi neunavil, nezesměšnil klienta, či k celé věci nepřistupoval příliš tvrdě, neboť to by mohlo klienta ranit a odradit od hledání další pomoci, ať už od psychologa či okolí. Po této fázi většinou přichází vztek, či agrese spojená s hledáním viníka.

Fázi popírání dobře demonstruje následující deníkový zápis:

„Prostě si nemůžu pomoci. Pořád na něj musím myslet. Na to, jak jsme spolu byli a jak to bylo krásné. Na to, když jsme poprvé byli na rande, na to, když mi poprvé řekl miluju tě. Na to, jak moc pro mě znamená a jak moc ho mám pořád ráda. Nemůžu uvěřit tomu, že to skončilo...“

2. 4. 2 Vztek

Dle Kübler-Rossové je druhou fází vztek. Když už pacienti nemohou dále zůstat ve fázi popírání, tak je tato fáze nahrazena pocity vzteku, zuřivosti, odporu a závisti. Pacienti se často ptají: „Proč já?“ Mnohdy směřují svůj vztek na lidi, kteří by si mohli užívat nebo užívají věci, o které oni sami byli připraveni (Kübler-Ross, 2014).

Tato fáze je typická potřebou připsání viny a hledání viníka. Příjemci často bilancují vztah, přehrávají si události, zkušenosti a prožitky a analyzují je. Hledají, kde udělali chybu. Tato fáze je zcela přirozená, protože rozchod mohou mnozí vnímat jako trest a je pro ně přirozené hledat příčinu. Může se stát, že příjemce viníka nehledá, ale i tak se u něj většinou vyskytuje zloba, či méně konkrétní forma viníka, jako třeba osud, nebo Bůh. V rámci vztahové bilance může také hledat viníka ve svém okolí. Příjemci poté mohou vinit tři subjekty:

- 1) **Sebe** - při bilanci mohou příjemci dospět k názoru, že rozchod zavinili oni. Příjemci se zlobí na sebe, zpochybňují své jednání ve vztahu a mohou se tak více snažit o nápravu. Ať už objektivně vinni jsou, či zveličují události a nebo hledají chyby ve vzorcích chování, které bylo správné, tak to má dopad na jejich sebepojetí a následně to může prodloužit celé přijetí rozchodu. Případ vinění sebe sama za své „nedostatky“ a

„slabosti“ může nastat často u příjemců s nízkým sebevědomím, nebo u jedinců, kteří musí mít kontrolu nad všemi situacemi. Tito jedinci poté přemýšlí, jak kontrolu nad situací získat také v době, kdy již úplně ztratili kontrolu nad partnerským vztahem. Také se ale může vyskytnout u příjemců, kteří cítí objektivní vinu za své činy ve vztahu.

- 2) **Partnera** – příjemce dojde k závěru, že to byl partner, kdo zavinil rozpad vztahu. Po bilanci příjemce usoudí, že partnerovo/partnerčino chování a činy negativně ovlivňovaly vztah, že se například iniciátor dostatečně nesnažil/a, byl/a nezralý, častá může být i nevěra, nebo zbytečné hádky, atd. Zlost na partnera a připsání viny, může urychlit prožívání rozchodu a jeho ostatní fáze. Připsání viny partnerovi může mít objektivní základ. Vinit partnera však také mohou příjemci, kteří špatně zvládají svůj „neúspěch“ a mají tendence za své selhání vinit okolí.
- 3) **Vnější zdroj** – příjemce dojde k závěru, že rozchod způsobil někdo z okolí a bez něj/ní by rozchod vůbec nemusel nastat. Svoji zlobu tedy směřuje k vnějšímu zdroji. Často to může být na milence/milenu, ať už je přiznaný/á, či ne, případně na rodiče, kamarády, atp. Pokud příjemce viní vnější zdroj, často může dojít ke komunikačním střetům a konfliktům. Tento případ může nastat pokud víme o nějakém objektivním viníkovi situace, například milence/milenci, rodičích, přátelích, apod. Avšak může se projevit i u příjemců, kteří mají v životě zažitý vzorec chování, kdy za „selhání“ viní své okolí.

V této fázi se může příjemci částečně ulevit, když bude mít příležitost svůj vztek projevit. Autor však doporučuje využít raději projev formou sportu, nebo posezení s psychologem, či psychoterapeutem, který klienta bude přijímat, nesoudit a nepůjde do zpětného boje, než s okolím či partnerem, neboť by toho mohl později litovat.

Tuto fázi autor opět demonstuje deníkovým zápisem:

„Jak jsem mohl bejt takovej zbedněnec. Miloval jsem jí, udělal bych pro ní cokoliv a takhle jsem to zvorál. Když si vzpomenu, co jsem jí ve vzteku řekl, jak jsem se k ní někdy choval, cítím se hrozně. Nesnáším se za to! Připravil jsem se o lásku. Zkázil jsem to JÁ a nikdo jinej!“

2. 4. 3 Smlouvání

Dle Kübler-Rossové je třetí fází smlouvání. Fáze smlouvání většinou pacientovi pomůže jen krátkodobě, pokud pacient v první fázi není schopen čelit faktům, v druhé se zlobí na lidi a Boha, tak ve třetí se pokouší uspět pomocí dohody. Toto je dobře

demonstrováno například u dětí, které neakceptují, že nemůžou zůstat přes noc u kamaráda doma. Mohou být naštvané a dupat nohama, mohou jít, zamknout se ve svém pokoji a odmítat rodiče, ale také budou přemýšlet o jiném přístupu k problému. Nakonec vyjdou ze svého pokoje a nabídnou se, že pomohou v domácnosti, k čemuž je za normálních okolností téměř nejde donutit: „Když budu celý týden hodný, umyju nádobí každý večer, mohu potom jít?“ Přirozeně je tady nějaká šance, že dohodu přijmeme a dítě dostane to, co mu bylo původně odepřeno. Sliby ale také mohou být psychologicky asociovány s tichou vinou (Kübler-Ross, 2014).

Tato fáze se u rozchodů vyznačuje především doufáním v záchranu vztahu ať už vyplněním nějakých podmínek, nebo pokusem o nápravu, či pouze slovním smlouváním. Příjemce se často pokouší o záchranu i gesty, napravováním vyjádřených problémů, nebo pokusy o bezkonfliktnost. Toto období je většinou typické zvýšenou empatií k partnerovým potřebám a pocitům a z pravidla pokusy jim vyhovět. Fáze smlouvání se také může projevat po rozchodu, kdy nejsou vždy možné všechny zmíněné body, i tak však příjemce může smlouvat, kdy často toto smlouvání je spojeno s doufáním v návrat partnera, či partnerky. Psycholog by v této fázi měl být otevřený klientovi, dávat mu realistický a racionální nadhled, avšak zároveň respektovat jeho potřebu smlouvání. V některých případech může nabídnout klientovi párovou terapii, pokud vidí možnost produktivního řešení a předpokládá, že na to jak příjemce, tak iniciátor rozchodu přistoupí.

Příjemci z pravidla smlouvají s lidmi, u kterých si myslí, že by mohli ovlivnit situaci:

- 1) **Se sebou** – v tomto případě se většinou příjemce sám uklidňuje, ubezpečuje se. Většinou si říká, že vše bude v pořádku, že se nerozejdou, či se k sobě vrátí, že to vše chce jen čas.
- 2) **S partnerem** – pokud příjemce smlouvá s iniciátorem, tak se ho pokouší ujistit, že vše bude v pořádku, často slibuje, doptává se, snaží se plnit jeho očekávání. Od méně přímého smlouvání může přejít i k smlouvání otevřenému, kdy partnera, či partnerku například prosí, aby s ním, s ní zůstal, aby dostal ještě šanci, apod.
- 3) **S vyššími mocnostmi** – příjemce se může také obracet na vyšší mocnosti, u kterých věří, že by nějak mohly ovlivnit výsledek a zabránit rozchodu, nebo mu napomoci při znovunavázání vztahu. Příjemci se tak mnohdy obrací na osud, nábožensky smýšlející na Boha a prosí ho o pomoc se situací.
- 4) **S lidmi, kteří mají vliv na partnera, či partnerku** – příjemci také často využívají svých známostí s rodinou a blízkými přáteli partnera či partnerky. Toto jsou lidé,

kterým iniciátor rozchodu důvěřuje a vyslechne si jejich názor, proto se mohou příjemci pokusit ovlivnit jejich názory ve svůj prospěch. Z pravidla se staví do rolí obětí a dokonalých partnerů, projevují lítost a opět mohou i slibovat.

Zde je příklad, jak může příjemce smlouvat se sebou:

„Nevím co teď mám dělat. Další zprávu už nemůžu napsat. Myslela by si o mě, že jsem trapnej. Kdyby si mě vyslechla, poslechla si, co jí potřebuju říct... Dám tomu ještě trochu času. Přece se k sobě musíme vrátit. Ani si nedokážu představit život bez ní. Snad nezhodíme tři roky vztahu kvůli takový prkotině. Vím, že ona je ta pravá.“

Dalším demonstrativním příkladem je smlouvání s partnerem formou dopisu:

„Můj jediný Kryštofe,

vím, že se na mě zlobíš, ale doufám, že přečteš těchto pár řádek. Vím, že jsem ti ublížila, zklamala tě, ranila tě. Moc mě to mrzí a budu toho do smrti litovat. Tím, co se stalo s Danem jsem tě zklamala a přišla o tvoji důvěru. Byla to chyba a chci, abys věděl, že tě moc miluju. Uvědomila jsem si, že ty jsi pro mě ten jediný, na kterém mi opravdu záleží. Přísahám, že se to už nikdy nebude opakovat a moc bych si přála, abys mi zase jednou mohl věřit. Dej mi prosím ještě jednu šanci! Miluju tě a vždycky budu.

Nikol“

2. 4. 4 Truchlení

Kübler-Rossová fázi truchlení, nebo také deprese, popisuje jako dobu, kdy už klient dále nemůže popírat nemoc, kdy je nucen podstoupit operaci a hospitalizaci a kdy přichází více symptomů. Jeho vztek a zloba jsou pak nahrazeny pocitem velké ztráty. Lidé často zapominají, že je to právě přípravné truchlení, kterým si klient musí projít, aby se připravil na oddělení se od tohoto světa. Dále dělí Kübler-Rossová depresi na depresi přípravnou a depresi reaktivní. Vnímavý člověk bez problémů najde příčinu reaktivní deprese a může pomoci při zvládnutí nerealistické viny, nebo studu, či ponížení, které často depresi doprovází. Žena, která se bojí, že už není bez prsu ženou by měla být ujištěna, že je stále stejnou ženou, jako před operací. Druhý druh deprese se objevuje jako výsledek předchozí ztráty a ztrát, které ještě přijdou. Často je naší první reakcí na smutné lidi pokus o jejich rozveselení, říci jim, že ne vše je beznadějně. Povzbudit je, aby se spíše zaměřili na vše dobré, co v životě mají. Toto však ale bývá často vyjádření našich vlastních potřeb a naší vlastní neschopnosti přijetí skutečností. Tento způsob vypořádávání se se ztrátou může být efektivní u deprese reaktivní, avšak většinou se neshledává s úspěchem u deprese přípravné. Když je deprese nástrojem,

který nám má pomoci připravit se na ztrátu milovaných objektů navždy, abychom pak byli schopni přijmout nevyhnutelné, tak je povzbuzení a ujišťování bezpředmětné. Pacient je ve fázi, kdy přichází o všechny lidi, na kterých mu záleželo. Pokud je mu dovoleno projevit svůj smutek, pak je přijetí z pravidla mnohem jednodušší (Kübler-Ross, 2014).

