

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Prožívání blízkosti a single života u single žen

Bc. Kateřina Maxová

Diplomová práce

Studijní program: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Praha 2022

Prague College of Psychosocial Studies



Experiencing closeness and single life in single women

Bc. Kateřina Maxová

The Diploma Thesis

Study programme: Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Prague 2022

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Janovi Jakobovi Zlámanému Ph.D. za podporu a všem respondentkám za ochotu a otevřenost v rozhovorech pro tuto práci.

Anotace:

Diplomová práce se zabývá prožíváním života a blízkosti u single žen. Teoretická část popisuje fenomén blízkosti a dalších souvislých pojmů. Představuje pojem, typologii a motivy single jedinců potažmo žen. Zaměřuje se na porovnání partnerského vztahu a single života pomocí vybraných aspektů single života, které jsou výsledkem praktické části. Výzkumná část se zaměřuje na jedinečnou zkušenost respondentek s prožíváním jejich single života a blízkostí. Představuje jednotlivé analýzy rozhovorů pěti respondentek společně s celkovou analýzou, ve které vzniklo osm hlavních fenoménů. Cílem práce je nahlédnout do osobní zkušenosti prožívání single života a s ní spojené blízkosti u žen ve věku mladší (vynořující se) dospělosti.

Klíčová slova: Blízkost, single, single ženy, mladší (vynořující se) dospělost, vybrané aspekty single života

Annotation:

The diploma thesis is focused with the experience of life and closeness in single woman. The theoretical part describes the phenomenon of closeness and other related concepts. It presents the concept, typology and motives of single individuals and by extension woman. It focuses on comparison of relationship and single life by means of selected aspects of single life, which are the result of the practical part. The research part focuses on the unique experience of female respondents with the experience of their life and closeness. It presents individual analyses of interviews of five female respondents together with an overall analysis in which eight major phenomena arose. The aim of the thesis is to look into the personal experience of living single life and related closeness in women in the age of younger (emerging) adulthood.

Keywords: Closeness, single, single woman, younger (emerging) adulthood, selected aspects of single life

1 Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Blízkost.....	9
1.1 Vymezení pojmu a výzkum.....	9
1.1.1 Aktuální výzkumy zaměřené na téma blízkost.....	12
1.2 Vztah.....	13
1.3 Důvěra.....	14
1.4 Intimita.....	15
1.5 Láska.....	16
2 Singles.....	19
2.1 Vymezení pojmu.....	19
2.2 Typologie singles.....	19
2.2.1 Důvody být single.....	21
2.2.2 Single ženy.....	22
2.2.3 Demografické údaje singles.....	23
2.3 Mladší dospělost (vynořující se dospělost).....	23
3 Partnerský vztah vs. single život.....	26
3.1 Partnerský vztah.....	26
3.1.1 Rozchod.....	27
3.2 Vybrané aspekty single života.....	27
3.2.1 Svoboda a seberozvoj.....	27
3.2.2 Přátelství.....	28
3.2.3 Strach a úzkost.....	29
3.2.4 Samota.....	29
3.3 Současné výzkumy single a partnerství.....	30
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	32

4	Výzkumná část.....	32
4.1	Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	32
4.2	Metodika výzkumu	32
4.2.1	Metody sběru dat	33
4.3	Výzkumný soubor.....	34
4.4	Zpracování dat	34
4.4.1	Prezentace výsledků.....	36
4.4.2	Prostředí výzkumu	37
4.4.3	Změny	37
4.4.4	Etické aspekty výzkumu	37
4.5	Předporozumění.....	37
5	Analýza výsledků výzkumného šetření	40
5.1	Analýza rozhovoru s Amélií.....	40
5.2	Analýza rozhovoru s Beátou.....	45
5.3	Analýza rozhovoru s Claudíí	51
5.4	Analýza rozhovoru s Donou.....	57
5.5	Analýza rozhovoru s Evelínou	62
5.6	Analýza společných fenoménů.....	69
6	Závěr a shrnutí výzkumného šetření	76
7	Diskuse.....	77
	Závěr.....	80
	Zdroje	82
	Příloha č. I	87
	Příloha č. II	88
	Příloha č. III.....	Chyba! Záložka není definována.
	Příloha č. IV.....	Chyba! Záložka není definována.
	Příloha č. V.....	Chyba! Záložka není definována.

Bibliografické údaje	89
----------------------------	----

Úvod

Diplomová práce se zabývá tématem prožívání blízkosti a single života u žen ve věku mladší (vynořující se) dospělosti. Prožívání single života sebou nese nejrůznější nároky, obavy, předsudky, ale i pocity svobody a seberozvoje. Zároveň právě prožívání blízkosti si většina lidí spojuje s partnerským vztahem. Ze společnosti je známé, že některé ženy jsou se svým stavem spokojené a jiné naopak ne, i přes tuto rozdílnost je patrné prožívání svobody či samoty.