Příjemci rozchodů také prochází fází truchlení. Přichází v momentu, kdy již nemohou popírat rozchod a jsou nuceni se začít smířovat s koncem vztahu. Příjemci v této fázi nejčastěji prožívají pocity ztráty, smutku a lítosti. Často také popisují bolest, beznaděj a zoufalství. Stejně jako u pacientů Kübler-Rossově mohou příjemci prožívat dva druhy „deprese“:

- 1) **Reaktivní** – přichází jako reakce na rozchod. Příjemci mohou vyhledávat lidskou blízkost, často o svých potížích a pocitech mluví. Kromě smutku, lítosti, bolesti a pocitu ztráty mohou i nerealisticky vinit a cítit se ponížene. Jejich pocity často netrvají dlouhodobě a mají původ většinou pouze v situaci. Těmto příjemcům může pomoci ujištění od přátel, rodiny, či sama sebe, že se člověk v životě zamiluje mnohokrát a že vše bude zase dobré. Psycholog by v této fázi měl pacienty ujišťovat o jejich kvalitách a o dobré budoucnosti.
- 2) **“Přípravná”** - Kübler-Rossová tento typ nazývá přípravnou, neboť je v její knize spojena s přípravou na smrt, pro prožívání rozchodů se tento název úplně nehodí, přesto se může vyznačovat podobnými znaky. Příjemci prožívají hlavně beznaděj, kdy nevěří, že ještě někdy najdou lásku. S beznadějí bývá spojená bezmoc, protože stejně jako nemohli ovlivnit rozchod a vztah zachránit, tak ani nemohou ovlivnit nalezení nové lásky a na tyto pocity navazuje zoufalství. Tito respondenti se ve své podstatě připravují na přijetí ztráty životní lásky, a lásky partnerské jako takové, navždy. Často nastává u lidí, kteří byli velmi hluboce zamilovaní, kteří se upínají pouze na jednoho člověka, nebo kteří si nesou nepříjemné zkušenosti s hledáním, či projevováním lásky z dětství, puberty, nebo předchozích vztahů. Těmto příjemcům je třeba dát čas na období smutku, nesnažit se je ujišťovat, ani povzbuzovat, protože to spíše vyústí v jejich podrážděnost a celý proces to může prodloužit. Psycholog by v této fázi měl nabídnout prostor pro truchlení a zároveň zamezit přílišné sebelítosti.

Fázi truchlení, které se zde prolíná s fází vzteku dobře vymezuje tento dopis:

„Osude,

jen chci, abys věděl, že tímhle jsi dneska zničil moji poslední naději. Moji poslední naději, kterou jsem měl a kvůli které jsem opět začal věřit. Jen chci, abys věděl, že právě jsi zničil jednu podstatu mé osoby, něco co jsem byl. Zničil jsi základ a to byla víra v lásku. Bylo to dokonalé, až moc dokonalé... Už jsem myslel, že skutečně vidím svoji budoucnost vedle téhle holky. Že jsem konečně našel to štěstí, to co jsem hledal tak dlouho. Lásku. Ale ne! Ty jsi mi to prostě nemohl dopřát, ty jsi mi nemohl dopřát tenhle jediný moment, jediný po tak dlouhé době.

Já věřil, doufal, já prosil. Nic to nebylo platné. Zradil jsi mě, zradil jsi mé naděje, zradil jsi mé prosby, zradil jsi to, co jsem byl. A tohle milý pane Osude je konec. Už nevěřím v lásku, už nevěřím ve spasení, už nevěřím ve štěstí. Už ne. Protože to jediné, co jsem si přál, to jediné malé, co má a najde každý jiný, to jediné o co jsem v hloubi duše doopravdy stál, jsi mi odepřel. Už vím, že zůstanu sám napořád. Že nikdy lásku nenajdu. Zlomil jsi tím mě, moji vůli a moji naději. Říká se, že naděje umírá poslední. Ta moje právě zemřela. Odešla pryč. Do světa, který pro ni snad bude lepší. Prý je dobré uspořádat pohřeb, aby se člověk rozloučil s tím, co ztratil. Napsal jsem slova: „Naděje v lásku a štěstí“ na papír. Zítra ho zakopu na zahradě. Zítra pohřbím svoji naději. Právě jsem skončil s touhle ubohostí, s tímhle divadlem, s touhle ubohou fraškou. Moje naděje je mrtvá, pryč.

Sbohem. Děkuji ti za všechno, co jsi mi dal a proklínám tě za to, že to jediné, co jsem kdy doopravdy chtěl, jsi mi odepřel.“

2. 4. 5 Přijetí

Dle Kübler-Rossové v případě, že je pacientovi dán dostatek času a pomoci, aby si mohl projít výše popsanými fázemi, přejde pacient do fáze, kdy již není rozzlobený, nebo depresivní ze svého osudu. Bude mít možnost vyjádřit své předchozí pocity, to, že závidí zdravým a svoji zlobu na ty, kteří nemusí zemřít tak brzo. Oplaká blížící se ztrátu a bude na určitém stupni tiše čekat na konec. Přijetí není „šťastná“ fáze, je to téměř černá díra pocitů. Jak řekl jeden pacient Kübler-Rossové, je to jako když všechna bolest je pryč, námaha skončila a je čas na poslední odpočinek před dlouhou cestou. Tato fáze je jedna z nejtěžších pro rodinu a blízké, pacient si často přeje být sám, jeho okruh zájmů se zužuje. Často požaduje omezení počtu návštěv, některé probíhají i v „tichu, které má smysl“. Naše přítomnost mu může potvrdit, že tu s ním budeme až dokonce. Můžeme ho ujistit, že není

nutné nic říkat, když vše důležité již bylo zařízeno a řečeno a že nebude sám, až už nebude moci mluvit. Je důležité, aby pacient věděl, že na něj nebylo zapomenuto, i když už pro něj nemůže nikdo nic víc udělat. Někteří pacienti chtějí bojovat až dokonce a o to složitější pro ně pak bývá dosažení klidu a úctyhodnosti fáze přijetí (Kübler-Ross, 2014).

Tato fáze se asi v rámci prožívání rozchodů a prožívání smrti liší nejvíce. Zatímco přijetí své vlastní smrti v terminální fázi onkologického onemocnění je přijetím své vlastní konečnosti, tak přijetí konce vztahu většinou neznamená přijetí konce partnerského života. Je důležité také zdůraznit, že přijetí by se dalo odlišit na plné přijetí, kdy se příjemce již na iniciátora nezlobí a ani ho konec vztahu zásadně nemrzí a je připraven jít dál a přijetí, kdy příjemce sice akceptuje konec vztahu a jde dál, ale stále v něm zůstávají některé z následujících pocitů: pocit nespravedlnosti, ublížení, bolesti, lítosti a vzteku.

Autor tuto fázi opět demonstruje na příkladu:

„Původně jsem si myslela, že nikdy nebudu milovat nikoho jako Karla. Ale prostě jsme se rozešli. Víím, že s tím nic nenadělám a když nad tím přemýšlím, tak s tím vlastně ani nic dělat už nechci. Nemá cenu plakat nad rozlitym mlíkem a chlapů je spousta.“

2. 5 Jak dále rozchod ovlivňuje příjemce

Spolu s fázemi rozchodu přichází také další aspekty ovlivňující příjemce. Patří sem především prvotní fáze, která je reakcí na nečekaně vzniklou situaci, psychosomatické projevy, narušení sebevědomí a sebepojetí, emoční nestabilita, obranné a adaptační mechanismy, restrukturalizace a ukotvení životních hodnot.

2. 5. 1 Psychický šok

U některých příjemců se ihned po sdělení úmyslu iniciátora iniciuje psychický šok. Psychický šok patří mezi akutní stresové reakce, které se vyskytují převážně u výjimečně zatěžujících životních událostí, negativně ovlivňuje kognitivní funkce a často je doprovázen emočními i somatickými projevy. Mezi somatické projevy patří často poruchy termoregulace, pláč, bušení srdce, poruchy spánku, atd. Mezi emoční projevy mohou patřit pocity úzkosti, strachu, napětí, beznaděje, bolesti, nebo vzteku.

2. 5. 2 Střídání nálad

Rozchod destabilizuje příjemcovu životní a emoční stabilitu. Rychlé střídání emocí, které může jít od návalů vzteku, po návaly radosti, či beznaděje, následně ovlivňuje

komunikaci příjemce s okolím. Někdy časté jednání v afektu, které může být zapříčiněno nedůležitou věcí, pak naopak střídají pokusy o vytěsnění situace.

2. 5. 3 Narušení potřeb

Dlouhodobý vztah zpravidla zaujímá vysoce postavené místo v rámci životních hodnot a potřeb. Dle Drapely Abraham Maslow říká, že se lidské potřeby řadí v epigenetickém principu. Pokud dle epigenetického principu nejsou potřeby určitého stupně v hierarchii v dostatečné míře uspokojeny, pak další vzestupný krok nenastane. Maslow řadí na první stupínek své pyramidy potřeby fyziologické, na druhý potřebu bezpečí, na třetí potřebu náležitosti/lásky, na čtvrtý potřebu úcty a jako poslední vnímá potřebu sebeaktualizace (cit. dle Drapela, 2011).

Pokud započteme potřebu sexu do fyziologických potřeb, pak v partnerském vztahu, kde spolu partneři sexuálně žili, je pro monogamního příjemce rozchod narušení této potřeby. Stabilní partnerský vztah přináší partnerům pocit jistoty a bezpečí, čili rozchod otřásá i touto potřebou. Zároveň také ovlivňuje potřebou náležitosti a lásky, protože příjemce sounáležitost se svým partnerem postupně v rámci procesu rozchodu ztrácí a láska není opětována. U mnohých dalších příjemců také rozchod může tedy negativně ovlivnit potřebu úcty, která je spjata se sebevědomím a potřebu sebeaktualizace na základě epigenetického přístupu. Toto negativní ovlivnění trvá minimálně do výše popsané fáze přijetí.

2. 5. 4 Narušení sebepojetí, snížení sebeúcty a sebevědomí

Dle Vymětala je sebepojetí tvořeno vlastní představou o sobě, vlastním prožíváním a sebehodnocením. Sebpojetí je odrazem vlastního názoru na sebe a toho, jak je vnímán druhými. Sebpojetí tedy ovlivňují i vnější vlivy, názory jiných lidí, které si člověk může interiorizovat – převzít za své (Vymětal, 2003).