Vzhledem k výše uvedeným faktům jsem se rozhodla nahlédnout blíže do prožívání života single žen s propojením prožívání jejich blízkosti. Diplomová práce je proto zaměřena nejen na prožívání single života, ale i na prožívání blízkosti, jelikož blízkost je významným faktorem v souvislosti s partnerskými vztahy. Kládla jsem si otázkou, zda pouze se vztahy partnerskými? Zajímalo mě tedy, jakým způsobem ženy prožívají svůj single život a jakým způsobem prožívají blízkost.

V teoretické části jsou představena důležitá témata a pojmy. Blízkost a její souvislosti – vztah, důvěra, intimita a láska. Společně s fenoménem single, jeho vymezením, typologií a představením mladší či vynořující se dospělosti. Teoretická část také představuje zahraniční výzkumy, které se zabývají tématy blízkosti a single života. V poslední části je nahlíženo na partnerský vztah a vybrané aspekty single života, které se následně objevují ve výsledné praktické části.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkumné šetření za použití interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Použitou výzkumnou metodou jsou polostrukturované rozhovory, ze kterých jsou následně zpracovány jednotlivé analýzy a dále je představena analýza společných fenoménů. Výzkum se zabývá hlavními otázkami: Jakým způsobem ženy prožívají svůj single život? Jak single ženy prožívají blízkost? V závěru výzkumného šetření je na tyto otázky odpovězeno.

Cílem diplomové práce je nahlédnout do prožívání života single žen ve věku mladší (vynořující se) dospělosti a zároveň nahlédnout jakým způsobem tyto single ženy prožívají ve svém životě blízkost. Především tedy získat pohled do osobní zkušenosti prožívání single žen s výše uvedenými tématy a lépe tak porozumět daným fenoménům.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Blížkost

1.1 Vymezení pojmu a výzkum

Kelly et al., (2002/1983) představili mezi prvními názor, že podstata blízkého vztahu spočívá v interakci, která probíhá mezi dvěma lidmi. Důkaz, že dva lidé spolu komunikují, poskytuje pozorování, že vzájemně ovlivňují své chování. Takový vliv lze pozorovat popsat a odhalit jeho příčinné souvislosti a důsledky. Autoři konstatují, že na dvě osoby lze pohlížet jako na ty, kteří spolu mají vztah, pokud jejich vzájemný vzorec ukáže, že jsou na sobě vzájemně závislí – tedy, že chování člověka je ovlivněno chováním toho druhého. Berscheid et al., (2004) rozvádějí vliv, jako součást definice blízkosti na základě míry, do jaké chování jedné osoby pravděpodobně vyvolá změny v myšlenkách, pocitech a chování druhé osoby. To vše následně určuje míru, do jaké je daná osoba na druhé osobě závislá. Míra změny u druhého značí stupeň vzájemné závislosti nebo vzájemného vlivu mezi dvěma osobami ve vztahu. Tato definice blízkosti zahrnuje čtyři různé charakteristiky vztahu – sílu, frekvenci, rozmanitost a trvání vlivu v rámci vztahu. Dibble et al., (2012) pojímají vztahovou blízkost obdobně tedy jako stupeň vzájemné závislosti mezi partnerskými vztahy. Tuto vzájemnou závislost lze prožívat kognitivně, emocionálně i behaviorálně. Míra vzájemné blízkosti se může lišit, blízkost v jednom vztahu nedefinuje blízkost ve vztahu jiném. Hudson & Fraley (2016) na základě výzkumu hovoří o definici blízkosti ve vztahu na základě individuality jedince, kterou určují kritéria blízkosti ve vztahu k druhému, jako jsou čas, sebezpoznání a náklonnost. Aron et al., (2004) naopak nepojímá blízkost jako individualitu, nýbrž postuluje, že v blízkém vztahu každý člověk do jisté míry zahrnuje v sobě zdroje, perspektivy a identity toho druhého – začleňuje tedy druhého do vlastního já. Sels et al., (2020) například představuje spojené ukazatele vztahové blízkosti: trvání vztahu, stav soužití, závazek a blízkost a zahrnutí druhého do vlastního já. Clark & Lemay (2010) konstatují fakt, že je velice těžké najít přímou a správnou definici blízkosti. Ve své kapitole týkající se blízkých vztahu představují blízkost jako označení míry, do jaké vztah slouží svým členům v rámci dvou funkcí: 1) poskytuje oběma členům pocit bezpečí, že jejich blaho bylo, je a bude i nadále chráněno a posilováno vstřícností jejich partnera; a 2) poskytnout oběma členům pocit, že oni sami byli, jsou a budou i nadále reagovat na své partnery. Autoři tedy předpokládají, že tyto funkce nejlépe poslouží, když oba členové vztahu bezpodmínečně reagují na vzájemné blaho a dovolují si být závislí na vstřícnosti svého

partnera, upozorňují partnery na jejich potřeby a pohodlně přijímají podporu, když je potřeba.

Blízkost zahrnuje úzkou interakci ve vztahu mezi lidmi, kteří vzájemně ovlivňují své chování a projevují určitý stupeň vzájemné kognitivní, emocionální a behaviorální závislosti. Blízkost ve vztahu představuje společné trávení času, sebepoznání a náklonnost či začlenění druhého do vlastního já s výrazným duševním napojením.

Několik autorů se věnovalo tomuto pojmu, jež představili ve svých výzkumech z různých pohledů. O důležitý přínos se zasloužili autoři Clark & Lemay (2010), kteří v rámci svého výzkumu představili blízké vztahy v souvislosti vzájemné interakce partnerů. Interakce sama o sobě má mnoho podob a ve většině blízkých vztahů je tato interakce vzájemná a zahrnuje jak poskytování podpory partnerům, tak přijímání podpory od partnerů. V ideálním případě je jak dávání, tak přijímání, schopností reagovat bezpodmínečně, přičemž reagovat je podněcováno příležitostmi k podpoře partnerského blahobytu a podporovat své i partnerovo blaho v rámci vztahu. V případě, že je reakce poskytována nekonstantně, mohou partneři usuzovat, že jim a jejich partnerům na sobě navzájem nezáleží a nemusí se cítit bezpečně. Pro takové vztahy je žádoucí, aby jednotlivci byli schopni flexibilně posuzovat své mezilidské cíle a vztahově zaměřovat pozornost na partnera, nebo na sebe na základě potřeby.

Dále například Aron et al., (2004) představili model blízkosti na základě zahrnutí druhého do vlastního já, tedy nevědomé spojení vlastní identity s identitou druhého. Na základě motivačního hlediska by hlavním přínosem zahrnutí ostatních do vlastního já byly aspekty zdrojů, perspektiv a identit, které následují jako obecně nevědomý vedlejší účinek společně s restrukturalizací kognitivního systému. Autoři představují „typický“ mechanismus jednoho z možných postupů v několika krocích: 1. lidé jsou motivováni (zpravidla nevědomě) k tomu, aby do svého já zahrnuli prostředky toho druhého. 2. jak se vztah utváří, partneři dávají jeden druhému k dispozici své prostředky. 3. následuje kognitivní reorganizace, díky níž se zdroje toho druhého zdají být zahrnuty do vlastního já. 4. Vše vede k tomu, že do určité míry přebíráme perspektivy a identitu toho druhého. 5. následuje reciproční probíhající proces, který posiluje vědomé i nevědomé zkušenosti se začleněním jiných zdrojů do vlastního já, což vede opět ke kroku 2. Autoři uvádějí kromě výše popsaného procesu další možný postup, jak mohou lidé začít vnímat perspektivy a identitu druhého jako vlastní. Může se stát, že přebírání perspektivy a identity druhého jako vlastní je spojováno s motivací (nevědomou) a touhou být tím druhým, neztratit své já

ale dodat mu podstatu – učinit ho bohatším a komplexnějším. Autoři představují na základě nejrůznějších zdrojů blízkost jako začlenění druhého do vlastního, čímž vysvětlují rozlišení blízkého vztahu od běžného vztahu.

Oproti předchozímu jednodimenzionálnímu modelu Dibble et al., (2012) následně rozpracovali nový koncept, při kterém vycházejí z předpokladu, že mezilidská blízkost je klíčová pro teorii a výzkum společenských a osobních vztahů, protože rozdíly v blízkosti ovlivňují širokou škálu mezilidských a vztahových jevů. Autoři z tohoto důvodu vytvořili nové měřítko partnerské blízkosti inspirované ze škály vztahové blízkosti a stupnice začlenění druhého do vlastního já. Tyto škály pro posouzení vztahové blízkosti vycházeli z konceptualizace blízkosti jako vysoké vzájemné závislosti dvou osob, kterou navrhl Kelley a kol. (1983). Škála vztahové blízkosti RCI (Relationship Closeness Inventory) byla vytvořena ve spolupráci s vysokoškolskými studenty. Jejich vzorek sloužil jako základ pro rozvoj RCI, přičemž nejužší vztah zahrnuje několik typů vztahů romantických, přátelských a rodinných. Inventář je založen na vývojových a psychometrických vlastnostech tří skupin (frekvence, rozmanitost a síla), jejich skórování a kombinace tvoří celkový index blízkosti. Jednorozměrná stupnice začlenění druhého do vlastního já IOS (Inclusion of Other in the Self), pracuje na principu Venových diagramů a předpokládá, že v úzkém vztahu se jedinec chová jako by některé nebo všechny aspekty partnera byly částečně jeho vlastními. Hlavním cílem této stupnice je zachytit respondentovo vnímání vztahu v souladu s racionálním směrem (Berscheid et al., 1989; Aron et al., 1992). Dibble et al., (2012) vytvořili novou jednorozměrnou stupnici blízkosti ve vztahu URCS (Unidimensional Relationship Closeness Scale) z předpokladu, že blízkost je základní dimenze, v níž se všechny společenské a osobní vztahy odlišují. Stupnice představuje 12 položek, které jsou zaměřeny na blízkost sociálních a osobních vztahů, přináší výrazné metodické zlepšení oproti předchozím nástrojům, zejména s ohledem na jednorozměrnost a reliabilitu. Následně přišli autoři Tomlinson & Aron, (2013) s rozšířením původní stupnice IOS o konstrukt vnímané zařazení druhého do vlastního já – vnímané IOS (IOS – perceived) tak, aby tento nový model zahrnoval vlastní vnímání rozsahu, do kterého partner zahrnuje druhého ze svého sebepojetí.