Málokterý rozchod se obejde bez narušeného sebepojetí. Ať už tím, že si příjemce interiorizuje názory iniciátora na sebe, nebo samotný fakt, že příjemce iniciátor opouští. Demonstrovat se to dá na jednoduchém příkladu – pokud příjemce, muž, vidí sám sebe jako pohledného, úspěšného milovaného muže s krásnou a šťastnou partnerkou, pak tento jeho pohled je rozchodem narušen.

Narušení sebepojetí může vyústit ve snížení sebeúcty. Dle Drapely Maslow definuje potřebu úcty jako požadavek na vlastní dovednost a vědomí zvládnutí životních nároků. Dále také potřebu uznání od druhých (Drapela, 2011). Rozchod pro mnoho příjemců může

znamenat narušení vlastní zdatnosti, nezvládnutí životních nároků a v neposlední řadě nedostatek uznání ze strany iniciátora, který mohou brát jako součást důvodu rozchodu.

Snížení sebeúcty a narušení sebepojetí dále může vést ke snížení sebevědomí. Sebevědomí je spojeno se sebedůvěrou při zvládnání vytyčených cílů, například i při hledání nového partnerského vztahu. Nízké sebevědomí vyvolává nejistotu, která bývá spojována s nervozitou, strachem, úzkostí, napětí, apod. Nízké sebevědomí tedy dále může negativně ovlivňovat schopnost dosahovat osobních cílů. Při nápravě může pomoci úspěch v jiných oblastech, dále opětovné získání sebeúcty v oblasti partnerského života a zvoznězení stability sebepojetí. Příjemci také často využívají obranných mechanismů, aby se vyrovnali s rozchodem, jakožto věci odporující vlastnímu sebepojetí.

2. 5. 5 Obranné mechanismy

Podle Vymětala jsou obranné mechanismy strategie, s jejichž pomocí se vyrovnáváme se zkušenostmi, které jsou neslučitelné s naším sebepojetím. Úkolem obranných mechanismů je mimo jiné ochrana kladného sebepojetí (Vymětal, 2003).

V rámci obranných mechanismů se autor zaměří především na ty, které dostatečně neprobral ve fázích rozhodů a to na racionalizaci, vytěsnění, projekci, identifikaci, kompenzaci, opačné reagování, odčinění a regresi, a to opět v kontextu chování příjemce rozchodu.

Racionalizace

Dle Nolen-Hoeksema, aj. je cílem racionalizace zmírnit naše zklamání a odůvodnit chování tak, aby bylo pro nás přijatelné. Lidé racionalizují, aby své činy, či zklamání obhájili sami před sebou. Toto přeformulování pak vyvolává zdání racionality (Nolen-Hoeksema, aj., 2012).

U příjemců rozhodů je racionalizace zcela běžnou záležitostí. Příjemci, aby ochránili sebe a své sebepojetí hledají, či vytvářejí odůvodnění rozchodu a svého chování, které má často myšlenkový a logický charakter. Příkladem může být příjemce, který si racionálně zdůvodní, že rozchod je dobrá věc, protože by vztah stejně nedopadl dobře, například protože iniciátor nesplňoval některé požadavky, které má na životního partnera.

Vytěsnění

Podle Vymětala je vytěsnění podvědomě chtěné zapomínání. Účelem je ochrana vlastního sebepojetí před aktuálně nepříjemnou skutečností, kdy vytěsněná informace je

částečně vědomá. Čili pacient informaci přijme, odmítne a vytěsňuje do nevědomí (Vymětal, 2003).

V podstatě se jedná o selektivní výběr informací, kdy se příjemce dozvídá nějaké informace a následně selektivně ignoruje – vytěsňuje ty, které v té chvíli nedokáže, nebo není připraven zpracovat. Příkladem může být příjemce, který se od okolí doslýchá, že iniciátor mu ve vztahu byl nevěrný, a proto ho opustil. Vytěsnění v takovém případě bývá: „Ne, to určitě ne, to bych poznal/a.“

Projekce

Dle Nolen-Hoeksema, aj. projekci používáme jako obranu proti nežádoucím vlastnostem a ty pak připisujeme jiným (Nolen-Hoeksema, aj., 2012).

Jinými slovy se jedná o proces, při kterém lidé přisuzují své vlastnosti a vzorce chování druhým osobám. U rozchodů toto může být časté při negativních záležitostech, které partneři dělají v rámci vztahu. Příkladem může být nevěrný příjemce, který rád hovoří o lásce, avšak při konfrontaci s rozchodem předpokládá iniciátorovu nevěru.

Identifikace

Podle Vymětala je identifikace opačným postupem, než-li projekce. Lidé se ztotožňují s názorem někoho jiného. Tento proces je naučen v rámci vývoje, kdy při formování osobnosti se dospívající často identifikují s názory svých vzorů (Vymětal, 2003).

V průběhu rozchodu autor obranný mechanismus identifikace lehce modifikuje z původního znění, kdy identifikace slouží jako ochrana, ale nikoliv vlastního sebepojetí. Tento proces nastává v momentu, kdy je příjemce do iniciátora stále hluboce zamilovaný a je ve fázi vzteku, nebo se vyskytuje ve fázi smlouvání. Pokud je příjemce ve fázi vzteku, pak nemusí být připraven přijmout pochybení ze strany iniciátora a hledá tedy chyby v sobě. Poté se identifikuje s názory iniciátora na sebe sama. Jestliže je ve fázi smlouvání, pak se z pravidla snaží uspokojit partnerovi potřeby, pokouší se partnera přemluvit, aby k rozchodu nedošlo. Poté se opět touto cestou indentifikuje s názory iniciátora. Závažný problém nastává v momentě, kdy je ve fázi deprese, či po rozchodu je příjemce stále ztotožněn s negativními názory iniciátora na sebe sama. Příkladem může být příjemce, u kterého iniciátor jako jeden z důvodů rozchodu uvedl špatný sex. Pokud se příjemce s tímto názorem identifikuje, dále na sebe v rámci sebepojetí nazírá jako na špatného milence/špatnou milenku a může to mít další negativní dopad na jeho seznamování, budoucí partnerský vztah a sexuální život.

Kompenzace

Dle Vymětala je kompenzace chování, kterým si vyvažujeme nějaký individuální nedostatek. Toto chování může probíhat jak přímo v oblasti, kde nedostatek lidé vnímají, tak v oblasti náhradní. Pomocí kompenzace se lidé srovnávají s nedostatky a neúspěchy (Vymětal, 2003).

Mnoho příjemců rozchod a fakt, že vůbec iniciátor k rozchodu našel příčinu, bere jako osobní selhání či nedostatek. Toto selhání se pak pokouší vyvážit úspěchem nebo doplněním nedostatku. Příkladem kompenzace v té samé oblasti může být příjemce, který měl s iniciátorem rozepře ohledně finančních příjmů, a tak po rozchodu si tento nedostatek kompenzuje hledáním nového pracovního místa s lepším finančním ohodnocením. Kompenzaci v oblasti náhradní může být příjemce, který si rozchod překládá jako odmítnutí ze strany iniciátora a tak si toto odmítnutí kompenzuje promiskuitním chováním – čím více sexuálních partnerů, tím více je příjemce akceptován ze strany opačného pohlaví.

Opačné chování

Podle Freudové je opačné chování, nebo také reaktivní výtvar, o substituci nepřijatelného impulsu sklonem protichůdným (Freudová, 2006).

Naučená morálka mnohdy příjemcům diktuje způsoby chování, ačkoliv mohou být zcela protikladné k jejich přáním a prožívání. Takže chování, které příjemce považuje za nežádoucí nahradí chováním protichůdným. Příkladem může být příjemce, který se na iniciátora zlobí a nejraději by ho vyhodil z bytu, avšak nejen že mu dá prostor najít si nové bydlení, ale ještě mu pomůže s kufry do auta.

Odčinění

Dle Vymětala je odčinění zakořeněno v lidech již z výchovy. Špatné chování napraví dobrým, které situaci zlepší. Mnoho dobrých skutků má základ v odčiňování špatného chování a je výsledkem pochodů svědomí. Pod tento obranný mechanismus Vymětal řadí i sebetrestání za špatné chování (Vymětal, 2003).

Odčinění se často vyskytuje ve fázi smlouvání, kdy se příjemci pokouší přesvědčit iniciátora, aby od rozchodu ustoupil, či k návratu. Odčinění může probíhat jak přímo u iniciátora, tak může mít náhradního příjemce. Příkladem u iniciátora může být kytice růží po velké hádce, která vyústila v rozchod. Premisu náhradního příjemce může autor doložit na příkladu příjemce, který má špatné svědomí ze svého chování v průběhu rozchodu, tak jde ke zpovědi, nebo obdaruje na ulici žebráka.

Regrese

Podle Nakonečného je regrese způsob chování, který náleží vývojově mladšímu období. Regrese se týká jak vnějšího chování, tak vnitřního prožívání a myšlení (Nakonečný, 2003).

Příjemci využívají regrese jako obranného mechanismu, neboť chování dítěte se jim již v minulosti osvědčilo při získávání pozornosti a péče. Příjemci, kteří potřebují po rozchodu péči se uchylují do této bezpečnější fáze, ve které se snaží získat péči, aby nebyli na vše sami. Příkladem může být donedávna samostatně žijící a o sebe se starající příjemce, student vysoké školy, který se po rozchodu vrátí zpět k rodičům a začne opět hrát počítačové hry, které ho před rozchodem již nenaplňovaly.

2. 5. 6 Pokusy o adaptaci

Organismus hledá způsob, kterým opět po rozchodu dosáhnout homeostázy. Postupně se pokouší probrat z předchozích fází a hledá způsoby jak se přizpůsobit této nové situaci. Typickými adaptačními způsoby může být větší pracovní nasazení, hledání či znovuobjevování zájmových aktivit, reorganizace volného času, životní a hodnotové změny, nebo změna image. Tento proces je součástí fáze přijímání a řadu pokusů o adaptaci ukončuje opětovné nastolení homeostázy.

3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Ve výzkumné části této práce se autor věnuje popsání použité metody, prezentaci výsledků výzkumného šetření a diskuzi získaných výsledků s ohledem na autorovi názory a další výzkumné publikace.

3.1 Cíle výzkumného šetření

V této části autor prezentuje cíle výzkumného šetření rozřazené do 3 subkapitol. Tohoto rozřazení se následně drží i v rámci prezentování výsledků.

3. 1. 1 Zjištění obecných informací o příčinách většiny rozhodů, délce truchlení, pokusu o záchranu vztahu a přítomnosti nového partnera před rozchodem

Autor si kladl za cíl zjistit a popsat obecné informace týkající se většinových příčin rozhodů, délky truchlení, zda respondenti zakládají nový vztah ještě před ukončením jiného a přítomnosti pokusů o záchranu vztahu při zvažování rozchodu.

3. 1. 2 Zjištění prožívání a způsobu komunikace rozhodů u respondentů, kteří neiniciovali rozchod x prožívání a způsobu rozhodů komunikace iniciátorů

Autor sledoval rozdíly v prožívání a způsob komunikace u respondentů, kteří neiniciovali a iniciovali rozchod. Cílem bylo zmapovat rozdíly v komunikaci rozchodu a prožívání dle toho, zda se jedná o komunikaci rozchodu a prožívání respondenta, který inicioval rozchod, nebo jeho partnera ve stejné situaci. U respondentů, kteří neiniciovali rozchod očekával autor spíše prožívání odpovídající truchlení, zatímco u respondentů, kteří rozchod iniciovali, předpokládal prožívání svobody, úlevy či výčitky svědomí.

Autor očekává stejný způsob rozchodu u respondentů, kteří neiniciovali rozchod (část B) a respondentů, kteří rozchod iniciovali. Autor však předpokládá rozdíl mezi prožíváním rozchodu u respondentů, kteří neiniciovali rozchod (část B) a u respondentů, kteří rozchod iniciovali (část C).

3. 1. 3 Zjištění trvání vztahu, prožívání, chování a příčin rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu

Autor si kladl za cíl zjistit průměrnou délku nejdelšího vztahu u mladých lidí, popsat prožívání respondentů a příčiny rozchodu, dále zjištění typů partnerských vztahů, které mladí lidé ve věku 15-25 let vyhledávají po ukončení nejdelšího vztahu, zjištění iniciátora rozchodu

a na základě odpovědi buďto přítomnost očekávání rozchodu, nebo dobu po kterou se iniciátor/iniciátoři k rozchodu odhodlávali.

Autor očekává, že prožívání rozchodů bude stejné u většiny vztahů (část B a C) i u vztahu nejdelšího (část D), možnou odlišnost vidí pouze v intenzitě prožívání. Dále předpokládá, že respondenti budou po ukončení nejdelšího vztahu spíše preferovat krátkodobé vztahy, či polygamní chování oproti vztahům dlouhodobým nebo úplnému ukončení hledání jakéhokoliv partnerského vztahu.

3. 2 Metoda výzkumného šetření a výběr respondentů

3. 2. 1 Metoda sběru dat

Vzhledem k citlivosti informací, které o sobě poskytovali respondenti během vyplňování dotazníku, byla pro relevantnost sebraných dat zachována anonymita. Pro sběr dat byla proto použita aplikace google documents, kde byl dotazník volně dostupný od 9.4. 2013 do 24.4.2013.

V úvodním textu, jehož součástí bylo představení tématu práce, účelu výzkumného šetření terminologie, byla také definována cílová skupina, bylo poskytnuto ujištění o anonymitě a přibližný čas, který vyplnění dotazníku zabere.

Jak úvodní text, tak otázky v dotazníku byly formulovány s maximální možnou neutralitou.

Dotazník byl určen pro osoby v rozmezí 15-25 let a jakékoli sexuální orientace. Spodní hranice patnácti let byla stanovena na základě předpokladu, že již patnáctiletí respondenti navazují partnerské vztahy a mohou mít zkušenosti s prožíváním rozchodu. Proto se tedy, ačkoliv výzkum sexuálního chování Weisse a Zvěřiny, kteří uvádějí, že nejčastějším věkem prvního koitu bývá 17. a 18. rok života (Weiss, Zvěřina, 2001), se autor zaměřuje i mladší respondenty, neboť dle Říčana lze předpokládat, že koitu může předcházet platonický vztah (Říčan, 2014).

3. 2. 2 Struktura dotazníku

Dotazník byl rozdělen na části A, B, C a D.

V části A autor sledoval pět různých demografických údajů respondentů – pohlaví, věk, sexuální orientaci, velikost místa bydliště a náboženskou příslušnost. Část A byla doplněna o otázku týkající se počtu partnerských vztahů. Tato otázka má za úkol eliminovat odpovědi respondentů, kteří žádný partnerský vztah neměli, tedy se ani nikdy nerozešli.

Část B se zabývá rozchody, které neiniciovali respondenti a dává si za úkol zjistit formu rozchodů a prožívání, které rozchody v dotazovaných vyvolaly.

Část C je zaměřena na rozchody, které iniciovali respondenti, opět si dává za úkol zjistit formu rozchodů a prožívání, které tyto rozchody vyvolaly v dotazovaných.

Část D se týká nejdelšího partnerského vztahu, který skončil rozchodem, kde se zabýváme délkou tohoto partnerského vztahu, důvody rozchodu, pocity respondentů, typem partnerských vztahů, které vyhledávali a kdo inicioval rozchod. Dle odpovědi na poslední otázku se pak v podotázce autor doptává, jak dlouho se odhodlávali k rozchodu, nebo zda věděli, že je něco špatně a čekali rozchod.

Na závěr respondenti obdrželi potvrzení o zaznamenání dat a poděkování.

3. 2. 3 Předvýzkumné šetření

Před poskytnutím dotazníků byly původně otevřené otázky: 6. 2 (Když se s Vámi rozešel partner/partnerka, jaké pocity jste po rozchodu prožíval/a?), 7. 1 (Když jste byl/a iniciátorem rozchodu, jaké pocity jste po rozchodu prožíval/a?), 8 (Co bylo důvodem pro většinu Vašich rozchodů?), 10 (Když jste uvažoval/a o rozchodu, snažil/a jste se partnerský vztah zachránit, pokud ano, jak?), 13 (Z jakého důvodu skončil Váš nejdelší vztah?) a 15 (Jaké pocity jste po rozchodu při nejdelším vztahu prožíval/a?), zadány malému vzorku (N=8) různého pohlaví, věku a místa bydliště. Jejich odpovědi autor zaznamenal a využil při tvorbě možností u výše zmíněných otázek.

Dle Dismana má předvýzkum ověřit nástroje zvolené pro výzkum, v tomto případě srozumitelnost a jednoznačnost otázek (Disman, 2002). Před začátkem hlavního sběru dat autor provedl předvýzkum na malém vzorku (N=30) různého pohlaví, věku, náboženského vyznání a místa bydliště. Jejich odpovědi byly následně užity, neboť zadání otázek a odpovědi bylo srozumitelné a jednoznačné a nebylo třeba jej měnit. Po tomto revizním kroku byl zahájen hlavní sběr dat.

3. 2. 4 Zadání otázek

1) Jsem: *

- a) muž
- b) žena

2) Kolik Vám je let? (tento dotazník je určen pro osoby starší 13 a mladší 25 let) *

3) Kde bydlíte? *

- a) vesnice do 5 000 obyvatel
- b) město od 5 000 obyvatel do 100 000 obyvatel
- c) velkoměsto nad 100 000 obyvatel

4) Jaké je Vaše náboženské vyznání? *

- a) ateismus (bez vyznání)
- b) křesťanství
- c) judaismus
- d) islám
- e) buddhismus
- f) hinduismus
- g) jiné

Obecná část

5) Jak se s Vámi rozešla většina partnerů/partnerek? *

- a) SMS, e-mail, fb zpráva, dopis, ...
- b) hovor přes telefon, skype (hovor), ...
- c) osobní setkání
- d) přerušování kontaktu bez odůvodnění
- e) nikdy se se mnou nikdo nerozešel
- Jiné:

6. 1) Jak dlouho po rozchodu většinou přestáváte „truchlit“? *

- a) netruchlím
- b) méně než za týden
- c) méně než měsíc
- d) méně než tři měsíce
- e) tři měsíce až půl roku
- f) více než půl roku

**6.2 Když se s Vámi rozešel partner/partnerka, jaké pocity jste po rozchodu prožíval/a?
(odpověď s vícero možnostmi) ***

- nikdy se se mnou nikdo nerozešel
- lítost
- beznaděj
- méněcennost
- vztek
- uvolnění
- volnost, pocit svobody
- nenávisť
- bolest
- zoufalství
- zášť vůči sobě
- vzdor
- štěstí
- smutek
- Jiné:

7) Jak jste se rozešel/rozešla s většinou partnerů/partnerek? *

- a) SMS, e-mail, fb zpráva, dopis, ...
 - b) hovor přes telefon, skype, ...
 - c) osobní setkání
 - d) přerušeni kontaktu bez odůvodnění
 - e) nikdy nebyl/a iniciátorem rozchodu
- Jiné:

7.1) Jaké pocity jste po rozchodu prožíval/a? (když jste byl/a iniciátorem, odpověď s vícero možnostmi) *

- nikdy jsem nebyl/a iniciátorem rozchodu
 - uvolnění, úleva
 - výčitky
 - lítost
 - smutek
 - klid
 - nejistota
 - volnost, svoboda
 - pocit prázdnoty
 - bolest
 - radost
 - strach
 - štěstí
- Jiné:

8) Co bylo důvodem pro většinu Vašich rozchodů? (odpověď s vícero možnostmi) *

- neshody, hádky
 - rozdíly povah
 - nesplněná očekávání
 - citový vztah k další/mu ženě/muži
 - špatný sex
 - odmilování, nezamilovanost
 - trávení společného času
 - odlišné představy o budoucnosti
 - rozdíly názorů a postojů
 - stagnace (vztah se nevyvíjí)
 - touha objevovat
 - násilí
 - ponižování
 - nezájem
 - lhostejnost
 - nevěra
 - špatná komunikace
- Jiné:

9) Když nejste o rozchodu přesvědčen/a, pokoušíte se vztah většinou ještě zachránit? *

- a) ano
- b) ne

10) Snažil/a jste se partnerský vztah zachránit, pokud ano, jak? (odpověď s vícero možnostmi) *

nesnažil/a jsem se
rozhovorem
dokazováním
znovunalezením citu
gesty
Jiné:

11) Máte už dalšího partnera, když se se současným rozcházíte? *

a) většinou ano
b) většinou ne

Část týkající se nejdelšího vztahu

Nejdelší ze vztahů, který skončil rozchodem.

12) Jak dlouho trval Váš nejdelší vztah? *

a) měsíc a méně
b) měsíc až tři měsíce
c) tři měsíce až půl roku
d) půl roku až rok
e) rok až dva roky
f) dva roky a více

13) Z jakého důvodu skončil Váš nejdelší vztah? (odpověď s vícero možnostmi) *

citový vztah k další/mu ženě/muži
tvrdohlavost partnera
odmílování, nezamilovanost
neúnosnost situace
odlišné představy o budoucnosti
trávení společného času
výčitky
trápení se
touha objevovat
nespokojenost
špatná komunikace
nevěra
ztráta vášně
Jiné:

14) Jaké pocity jste po rozchodu prožíval/a? (odpověď s vícero možnostmi) *

méněcennost
lítost
smutek
zoufalství
bolest
naděje
beznaděj
nejistota

zmatek
uvolnění
prázdnota
strach
výčitky svědomí
nenávisť
Jiné:

15) Jaký typ vztahů jste vyhledával/a po tomto rozchodu? *

- a) krátkodobý (délka vztahu den až měsíc) – monogamní (1 partner)
- b) dlouhodobý (délka vztahu měsíc a více) – monogamní (1 partner)
- c) polygamní chování - střídání partnerů/partnerek
- d) už další vztah vyhledávat nebudu

16) Kdo se chtěl rozejít? *

- a) já
- b) partner
- c) oba

17.1) Jak dlouho jste se odhodlával/a k rozchodu?* (já)

17.2) Věděl/a jste, že je něco špatně a čekal/a jste rozchod? * (partner)

- a) ano
- b) ne

17.3) Jak dlouho jste se odhodlávali k rozchodu?* (oba)