Rozpracováním pojmu blízkosti s pomocí psychometrických nástrojů RCI, IOS, URCS představili výše uvedení autoři hodnotné nástroje ke zkoumání vztahové blízkosti, které se nadále využívají i pro výzkumy z jiných odvětví.

1.1.1 Aktuální výzkumy zaměřené na téma blízkost

Níže uvedené aktuální výzkumy pohlíží na blízkost v různých souvislostech.

Lear et al., (2020) představují studii, ve které zkoumali souvislost mezi sebekritikou a naplněním psychologických potřeb, a to v souvislosti, zda vliv partnerské blízkosti na uspokojení vzájemných potřeb byl negativně ovlivněn sebekritikou. Hypotéza zahrnovala předpoklad, že sebekritika by byla spojena s omezenou potřebou uspokojení ve vztahu a zároveň by zmírnila vztah mezi blízkostí a potřebou uspokojení. Studie byla průřezová a zahrnovala 174 participantů. Výsledky naznačují, že sebekritika přímo neovlivňuje vrozenou partnerskou potřebu uspokojení. Avšak sebekritičtí účastníci vykazovali oslabené spojení mezi vzájemnou blízkostí a uspokojením celkových a vztahových potřeb. Zároveň byla sebekritika spojena s nižší partnerskou blízkostí. Závěrem tedy partneři vysoce sebekritických jedinců nemusí zažívat optimální uspokojení vztahových potřeb, což může souviset se sníženou sociální podporou u vysoce sebekritických jedinců.

Sels et al., (2020) uvádějí, že vzájemná citová závislost je základním předpokladem blízkosti ve vztahu. Partneři ve vztahu spolu interagují, přičemž si vyměňují a ovlivňují vzájemné prožívání a emoce toho druhého, což vede ke vzájemnému emocionálnímu propojení. Předchozí výzkumy poukázaly na to, že takováto závislost může vzniknout, avšak nevěnovali se komplexnímu výskytu, míře, konzistenci a korelaci citové provázanosti. Autoři zkoumali ve 3 různých studiích, do jaké míry páry skutečně vykazují mezilidské emocionální vazby, konzistentnost a emoční provázanost s časovými měřítky a situačními kontexty společně s porovnáváním asociací a ukazateli vztahové blízkosti. Výsledky poukazují na nepatrně vyšší vzájemnou citovou závislost u párů, avšak napříč časovými měřítky a kontexty nebyla jasně provázána se vztahovou blízkostí.

Min et al., (2018) popisují, zda jsou pocity blízkosti utvářeny typem prožitku, který je sdílený mezi dvěma jedinci – partnery nebo neznámými. Studie se účastnilo 300 participantů, kteří měli za úkol v několika rozhovorech obyčejné a mimořádné zážitky sdílet s neznámými a známými jedinci. Ze studie vyplývá, že důležitým aspektem sdílení, které ovlivňuje blízkost je sdílení obyčejných nebo mimořádných zážitků. Mimořádné zážitky oproti běžným usnadňují větší blízkost mezi neznámými jedinci, ale také podporují blízkost mezi dobře známými jedinci – partnery. Tato zjištění souvisí také s minimem nepříjemných pocitů a vysokou mírou pozornosti a interakce při sdílení mimořádnějších zážitků. Blízkost je důležitým aspektem v navazování a udržování vztahů, díky výzkumnému zjištění lze

navrhnout lepší způsob interakce mezi známými i neznámými jedinci pro podporu, navázání nebo udržení blízkosti ve vztahu.

1.2 Vztah

Finkel et al., (2017) představují ve svém výzkumu přehled vztahových teorií. Autoři identifikují klíčové principy, které se objevují napříč vztahovými. Mnoho vědeckých výzkumů o vztazích utvořilo silné teorie, ze kterých vychází další. Mezi dvě nejvýznamnější vztahové teorie autoři řadí – teorii vzájemné závislosti a teorii vazby. První hovoří o závislosti mezi členy blízkých vztahů a malých skupin jenž se vzájemně ovlivňují všemi možnými způsoby. Definují vzájemnou závislost ve smyslu vlivu na postoj, emoční stav, sdělování informací, behaviorální vliv S–R (Thibaut & Kelley 2017/1959). Druhou teorií je Bowlbyho teorie vazby podle, které se lidé vyvinuli tak, aby vytvořili silná citová pouta ve vztahu se svými primárními pečovateli, protože se s tím zvýšila pravděpodobnosti přežití a to zejména v dětství (Bowlby, 1969;1983;1970 cituji podle Finkel & Simpson, 2015). Autoři v tomto článku představili 14 základních principů, které se objevují napříč vztahovými teoriemi. Například jedinečnost vztahu, jenž závisí nejen na specifických kvalitách každého z partnerů, ale je také o jedinečných vzorcích, které se ve vztahu partnerů protnou. Integrace představuje příležitosti a motivace k vzájemné závislosti, jež mají tendenci usnadňovat kognitivní, afektivní, motivační nebo behaviorální slučování mezi partnery. Princip trajektorie spočívá v dlouhodobé interakci a dynamice mezi partnery, která se aktualizuje se zkušenostmi ve vztahu. Hodnocení je principem ve vztahu, jelikož lidé mají tendence na své partnery a vztahy pohlížet pozitivními a negativními konstrukty. Naopak kvalitu vztahu podporuje princip citlivosti, protože citlivé chování podporuje hodnotu vztahu jak pro jedince, tak pro partnera. Princip řešení konfliktů, souvisí se způsobem komunikace ve vztahu, která ovlivňuje dlouhodobou kvalitu a stabilitu vztahu. Udržování partnerského vztahu je principem, který závisí na poznávání, chování a podpoře vztahu v čase. Princip predispozice zahrnuje základní vlastnosti osobnosti a temperamentu, které každý do vztahu přináší. Instrumentalita jedince neboli nástroje, k dosažení cílů, potřeb a utváření dynamiky ve vztahu mají obrovský vliv na míru dosažitelnosti těchto cílů a potřeb ve společném vztahu. Standardy, umožňují zažívat ve vztahu lepší blahobyt tehdy, pokud jsou překračovány. Princip diagnostiky ve vztahu se umožňuje zaměřit na pravost partnera, cíle a motivy týkající se vztahu. Alternativa jako eventualita volby být ve vztahu nebo ne. Dále například vysoké nároky mimo vztah předpovídají horší výsledek ve vztahu, zejména pokud požadavky (individuální nebo kombinované) převyšují zdroje obou partnerů na zvládnutí

a zahrnují princip stresu. Posledním principem je kultura vztahu, jelikož kulturní vztahy jsou zakotveny v sociálních sítích a kulturním prostředí včetně norem, postupů a tradic, které utvářejí povahu a trajektorii těchto vztahů. Všechny tyto principy autoři nepovažují za novou definici vztahu, nýbrž je představují pro rozšíření a rozvoj dalších empirických hypotéz (Finkel et al., 2017). Haubertová & Slaměník (2015) rozlišují blízké a těsné vztahy z pohledu intimního sblížení. Těsné interpersonální vztahy označují jako vztahy, které jsou mezi dvěma či více osobami např. rodinou provázeny důvěrou, podporou, blízkou komunikací, porozuměním, sounáležitostí, emočním laděním a především intimitou. Jedním z nejtypičtějších znaků je vzájemná závislost, která je prohloubena a tvořena společnou odpovědností za psychickou pohodu, zájmy, naplňování potřeb a cílů obou partnerů.

1.3 Důvěra

Důvěra zahrnuje srovnání nejvznešenějších nadějí a tužeb lidí s jejich nejhlubšími obavami. Může být tou nejdůležitější složkou pro rozvoj a udržení šťastných, dobře fungujících a blízkých vztahů. Tématu důvěra se obecně nedostává moc výrazné pozornosti, především z důvodů složitosti a rozměrnosti tohoto konstrukt, který může být vykládán různými způsoby a v různých fázích vývoje vztahu může mít různou důležitost. Zároveň se objevuje a mění v situacích, které je obtížné pozorovat a studovat (Simpson, 2007).

Rempel et al., (1985) na základě svého výzkumu o důvěře v blízkých vztazích, konstatují, že důvěra se jeví jako konstrukt s řadou rozdílů a všechny tyto prvky nepřispívají k definici důvěry rovnocenným způsobem. Nejdůležitějším aspektem důvěry v blízkých vztazích se zdá být víra, že partner bude jednat láskyplným a pečujícím způsobem bez ohledu na to co budoucnost přinese do vztahu. Z hlediska predikce měla víra nejsilnější korelace s mírou lásky a štěstí, zároveň byla vázána na vnímání vnitřní motivace partnera, které jsou nejsprávněji založeny na důkazech čerpaných z minulého chování týkající se spolehlivosti a předvídatelnosti. Kramer & Carnevale (2001) konstatují, že důvěra zahrnuje soubor přesvědčení a očekávání, že jednání partnera bude prospěšné pro jeho dlouhodobý vlastní zájem, zejména v situacích, kdy je třeba počítat s tím, že partner poskytne jedinečné výhody nebo cenné výsledky. Autoři ve svém výzkumu popisují dva kognitivní procesy, které se aktivují v situacích souvisejících s důvěrou: a) pocity zranitelnosti, b) očekávání chování partnera v průběhu času a zátěžových situacích. Například když partner prosazuje zájmy druhého partnera více než své vlastní, obě strany by měli mít zvýšenou důvěru. Zároveň důvěra bude pravděpodobně vyšší ve vztahu, když výsledky vlastního zájmu každého z partnerů odpovídají těm, které jsou nejlepší pro jejich partnera nebo pro celý vztah.