3. 2. 5 Metoda výběru respondentů

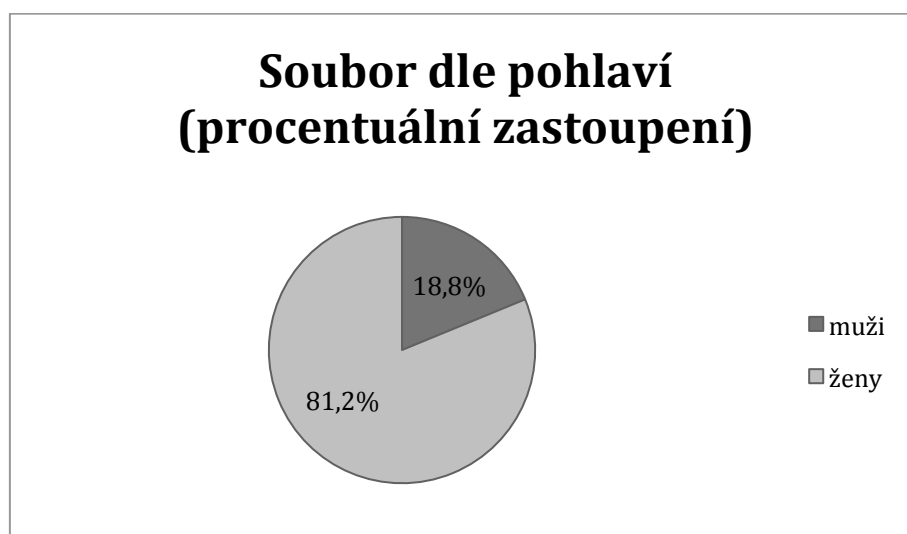
Autor respondenty kontaktoval využitím tří různých metod, a to příležitostným výběrem, lavinovým výběrem (Ferjenčík, 2000) a samovýběrem – anketním šetření (Disman, 1993).

Internetový odkaz s adresou a žádostí o jeho další šíření byl umístěn v několika skupinách, stránkách vysokých a středních škol na sociální síti Facebook, a také na autorově osobní profilové stránce. Někteří respondenti poté dále sdíleli odkaz na své osobní profily a mezi své kontakty – tudíž k němu měli přístup i další. Dále byla stejná žádost rozeslána pomocí e-mailu na více jak sto adres, jejichž vlastníky byli lidé spadající do cílové skupiny.

3. 3 Charakteristika výběrového souboru

Výzkumného šetření se zúčastnilo 463 respondentů, 87 mužů a 376 žen v procentech tedy 18,8 procent mužů a 81,2 procent žen (viz. graf 1).

Graf 1 – soubor dle pohlaví



Průměrný věk respondentů z celkového souboru (N=463) byl 20,8 let (SD 2,40). Zastoupení respondentů v souboru dle věku viz. tabulka 1.

Tabulka 1 – Soubor dle věku

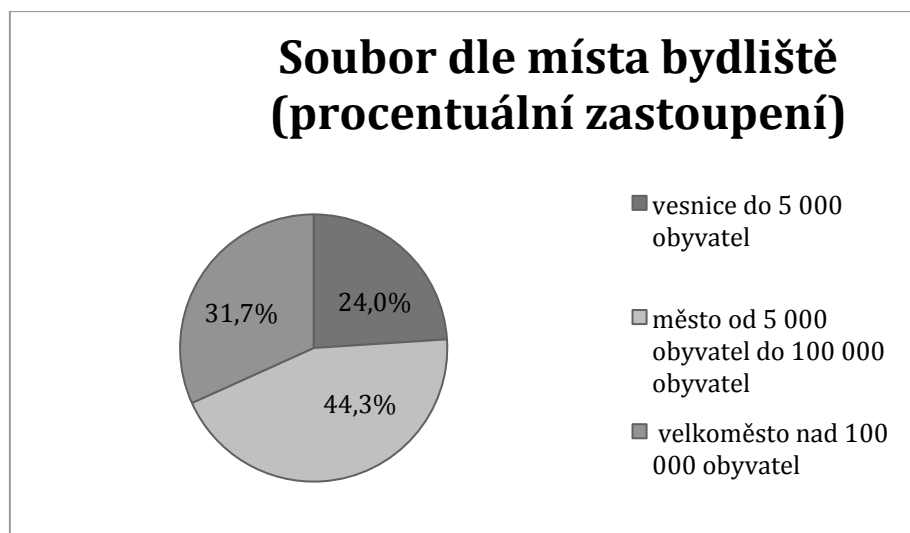
Soubor dle věku

věk	počet respondentů
15	9
16	10
17	33
18	33
19	39
20	87
21	65
22	57
23	65
24	44
25	21

Autor dále sledoval zastoupení dle velikosti místa bydliště na základě počtu obyvatel. Z vesnice do 5 000 obyvatel bylo 111 respondentů, z města od 5 000 do 100 000 obyvatel bylo 205 respondentů a z velkoměsta na 100 000 obyvatel 147 respondentů. V procentech tedy z vesnice do 5 000 obyvatel bylo 24 procent respondentů, z města od 5 000 do 100 000

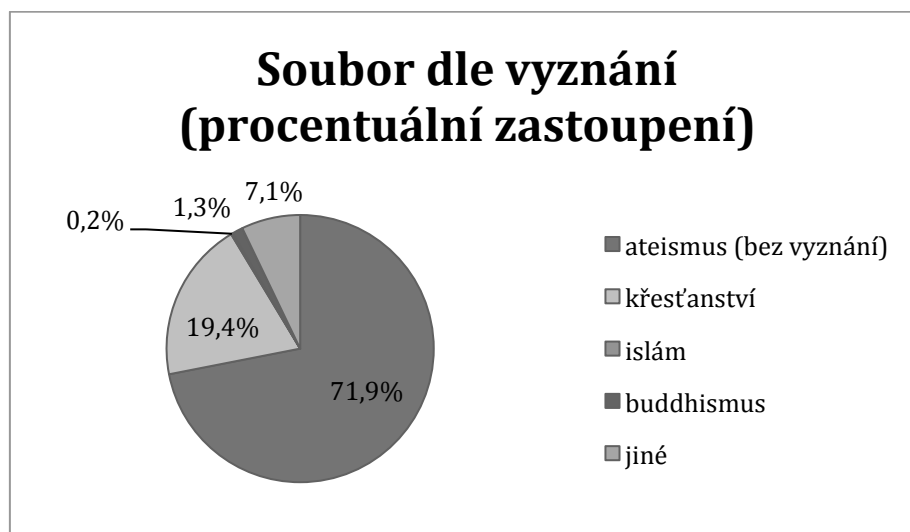
obyvatel bylo 44,3 procent respondentů a z velkoměsta na 100 000 obyvatel 31,7 procent respondentů (viz. graf 2).

Graf 2 – Soubor dle místa bydliště



Poté se autor zaměřil na soubor z hlediska vyznání. K ateismu se hlásí největší počet respondentů a to 333, ke křesťanství se hlásí 90 respondentů, 33 respondentů vyplnilo jiné vyznání. K buddhismu se hlásí 6 respondentů a Islám vyznával 1 respondent. Žádný respondent se nehlásil k hinduismu a judaismu. V procentech se tedy k ateismu se hlásí 71,9 procent respondentů, ke křesťanství se hlásí 19,4 procent respondentů a 7,1 procenta respondentů vyplnilo jiné vyznání. K buddhismu se hlásí 1,3 procenta respondentů a Islám vyznávalo 0,2 procenta respondentů (viz. graf 3).

Graf 3 – Soubor dle vyznání



Jako revizní krok položil autor otázku na počet partnerských vztahů, které respondenti v minulosti navázali a to včetně vztahu současného. Při použití aritmetického průměru měli respondenti 3-4 partnerské vztahy (AVERAGE 3,5; SD 2,34). Minimální vyplněná hodnota byla 1 a maximální 25.

3. 4 Výsledky

3. 4. 1 Zjištění obecných informací o příčinách většiny rozchodů, délce truchlení, pokusu o záchranu vztahu a přítomnosti nového partnera před rozchodem

Příčiny rozchodů

Výsledky ukazují, že jako nejčastější příčiny rozchodu vidí respondenti nezamilovanost, odmilování, rozdíly povah, hádky, neshody, rozdíly názorů a postojů, nesplněná očekávání, citový vztah k další/mu ženě/muži, odlišné představy o budoucnosti, stagnace (vztah se nevyvíjí) a špatná komunikace. Mezi další pak patří například nevěra, lhostejnost, nezájem, špatný sex a další (viz. tabulka 2).

Tabulka 2 – Příčiny většiny rozchodů

Příčina rozchodu	Počet odpovědí respondentů
nezamilovanost	216
Odmilování	216
rozdíly povah	195
Hádky	162
Neshody	162
rozdíly názorů a postojů	157
nesplněná očekávání	156
citový vztah k další/mu ženě/muži	129
odlišné představy o budoucnosti	129
stagnace (vztah se nevyvíjí)	125
špatná komunikace	108
Nevěra	87
trávení společného času	81
Nezájem	74
Lhostejnost	73
touha objevovat	62

špatný sex	46
Ponižování	35
Násilí	17
Vzdálenost	6
Nedůvěra	3
alkoholismus	2
Finance	2
Nezralost	2
Žárlivost	2
Drogy	1
Konkurence	1
věkový rozdíl	1
malý penis	1
Nuda	1
partnerova minulost	1
spíše kamarádský vztah, než partnerský	1

Délka truchlení

Z výsledků uvedených v tabulce 3 je zřejmé, že se respondenti domnívají, že nejčastěji respondenti truchlí méně než měsíc a méně než tři měsíce. Méně než měsíc většinou truchlí 127 respondentů, tj. 27,4 procent, méně než tři měsíce truchlí 109 respondentů, tj. 23,5 procenta, tři měsíce až půl roku truchlí 82 respondentů, tj. 17,7 procenta, většinou vůbec netruchlí 50 respondentů, tj. 10,8 procenta, více než půl roku truchlí 48 respondentů, tj. 10,4 procenta a méně než týden 47 respondentů, tj. 10,2 procenta (viz. tabulka 3).

Tabulka 3 – Délka truchlení u většiny rozchodů

Délka truchlení	Počet respondentů	V procentech
a) netruchlím	50	10,8%
b) méně než za týden	47	10,2%
c) méně než měsíc	127	27,4%
d) méně než tři měsíce	109	23,5%
e) tři měsíce až půl roku	82	17,7%

f) více než půl roku	48	10,4%
----------------------	----	-------

Pokus o záchranu vztahu

Tabulka číslo 4 demonstruje, zda se pokusili respondenti u většiny partnerských vztahů před jejich ukončením o jejich záchranu. O záchranu se většinou pokusilo 363 respondentů a vztah se většinou zachraňovat nesnaží 100 respondentů (viz. tabulka 4).

Tabulka 4 – Pokus o záchranu vztahu při nejistotě rozchodem

Pokus o záchranu	Počet respondentů
a) ano	363
b) ne	100

Způsob pokusu o záchranu vztahu

363 respondentů, kteří se většinou pokouší o záchranu vztahu, nejčastěji volí jako způsob záchrany rozhovor, pokouší se o znovu nalezení citu, dokazují a dělají gesta (viz. tabulka 5).