Simpson (2007) dále představuje dyadický model důvěry ve vztazích, který obsahuje jak normativní složky, tak složky individuálních rozdílů. Model předpokládá, že informace o příslušných dispozicích obou partnerů je zásadní pro pochopení a vysvětlení růstu důvěry – nebo jejího nedostatku ve vztahu, napříč mnoha interakcemi.

Obdobně hovoří o důvěře Slaměník & Hurychová (2015). Důvěra je pojem, který se překrývá s intimitou a závazkem. Autoři o důvěře hovoří jako o jistotě spolehnout se na druhého, na někoho, kdo je ochoten nám pomoci a podpořit nás v tíživé a náročné situaci a zároveň nebude těchto prostředků zneužito v náš neprospěch.

1.4 Intimita

Haubertová & Slaměník (2015) vymezují intimitu jako součást interpersonálních vztahů a znak blízkých vztahů, avšak intimita se může objevovat i v jiných odvětvích, než jsou pouze blízké vztahy. Význam slova intimita představuje například blízkost, odhalení emocí, otevřenost, určitý způsob komunikace, vzájemnou sounáležitost, porozumění, náklonost, fyzickou a sexuální blízkost, či důvěru. Podstatnou komponentou intimity je sebeodhalování, které spočívá v odkrývání informací o sobě samém blízké osobě. Intimním sdělováním dává člověk najevo potřebu přiblížit se a dostat zpětnou emoční odezvu – v podobě pochopení či opoře od druhého, ale zároveň může riskovat odmítnutí. Například laická veřejnost nejčastěji s pojmem intimita pojí pojem sex. Sex je v souvislosti s odhalováním intimních částí těla velkou součástí intimity, avšak ne nezbytnou. Můžeme se setkat s hlubokými a intimními vztahy, které nezahrnují sexuální kontakt mezi partnery.

Parks & Floyd (1996) ve svém výzkumu konstatovali, že blízkost a intimita jsou téměř synonyma, avšak z výzkumu bylo zjištěno, že rozdíl intimity a blízkosti spočívá především ve větší koncepční šířce a rozsahu uplatnění blízkosti než intimity. Prager & Roberts (2004) se zabývají konceptem vztahové intimity s ohledem na dva základní jevy a jejich vzájemnou souhru – intimní interakci a intimní vztahy. Intimní interakce jsou charakterizovány společným porozuměním sobě navzájem, oba partneři prožívají pocit poznání nebo porozumění některému aspektu vnitřní zkušenosti toho druhého – od soukromých myšlenek, pocitů nebo přesvědčení, přes charakteristické rysy, zvyky a rutiny až po soukromé sexuální fantazie a preference. Intimní vztah je v jádru dvě já, která se navzájem znají. Znalost druhého nemusí vždy zahrnovat pouze verbální projev, například sexuální interakce, které zahrnují výměnu informací o osobních potřebách, touhách a preferencích se většinou objevují bez verbální komunikace. Intimní interakce složené ze

tří základních rysů (sebeexpozice, pozitivního zapojení, sdíleného porozumění) jsou základními stavebními kameny, nikoliv však celou strukturou intimního vztahu, avšak charakteristiky intimních interakcí poskytují základní prvky pro definování intimního vztahu. Jedinci, kteří spolu zažili intimní vztah, společně zažili více interakcí, ve kterých se oba partneři zapojili do sebe odhalujícího chování, zažili pozitivní propojení s druhým a dosáhli sdíleného porozumění. Prostřednictvím procesu intimní interakce se intimní vztah začíná odlišovat od příležitostného nebo neintimního vztahu na základě nahromaděných znalostí nebo porozumění druhému. V intimním vztahu musí oba partneři shromážďovat sdílené porozumění tomu druhému. Intimní vztah je charakterizován vzájemným společným osobním poznáním.