Tabulka 5 – Způsob pokusu o záchranu vztahu

Forma	Počet odpovědí respondentů
Rozhovorem	294
znovunalezení citu	148
nesnažil/a jsem se	100
Dokazování	96
Gesty	86
společné zájmy	3
vztahová přestávka	1
vyjádření citů	1
nabídka přátelství s jakýmsi doufáním v něco víc	1
Oživení	1
nové zážitky	1

plánování budoucnosti	1
Poradna	1
Schůzkou	1
Sex	1
trávení času spolu	1
ujasnění si priorit	1

Přítomnost již nového partnera a partnerského vztahu, před ukončením partnerského vztahu původního

Většina respondentů v souboru, celkem 411, nového partnera před ukončením partnerského vztahu ještě nemá, naopak 52 respondentů již ano (viz. tabulka 6).

Tabulka 6 – Přítomnost již nového partnera a partnerského vztahu, před ukončením partnerského vztahu původního

Přítomnost nového partnera	Počet respondentů
a) většinou ano	52
b) většinou ne	411

3. 4. 2 Zjištění prožívání a způsobu komunikace rozchodů u respondentů, kteří neiniciovali rozchod x prožívání a způsobu komunikace rozchodů iniciátorů

Prožívání rozchodů

U této části výzkumného šetření autor rozděluje výsledky na takzvané příjemce rozchodů, respondenty, kteří neiniciovali rozchod a iniciátory rozchodů, respondenty, jež rozchod iniciovali. Pro lepší přehlednost je tabulka sedm rozdělena tedy na dvě části.

Neiniciátoři, nebo také příjemci v souboru, nejvíce prožívali smutek, bolest, lítost, vztek, zoufalství, beznaděj, pocit svobody, méněcennost, nenávisť, volnost a další. Zatímco iniciátoři prožívali nejvíce úlevu, uvolnění, svobodu, volnost, lítost, smutek, výčitky a další (viz. tabulka 7).

Tabulka 7 – Prožívání rozchodů

Prožívání příjemců rozchodu

Pocit	Počet odpovědí respondentů
Smutek	347
Bolest	293
Lítost	269
Vzteky	201
Zoufalství	167
Beznaděj	150
pocit svobody	127
Méněcennost	115
Nenávist	114
Volnost	113
Uvolnění	91
nikdy se se mnou nikdo nerozešel	64
zášť vůči sobě	61
Vzdor	33
Štěstí	28
Prázdnota	6
Nechápavost	4
Zmatenost	3
Osamělost	2
chuť něco v životě změnit	2

Prožívání iniciátorů rozchodu

Pocit	Počet odpovědí respondentů
úleva	254
uvolnění	254
svoboda	218
volnost	218
lítost	171
smutek	149
výčitky	148
klid	98
nejistota	85
nikdy jsem nebyl/a iniciátorem rozchodu	78
pocit prázdnoty	73
bolest	69
strach	69
radost	48
šťěstí	45
touha po změně k lepšímu	1
nenávist	1
samota	1
strach	1

že sem špatný v posteli	1
Zklamání	1
Vina	1
Křivda	1
konec života	1
Bezmoc	1

Způsob komunikace rozhodů

Stejně jako u tabulky sedm autor opět rozděluje pro lepší přehlednost tabulku osm na část, která prezentuje neiniciátory a část iniciátorů.

S příjemci rozchodu se nejčastěji rozešli partneři skrze osobní setkání (215 respondentů), poté zprávou (119 respondentů), mezi méně užívané metody patřilo úplné přerušení kontaktu (28 respondentů), či hovor skrze techniku (14 respondentů). Iniciátoři se se svými partnery nejčastěji rozcházel také pomocí osobního setkání (315 respondentů), následovaly zprávy (61 respondentů) a až poté také úplné přerušení kontaktu (10 respondentů) a hovor skrze techniku (6 respondentů). Někteří respondenti nikdy nebyli příjemci rozchodu (87 respondentů) a nebo nikdy nebyli iniciátoři (71 respondentů) (viz. tabulka 8).

Tabulka 8 – Způsob komunikace rozhodů

Příjemci rozchodu		Iniciátoři rozchodu	
Způsob rozchodu	Počet odpovědí respondentů	Způsob rozchodu	Počet odpovědí respondentů
a) SMS, e-mail, fb zpráva, dopis, ...	119	a) SMS, e-mail, fb zpráva, dopis, ...	61
b) hovor přes telefon, skype (hovor), ...	14	b) hovor přes telefon, skype, ...	6
c) osobní setkání	215	c) osobní setkání	315
d) přerušení kontaktu bez odůvodnění	28	d) přerušení kontaktu bez odůvodnění	10

e) nikdy se se mnou nikdo nerozešel	87
-------------------------------------	----

e) nikdy nebyl/a iniciátorem rozchodu	71
---------------------------------------	----

3. 4. 3 Zjištění trvání vztahu, prožívání, chování a příčin rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu

Délka nejdelšího vztahu

Výsledky naznačují, že nejdelší vztah ukončený rozchodem většiny respondentů trval dva roky a více (166 respondentů), poté rok až dva roky (117 respondentů), dále půl roku až rok (79 respondentů), tři měsíce až půl roku (53 respondentů), měsíc až tři měsíce (38 respondentů) a nejméně měsíc a méně (10 respondentů) (viz. tabulka 9).

Tabulka 9 – Délka nejdelšího vztahu

Délka nejdelšího vztahu	Počet respondentů
a) měsíc a méně	10
b) měsíc až tři měsíce	38
c) tři měsíce až půl roku	53
d) půl roku až rok	79
e) rok až dva roky	117
f) dva roky a více	166

Prožívání nejdelšího rozchodu

Mezi nejčastěji prožívané pocity respondenti po ukončení nejdelšího vztahu řadili smutek, lítost, uvolnění, bolest, prázdnota, zmatek, nejistota, výčitky svědomí, zoufalství, beznaděj a další (viz. tabulka 10).

Tabulka 10 – Prožívání nejdelšího rozchodu

Pocit	Počet odpovědí respondentů
smutek	271
lítost	250
uvolnění	189
bolest	177

prázdnota	149
zmatek	147
nejistota	115
výčitky svědomí	110
zoufalství	103
beznaděj	101
strach	77
méněcennost	72
nenávisť	67
naděje	50
radost	4
štěstí	3
klid	3
vzteky	2
volnost	2
zoufalost	1
spokojenost	1
pohodu	1
nic	1
svoboda	1
stesk	1
pocit nutnosti mu nějak pomoci	1
lhostejnost	1

Typy vztahů po nejdelším vztahu ukončeného rozchodem

Po nejdelším vztahu nejčastěji respondenti vyhledávali dlouhodobé monogamní vztahy (238 respondentů), dále naopak krátkodobé monogamní (101 respondentů), poté provozovali polygamní chování (86 respondentů), dále také respondenti nechtěli vyhledávat již další vztahy (38 respondentů) (viz. tabulka 11).

Tabulka 11 – Typy vztahů po nejdelším vztahu ukončeného rozchodem

Typ vztahu	Počet respondentů
a) krátkodobý (délka vztahu den až měsíc) – monogamní (1 partner)	101
b) dlouhodobý (délka vztahu měsíc a více) – monogamní (1 partner)	238
c) polygamní chování - střídání partnerů/partnerek	86
d) už další vztah vyhledávat nebudu	38

Následující tři otázky se soustředili na odpovědi respondentů na základě toho, zda nejdelší vztah ukončili oni, zda se na konci dohodli, nebo zda ho ukončil partner.

Doba odhodlávání se k rozchodu respondenta (respondent iniciátor rozchodu)

Někteří respondenti se k rozchodu neodhodlávali vůbec, nejdéle se však odhodlávali 3 roky. Průměrně se pak respondenti v souboru odhodlávali k rozchodu 103,2 dní (SD 149,65) (viz. tabulka 12).

Tabulka 12 – Doba odhodlávání se k rozchodu respondenta (ve dnech)

Doba odhodlávání se k rozchodu (ve dnech)	Počet respondentů
vůbec	6
1	4
2	2
3	2
5	3
7	19
14	20
21	5
30	49
45	1
60	26
75	1

90	17
120	8
150	2
180	31
270	2
360	11
540	5
720	3
1080	1
Celkem respondentů	218

Očekávání rozchodu (respondent příjemce)

Nadpoloviční většina, 78 respondentů, rozchod očekávala, 51 respondentů rozchod neočekávalo (viz. tabulka 13).

Tabulka 13 – Očekávaná rozchodu

Očekávání rozchodu	Počet respondentů
a) ano	78
b) ne	51
Celkem respondentů	129

Doba odhodlávání se k rozchodu (partneři se na rozchodu dohodli)

Někteří respondenti se na rozchodu dohodli ihned, při nadnesení tématu, nejdéle se odhodlávali jeden rok. Průměrně se pak respondenti a jejich partneři k rozchodu odhodlávali 67,4 dní (SD 88,87) (viz. tabulka 14).

Tabulka 14 – Doba odhodlávání se k rozchodu oba (ve dnech)

Doba odhodlávání se k rozchodu (ve dnech)	Počet respondentů
vůbec	8
1	1
2	1

3	1
4	1
7	21
14	11
21	4
30	24
45	1
60	8
90	11
120	3
150	1
180	14
360	6
Celkem respondentů	116

Příčiny rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu

Mezi nejčastější příčiny rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu respondenti zařadili nezamilovanost, odmilování, nespokojenost, odlišné představy o budoucnosti, špatná komunikace, trápení se, neúnosnost situace a další, mezi které se řadí například citový vztah k další/mu ženě/muži, neshody ohledně trávení společného času a nevěra (viz. tabulka 15).

Tabulka 15 – Příčiny rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu

Příčina rozchodu	Počet respondentů
nezamilovanost	201
odmilování	201
nespokojenost	167
odlišné představy o budoucnosti	142
špatná komunikace	139
trápení se	124
neúnosnost situace	105
citový vztah k další/mu ženě/muži	95
trávení společného času	88
nevěra	86

ztráta vášně	75
touha objevovat	69
výčitky	53
vzdálenost	9
vztah na dálku	4
ponižování a vulgarismus	4
žárlivost	2
špatný sex	2
věnoval/a mi málo času	2
Byl to kretén ! :)	1
citové vydírání	1
hádky	1
malý penis	1
manipulace	1
nedůvěra	1
nesplněná očekávání	1
neuměl být oporou	1
nevím	1
stagnace	1
sťahovanie	1
Drogy	1
špatné vztahy s rodinou	1
vydírání	1
Peníze	1
pomluvy	1
psychické problémy partnera	1
rozdílnost názorů a postojů	1
spíše kamarádský vztah	1

3. 5 Závěry výzkumného šetření

3. 5. 1 Zjištění obecných informací o příčinách většiny rozhodů, délce truchlení, pokusu o záchranu vztahu a přítomnosti nového partnera před rozchodem

Za nejčastější příčiny rozchodu považují respondenti nezamilovanost, odmílování, rozdíly povah, hádky, neshody, rozdíly názorů a postojů, nesplněná očekávání, citový vztah k další/mu ženě/muži, odlišné představy o budoucnosti, stagnaci (vztah se nevyvíjí) a špatnou komunikaci. Většina respondentů uvádí, že truchlí méně než tři měsíce. Většinou méně než měsíc truchlí 27,4 procent respondentů, méně než tři měsíce truchlí 23,5 procenta respondentů, tři měsíce až půl roku truchlí 17,7 procenta respondentů, většinou vůbec netruchlí 10,8 procenta respondentů, více než půl roku truchlí 10,4 procenta respondentů a méně než týden 10,2 procenta respondentů. 21,6 procenta respondentů sděluje, že se většinou nepokouší vztah zachránit, oproti tomu to, že se většinou pokouší o záchranu vztahu uvádí 78,4 procenta respondentů. Ti pak nejčastěji volí jako způsob záchranu rozhovor, pokouší se o znovu nalezení citu, dokazují a dělají gesta. U 88,8 procenta respondentů před rozchodem není přítomnost nového partnera, 11,2 procenta respondentů již většinou nového partnera má.

3. 5. 2 Zjištění prožívání a způsobu komunikace rozhodů u respondentů, kteří neiniciovali rozchod x prožívání a způsobu komunikace rozhodů iniciátorů

Dle autorova očekávání byl rozdíl v prožívání iniciátorů a příjemci rozhodů.

Příjemci dle získaných dat, nejvíce prožívali smutek, bolest, lítost, vztek, zoufalství, beznaděj, pocit svobody, méněcennost, nenávisť, volnost a další. Zatímco iniciátoři prožívali nejvíce úlevu, uvolnění, svobodu, volnost, lítost, smutek, výčitky a další.

Autorovo očekávání ohledně stejného způsobu komunikace rozchodu se nenaplnilo. S příjemci rozchodu se nejčastěji rozešlo 215 iniciátorů partneri skrze osobní setkání, 119 iniciátorů zprávou, 28 iniciátorů úplně přerušilo kontakt a 14 iniciátorů vztah ukončilo pomocí hovoru skrze techniku. Iniciátoři se se svými partnery nejčastěji rozcházeli také pomocí osobního setkání, tuto možnost zvolilo 315 respondentů, následovaly zprávy, které uvedlo 61 respondentů, poté 10 respondentů úplně přerušilo kontakt a 6 respondentů zvolilo hovor skrze techniku. Ačkoliv tedy pořadí způsobů rozhodů je stejné, tak mnohem více iniciátorů uvedlo například rozchod skrze osobní setkání, oproti stejnému způsobu u příjemců. I když v souboru je zastoupeno více respondentů, kteří byli iniciátory rozchodu,

tento rozdíl (N=10), není dostatečně velký, aby způsobil takový přesah. Také z důvodu upřímnosti respondentů autor zvolil anonymitu dotazníku, takže by měla být eliminována možnost nepravdivé odpovědi, což naznačuje, že iniciátoři v tomto souboru preferovali metodu osobního setkání například oproti zprávě.

3. 5. 3 Zjištění trvání vztahu, prožívání, chování a příčin rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu

Respondenti uváděli, délka nejdelšího vztahu ukončeného rozchodem v následujícím pořadí seřazeném dle četnosti odpovědi: dva roky a více (166 respondentů), poté rok až dva roky (117 respondentů), dále půl roku až rok (79 respondentů), tři měsíce až půl roku (53 respondentů), měsíc až tři měsíce (38 respondentů) a nejméně měsíc a méně (10 respondentů).

Jako nejčastěji prožívané pocity respondenti uváděli smutek, lítost, uvolnění, bolest, prázdnota, zmatek, nejistota, výčitky svědomí, zoufalství, beznaděj a další. Výsledky odpovídají autorovu očekávání, kdy velmi podobné pocity udávali i iniciátoři a příjemci u většinového prožívání rozchodů.

Zde výsledky neodpovídají autorovu očekávání, že po ukončení nejdelšího vztahu budou respondenti spíše preferovat krátkodobé, či polygamní chování. Více respondentů preferovalo dlouhodobé monogamní vztahy (238 respondentů), dále naopak krátkodobé monogamní (101 respondentů), poté provozovali polygamní chování (86 respondentů), dále také respondenti nechtěli vyhledávat již další vztahy (38 respondentů).

Iniciátoři rozchodu u nejdelšího vztahu v souboru se průměrně odhodlávali k rozchodu 103,2 dní (SD 149,65). Z tázaných příjemců rozchod očekávalo 78 respondentů a 51 respondentů rozchod neočekávalo. U rozchodů, na kterých se partneři dohodli, uváděli respondenti průměrnou dobu odhodlávání se 67,4 dní (SD 88,87).

Mezi nejčastější příčiny rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu respondenti zařadili nezamílovanost, odmílování, nespokojenost, odlišné představy o budoucnosti, špatná komunikace, trápení se, neúnosnost situace a další, mezi které se řadí například citový vztah k další/mu ženě/muži, neshody ohledně trávení společného času a nevěru.

3. 6 Diskuze

Dle ČSÚ patří mezi nejčastější příčiny rozvodu rozdílnost povah, názorů a zájmů, soudem je pak nejčastěji identifikována jako příčina nevěra (ČSÚ, 2015). Autorovo výzkumné šetření ukazuje podobné výsledky, kdy výsledky ukazují, že nejčastějšími

příčinami rozchodů je nezamilovanost, odmílování, rozdíly povah, hádky, neshody, rozdíly názorů a postojů, nesnaplněná očekávání, citový vztah k další/mu ženě/muži, odlišné představy o budoucnosti, stagnace (vztah se nevyvíjí) a špatná komunikace. U dlouhodobých partnerských vztahů jako důvody uvádí respondenti nezamilovanost, odmílování, nespokojenost, odlišné představy o budoucnosti, špatná komunikace, trápení se, neúnosnost situace a další, mezi které se řadí například citový vztah k další/mu ženě/muži, neshody ohledně trávení společného času a nevěra. Ačkoliv nevěra figuruje v příčinách rozchodů i u mladých, tak nikoliv v takové míře, jako u rozvodů. Toto může být způsobeno věkem, nebo například i možnou odlišností v délce trvání manželství a partnerského vztahu u mladých lidí. Další výzkumná činnost by se mohla věnovat srovnání, zda jsou v partnerských vztazích mladí muži a ženy méně nevěrní než si jsou poté manželé.

Dle Lewandowskeho a Bizzocové trvá vyrovnávání se s rozchodem tři měsíce (Lewandowski a Bizzoco, 2007). Výsledky autorova výzkumného šetření říkají, že méně než měsíc většinou truchlí 27,4 procent respondentů, méně než tři měsíce truchlí 23,5 procenta respondentů, tři měsíce až půl roku truchlí 17,7 procenta respondentů, většinou vůbec netruchlí 10,8 procenta respondentů, více než půl roku truchlí 10,4 procenta respondentů a méně než týden truchlí 10,2 procenta respondentů. Zde autor vidí možnost, že délka truchlení je ovlivněna individuálními zpracovávacími reakcemi a dobou trvání ukončeného partnerského vztahu. Rozdíl také může být dán v mladším věku respondentů autorova výzkumného šetření a délce trvání vztahu.

Dle Spretchnerové, et al. prožívají iniciátoři menší citové rozrušení, než-li příjemci, a proto po rozchodu může přicházet u iniciátorů úleva (Spretchner, Felmlee, 1998). Kusterová dále uvádí, že člověk během rozchodu prožívá pocity jako beznaděj, deprese, fobie, méněcennost, vznětlivost a další (Kusterová, 1999). Autor může prezentovat podobné výsledky, kdy příjemci, nejvíce prožívali smutek, bolest, lítost, vztek, zoufalství, beznaděj, pocit svobody, méněcennost, nenávisť, volnost a další. Zatímco iniciátoři prožívali nejvíce úlevu, uvolnění, svobodu, volnost, lítost, smutek, výčitky a další. Prožívané pocity, jejich citové zabarvení a četnost naznačuje, že iniciátoři jsou po rozchodu méně citově rozrušení, než-li příjemci.

Dle Lenhartové 63 procent komunikace mezi teenagery probíhá skrze textové zprávy, 39 procent komunikuje pomocí mobilního telefonu, 35 procent komunikuje osobně, 29% komunikuje skrze sociální síť, 22 procent využívá instant messaging a 6 procent si vyměňuje e-maily (Lenhart, 2012). Toto zastoupení způsobů komunikace se v autorově výzkumném

šetření nepotvrdilo. S příjemci rozchodu se nejčastěji rozešli partneři skrze osobní setkání (215 respondentů), poté zprávou (119 respondentů), mezi méně užívané metody patřilo úplné přerušení kontaktu (28 respondentů), či hovor skrze skype, či telefon (14 respondentů). Iniciátoři se se svými partnery nejčastěji rozcházel také pomocí osobního setkání (315 respondentů), následovaly zprávy (61 respondentů) a až poté úplné přerušení kontaktu (10 respondentů) a hovor skrze telefon, skype (6 respondentů).

Jedním z možných nedostatků výzkumného šetření může být nedostatečná introspekce respondentů. Dále pak mezi nevýhody autor řadí menší hloubku získaných dat a fakt, že autor nezjistil, zda respondenti pracují se vzpomínkami na rozchod, či aktuálním prožíváním. Pro ověření teorie fáze rozchodu, kterou autor rozvíjí v teoretické části práce, by se spíše hodila longitudinální studie s respondenty, kteří právě prožívají rozchod. Dále pak výsledky mohlo výsledky ovlivnit odlišná definice odpovědí, které respondenti sami vyplnili a volili, například nezamilovanost.

Za výhody výzkumného šetření považuje autor anonymitu, která měla zajistit otevřenost, nízké náklady na realizaci a velký počet respondentek. Vzhledem k použitým metodám pro sběr dat (příležitostný výběr, lavinový a samovýběr – anketní šetření), autor neovlivnil rozložení souboru, čili ačkoliv pro věkovou skupinu je počet respondentů $N=474$, tak je soubor heterogenní z hlediska zastoupení pohlaví (muži $N=87$, ženy $N=376$). I proto se autor rozhodl prezentovat pouze zjištění bez další statistické analýzy.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci autor sledoval rozchody a jejich prožívání u mladých respondentů ve věku 15-25 let.

V úvodní části textu se autor věnuje vymezení pojmů, které použil jak v teoretické, tak ve výzkumné části. Dále v teoretické části pracuje se studií Battaglia, et. al., která vymezuje fáze předcházející rozchodu jako fázi povrchní komunikace, fázi omezení společného času, fázi s vyšší frekvencí konfliktů a fázi pokusu o záchranu vztahu. Dále prezentuje Klimešovo pojetí fází rozchodu, jakožto obecné shrnutí.