Intimita je důležité a zároveň velmi složité téma v oblasti vztahů mezi lidmi. Udržování intimních vztahů je v současné době náročné a zahrnuje spoustu obtíží, například Apostolou & Wang, (2020) se ve svém výzkumu zabývají právě tímto tématem. Autoři označují udržení intimity ve vztahu za výzvu a představují 12 faktorů, které mají vliv na intimitu ve vztahu, především na udržení a navazování intimních vztahů. Lidé se ve vztazích obecně potýkají s mnoha faktory, které mají pozitivní i negativní vliv na intimitu ve vztahu. Například faktor dětí měl nejvýraznější negativní vliv na intimitu ve vztahu, jelikož partneři se buď příliš dětem věnují a nezbývá jim energie jeden pro druhého, nebo mohou vznikat neshody ve výchově. Dalšími výraznými faktory pak byla nevěra a slábnoucí nadšení ve vztahu. Nevěra představuje pro oba partnery obrovskou zátěž, která narušuje intimitu vztahu. Slábnoucí nadšení zahrnuje rutinu, nudu, odeznění lásky a vášně. Dalšími faktory jsou například nemonogamie, nedostatek úsilí, špatný sexuální život, problematické chování, sebedůvěra, nedostatek osobního času a prostoru, žárlivost, workoholismus a sociální vztahy. Tyto faktory představují propojení partnerů v intimním vztahu. Jejich neuspokojení může mít vliv na intenzitu nebo postupnou absenci intimity ve vztahu. Autoři Apostolou & Wang, (2021) následně tento výzkum rozšířili z řecké i na čínskou populaci, struktura faktorů byla podobná jako v předchozí studii, rozdíly byly patrné v interakci mezi pohlavími.

1.5 Láska

Člověk jako sociální bytost má potřebu navazovat blízké vztahy s ostatními lidmi. Potřeba afiliace tedy touha a navazování blízkých a dlouhotrvajících vztahů s lidmi je u každého člověka specifická, každý má tuto potřebu v jiné intenzitě, která je však podmíněna základními situačními prvky (pomocí, spoluprací a srovnáváním). Při navazování vztahů je důležitá atraktivita (fyzická a osobní) a fyzická blízkost. Láska je

označována za ojedinělý druh interpersonálního vztahu mezi osobami a vyznačuje se silnou emocionální vazbou. Různé podoby lásky jsou příčinou obtížného vymezení tohoto pojmu, proto je těžké vypracovat jednotnou a obecně přijímanou definici (Výrost et al., 2019).

Jedním z raných autorů lásky je Albert Elis, který rozdělil lásku do dvou základních kategorií na skutečnou či zralou lásku, a pseudolásku. Mezi druhy skutečné lásky patří bratrská láska, mateřská láska, otcovská láska, erotické láska, sebeláska a láska k Bohu. Každý z těchto typů lásky obsahuje čtyři základní prvky – péči, zodpovědnost, respekt a znalosti – spolu s konkrétními jedinečnými rysy (např. mateřská láska je bezpodmínečná a altruistická, zatímco erotická láska je křehká a sexuální). Typy pseudolásky sdílejí některé rysy skutečné lásky, ale zažívají je lidé s různými poruchami osobnosti, kteří postrádají silný smysl pro identitu a nejsou schopni se zapojit do „lásky mezi sobě rovnými“. Naopak Lewis se spokojil pouze se čtyřmi druhy lásky, z nichž každý vycházel z dřívějších řeckých filozofů. Tyto čtyři druhy nesou názvy: „Affection“ (tento typ lásky je založen na důvěrnosti a opakovaném kontaktu, připomíná silnou vazbu například rodičů a dětí), „Friendship“ (je to láska, který je založen na společných zájmech, postřezích nebo vkusu, spojený se spoluprací, vzájemným respektem a porozuměním), „Eros“ (neboli být zamilovaný, je charakterizován dobrem a zlem, sexualitou, nákloností, idealizací, zaujetím osobou a krátkou životností), „Charity“ (zahrnuje nezištnou lásku založenou na toleranci, snášenlivosti a odpuštění). (Elis, 1954; Lewis, 1960/1988 cituji podle Regan, 2011)

Nejznámější psychologické vymezení lásky přinesl Sternberg (2004/1986), který ve svém článku představuje koncept trojúhelníkové teorie lásky. Teorie představuje tři složky: intimitu, vášeň a závazek. Intimita zahrnuje pocity blízkosti, propojenosti a závazku, které člověk zažívá v láskyplných vztazích. Vášeň představuje pudy vedoucí k romanci, fyzické přitažlivosti a sexuálnímu vzrušení. Závazek je krátkodobé rozhodnutí, že jeden miluje druhého a v dlouhodobém horizontu představuje závazek věrnosti. Láska a její množství, které člověk prožívá, závisí na absolutní síle těchto tří složek. Druh lásky, který člověk prožívá, závisí na jejich vzájemných silných stránkách. Tyto tři složky na sebe vzájemně působí a působí tak, že vytvářejí řadu různých druhů láskyplných prožitků. Fromm (1996/1956) ve své knize hovoří o zralé a produktivní lásce, při které si člověk zachovává především svou vlastní individualitu a celistvost. Označuje lásku za schopnost, kterou je potřeba rozvíjet a propojovat jako specifický cit mezi dvěma lidmi, ale i celým světem. Například také rozlišuje několik druhů lásky – mateřskou (nerovná láska – jeden ji

potřebuje a druhý dává), bratrskou (láska rovná – jeden dává druhému navzájem), erotickou (láska, která je exkluzivní), sebelásku a lásku k Bohu.