Poté se autor v teoretické části textu věnuje prožívání rozchodu z pohledu iniciátora, kdy nejvyšší odlišnost prožívání iniciátorů vidí v rámci náhledu na rozhodnutí o rozchodu. Autor nabízí, že iniciátoři si buďto nejsou jisti správností svého rozhodnutí, nebo si jsou jistí svým rozhodnutím, ale nejsou si jistí svojí existencí v samotě, či přijímají své rozhodnutí se všemi jeho důsledky. Na prožívání iniciátora navazuje autor prožíváním příjemce. Zde aplikuje na prožívání rozchodů model pěti fází truchlení Kübler-Rossové. Fázi popírání rozchodu popisuje jako moment, kdy příjemce není schopný akceptovat ukončení vztahu a jako obranný mechanismus. Pro fázi vzteku považuje za typické potřebu připsání viny, kdy příjemce může vinit sebe, partnera, či vnější zdroj. Fázi smlouvání charakterizuje autor jako fázi doufání v záchranu vztahu, kdy příjemce může smlouvat se sebou, s partnerem, s vyššími mocnostmi, či s lidmi, kteří mají vliv na iniciátora. Fáze truchlení přichází, když již příjemce nemůže popírat rozchod, zde autor rozlišuje depresi reaktivní – deprese jako reakce na rozchod, a depresi přípravou – deprese hluboká s beznadějí a bezmoci. Fázi přijetí pak autor popisuje jako fázi přijetí konce vztahu se všemi jeho důsledky. Dále se autor zabývá dalšími projevy spjatými s prožíváním rozchodu jako je psychický šok, střídání nálad, narušení potřeb, narušení sebepojetí, snížení úcty, snížení sebevědomí a více se zabývá obrannými mechanismy, které příjemci používají při adaptaci na ukončení vztahu.

Ve výzkumné části se autor věnoval prožívání rozchodů a dalším jeho aspektům u mladých lidí. Výsledky ukazují, že za nejčastější příčiny rozchodu považují respondenti nezamilovanost, odmílování, rozdíly povah, hádky, neshody, rozdíly názorů a postojů. Z výsledků dále vyplývá, že většina respondentů, truchlí méně než tři měsíce a že více než tři čtvrtiny respondentů se pokouší o záchranu vztahu před rozchodem. Dle autorova očekávání byl rozdíl v prožívání iniciátorů a příjemci rozchodů. Příjemci uvádí, že nejvíce prožívali smutek, bolest, lítost, vztek, zoufalství, beznaděj, zatímco iniciátoři uvádí, že nejvíce prožívali úlevu, uvolnění, svobodu, volnost, lítost, smutek. Autorovo očekávání ohledně stejného

způsobu komunikace rozchodu se nenaplnilo. Ačkoliv platilo stejné pořadí, kdy nejvíce respondentů se rozešlo při osobním setkání, poté psali zprávu, přerušili kontakt a na posledním místě volili hovor skrze techniku, tak četnost zvolených metod se mezi iniciátory a respondenty lišila. Nejvíce respondentů uvedlo, že jejich partnerský vztah trval dva roky a více. Autorovo očekávání, že po ukončení nejdelšího vztahu budou respondenti spíše preferovat krátkodobé, či polygammní chování se nenaplnilo. Více respondentů preferovalo dlouhodobé, či krátkodobé monogammní vztahy. Iniciátoři se k rozchodu u nejdelšího partnerského vztahu v souboru průměrně odhodlávali 103,2 dní (SD 149,65). Dále 78 příjemců rozchod u nejdelšího partnerského vztahu ukončeného rozchodem očekávalo a 51 příjemců ho neočekávalo. Partneři, kteří se na rozchodu dohodli, uváděli dobu odhodlávání se 67,4 dní (SD 88,87).

Na základě výsledků výzkumného šetření autor doporučuje další výzkum s reprezentativním souborem. Pro zmapování jednotlivých fází rozchodu autor navrhuje longitudinální výzkum s příjemci, kteří rozchod právě prožívají. Dále autor považuje, vzhledem k tomu, že pro mnohé mladé je prožívání rozchodu velmi intenzivní zkušenost, za dobré přidání vztahové výchovy do rámcových vzdělávacích programů a zlepšení dostupnosti kvalitní psychologické a psychoterapeutické péče mladým lidem.

LITERATURA

1. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2002. s. 116, 122. ISBN 80-246-0139-7.
2. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011. s. 137-140. ISBN 978-80-262-0040-6.
3. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 2.vyd. Praha: Portál, 2010. s. 116-117. ISBN 978-80-7367-815-9.
4. FREUDOVÁ, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. s. 33-34. ISBN 80-7367-084-4.
5. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. s. 76, 82, 83, 126,127, 222, 393, 452, 678. ISBN 978-80-7367-686-5.
6. KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 3. vyd. Praha: Portál, 2013. s. 14-79. ISBN 978-80-262-0575-3.
7. KUSTEROVÁ, E. *Zapomeňte na svého bývalého*. Praha: Motto, 1999. s. 142. ISBN 80-7246-027-7.
8. KÜBLER-ROSS, E. *On death & dying*. 2. vyd. New York: Simon & Schuster, 2014. s. 37-132. ISBN 978-1-4767-7554-8.
9. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 2003. s. 247-248. ISBN 80-200-0628-1.
10. NOLEN-HOEKSEMA, S., FREDRICKSON, B., L., LOFTUS, G. R., WAGENAAR, W. A. *Psychologie Atkinsonové a Hildegarda*. 3. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2012. s. 545-546. ISBN 978-80-262-0083-3.
11. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. s.184-188. ISBN 978-80-262-0772-6.
12. VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. s. 54-63. ISBN 80-7178-740-X.
13. WEISS, P. *Sexuální chování v ČR – situace a trendy*. Praha: Portál, 2001. s. 38. ISBN 80-7178-558-X.

Internetové zdroje

1. BATTAGLIA, D. M., RICHARD, F. D., DATTERI D. L. a LORD, C. G. Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships* [online]. December 1998, vol. 15, s. 829-845 [cit. 2014-12-28]. ISSN 1460-3608. Dostupné z: <http://spr.sagepub.com/content/15/6/829.full.pdf+html>
2. ČSÚ. Rozvodovost. www.czso.cz [online]. Praha: Český statistický úřad, © 2009-2014 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/rozvodovost>
3. LENHART, A. Teens, Smartphones & Texting. In: *Pew Research Center* [online]. Poslední aktualizace 19. 3. 2012 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2012/PIP_Teens_Smartphones_and_Texting.pdf
4. LEWANDOWSKI, G., W., BIZZOCO, N. M. Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology* [online]. January 2007, vol. 2., iss. 1, p. 40-54 [cit. 2015-03-30]. ISSN 1743-9779. Dostupné z: http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17439760601069234#.VSHillytj_E
5. SPRECHNER, S., FELMLEE, D., METTS, S., FEHR, B., et al. Factors Associated with Distress Following the Breakup of a Close Relationship. *Sage publications* [online]. December 1998, vol. 15 [cit. 2015-03-30]. ISSN 1460-3608. Dostupné z: <http://spr.sagepub.com/content/15/6/791.abstract#cited-by>
6. UNESCO. What do we mean by youth. www.unesco.org [online]. Paříž: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, © 2009-2014 [cit. 2014-12-20]. Dostupné z: <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/youth/youth-definition/>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Felix Strouhal

Studijní program: Psychologie (Bc.)

Studijní obor: Psychologie (Bc.)

Název práce: Prožívání rozchodů u mladých lidí ve věku 15-25 let

Počet stran (bez příloh): 49

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů: 12

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1

Počet internetových odkazů: 6

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jaroslav Kořa

Rok dokončení práce: 2015

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Felix Strouhal

Obor studia: psychologie

Název práce: **Prožívání rozchodů u mladých lidí ve věku 15-25 let**

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 46

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 13+6

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaký je vztah mezi teoretickou a praktickou částí práce (stati o fázích truchlení či o obranných mechanismech atd.)?
K jakým závěrům dospělo šetření autora? V čem vidí jeho přínos a v čem jeho nedostatky?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor předložil text, který je poměrně lapidárně formulován. Zabývá se tématem, které není příliš prozkoumáno – a to je téma rozchodu s prvními láskami u mladých lidí ve věku 15 – 25 let. K textu lze vznést některé připomínky:
Kap. 2.3.1 – 2.3.3 na s. 7-8 obsahem neodpovídají nadpisům
s. 8: začíná text o fázích truchlení, který je převzat ze studie o umírání a je otázkou, zda lze takto jednoduše aplikovat na oblast rozchodů... Autor uvádí v textu deníkové zápisy, ale není řečeno, odkud jsou vzaty, či zápisy to jsou...
od s. 15 jsou taxativně vyjmenovány obranné mechanismy, které jsou převzaty z učebnic a jsou podány poměrně obecně.
Následuje výzkumné šetření, u něhož lze uvést, že pokud by autor uvedl dotazník a některé tabulky s vyhodnocenými daty do příloh, tak by zřejmě nesplnil požadavky na rozsah textu práce.
Některé výsledky šetření se ukazují jako zajímavé a inspirativní pro další úvahy o zkoumání problematiky rozchodů
V textu je chyba: s. 21: autorovi názory
Celý text by si zasloužil promyšlenější vazby mezi jednotlivými částmi, ale přes uvedené výhrady jej lze doporučit k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji
Navrhovaná klasifikace: velmi dobře



Datum, podpis: 22.5.2015

doc. PhDr. Jaroslav Kořa

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Felix Strouhal

Obor studia: psychologie

Název práce: Prožívání rozchodu u mladých lidí ve věku 15-25 let

Oponent práce: doc. Karel Hnilica

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 49

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 19

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x	x		
--	---	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

			x	
--	--	--	---	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

			x	x
--	--	--	---	---

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

			x	
--	--	--	---	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

			x	
--	--	--	---	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

			x	
--	--	--	---	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

X				
---	--	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Práce sestává ze dvou částí. První z nich, teoretická, sestává z větší části v presentování informací o modelu reakcí pacientů na diagnózu rakoviny, a o hlavních mechanismech obrany ega. Překvapivě v této části není uveden ani jediný odborný zdroj, který by se přímo týkal dané problematiky. S tím souvisí moje první otázka: zná autor nějaké odborné časopisy, které se věnují problematice vztahů, rozchodů a reakcí na ně, a některé relevantní teorie? Proč se domnívá, že jím uvedené informace mezi ně patří?

Autor dále získal od souboru 463 respondentů elektronicky vyplněné dotazníky. Takřka celá druhá část sestává především z tabulek, ve kterých jsou uvedena hrubá data – tedy z tabulek, které patří v principu do příloh. (Stejně tak patří do přílohy dotazník.) Data nejsou podrobena žádné statistické analýze, jsou pouze okomentována. Výsledky nemají žádný vztah ani k modelu umírání, ani k nevědomým obranám ega.

Otázky do diskuse: Proč autor své výsledky neinterpretuje v rámci teoretického rámce, který uvádí v první části? Nejsou některá z dat v rozporu s modelem „truchlení“? Pokud ano, co z toho autor vyvozuje?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Podle mého soudu jde o velmi špatnou práci, jejíž jádro spočívá v presentaci hrubých dat získaných od většího souboru respondentů pomocí ad hoc sestaveného dotazníku. Značná část textu je irelevantní – buď vůbec s tématem nesouvisí, nebo patří do příloh.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: 3-4

Datum, podpis: 19. 5. 2015