Mnozí vědci si uvědomují, jak důležitou roli hraje láska v lidském životě. Řada z nich teoretizovala o její podstatě, jako například Sternberg, Fromm, Elis, Lewis a další. Raní teoretici odvodili své taxonomie z osobního pozorování a induktivního uvažování, literatury a předchozího filozofického, teologického a vědeckého diskursu. Současní učenci stále více spoléhají na statistické techniky, které jim pomáhají rozlišit různé druhy lásky. Obecně jsou jejich taxonomie založeny na analýze sebeuposuzovací zkušenosti (self – reported experiences) lidí v probíhajících milostných vztazích a také na společném chápání a přesvědčení mužů a žen o lásce. Dle teoretických a empirických výzkumů existuje mnoho různých způsobů lásky. Přesto se vědci nadále zabývají vztahy a stále se neshodnou na přesném počtu i názvech typů lásky (Regan, 2011).

Někteří současní autoři ve svých empirických výzkumech hovoří o romantické lásce jako o hlubokém a blízkém poutu ve vztahu, včetně intenzivních pocitů k jiné osobě, které jsou spojeny s fyzickou a citovou intimitou. Autoři se ve svém článku zaměřují na přítomnost romantické lásky ve vztazích. Pomocí metaanalýzy 25 relevantních studií zjistili, že v dlouhodobých a krátkodobých vztazích nalézáme romantickou lásku (bez posedlosti), která je silně propojena se vztahovým uspokojením. Posedlost negativně koreluje v dlouhodobých a pozitivně v krátkodobých vztazích (Acevedo & Aron, 2009). V dalším výzkumu se autoři zabývají také otázkou, zda je dlouhodobá a intenzivní láska více než vzácná. Na základě vzorku 274 náhodně vybraných jednotlivců v delším, než desetiletém manželském svazku bylo zjištěno, že koreláty dlouhodobé intenzivní lásky korelují ve větší míře, než se předpokládalo. Obecně podstatně větší procento jedinců uvedlo, že jsou intenzivně zamilovaní do svých partnerů, než se předpokládalo (O’Leary et al., 2012).

2 Singles

Následující kapitola se věnuje vymezení a představení fenoménu single. Představuje typologii nezadaných společně s důvody, které k tomuto stavu mohou vést či motivovat. Dále představuje vymezení mladší dospělosti společně s upřesněním pojmu vynořující se dospělost.

2.1 Vymezení pojmu

DePaulo & Morris (2006) definují single jako právně nebo sociálně nezadané jedince, mezi které zahrnují i jedince ovdovělé nebo rozvedené. Podobně hovoří o svobodném jedinci autoři Conley & Collins (2002), definují svobodnou osobu jako jednotlivce, který není v současné době zapojen do blízkého romantického vztahu, ať už byl v minulosti v partnerském vztahu nebo v manželském. Mezi novějšími výzkumy se pojem svobodný neboli single se označuje v literatuře člověk, který žije bez intimního partnera, nebo není zapojen do žádného romantického vztahu (Apostolou et al., 2019, Apostolou & Wang, 2020). Fisher et al., (2021) vymezuje single člověka jako nezadaného jedince, který nemá současného partnera. Single člověk naopak dle výzkumu udržuje významná přátelství s ostatními lidmi, což mu dopomáhá dosáhnout lepšího sebevědomí. Pepping et al. (2018) doplňují, že single jsou dnes již heterogenní skupinou, ve které se nacházejí jedinci, kteří jsou single z vlastního rozhodnutí, ale také jedinci, kterým jejich single stav odráží potíže s navazováním nebo udržováním vztahů.

Sociolog Jandourek hovoří o single jedincích, jako o lidech, kteří jsou sami, protože jim takovýto stav a život o samotě jednoduše vyhovuje. Hlavními motivy být single je kariéra, svoboda, osobní záliby a pestrost sexuálních partnerů. Naopak druhou stránkou tohoto stavu mohou být pocity osamělosti, izolace a pocity tlaku a nároků na vztahy od okolí (Jandourek, 2009).

Samota může být pro někoho ideální, ale každý si musí připomínat, že ji prožívá jinak. Samotu lze obejmout, nebo se jí bát, může to být naplňující nebo osamělé. Single život může být způsobem, jakým někdo žije svůj nejsmysluplnější a nejautentičtější život (DePaulo, 2013).

2.2 Typologie singles

Z historického hlediska lze považovat skupinu singles za nový fenomén poslední doby, jelikož v minulosti se přikládalo velký význam manželství a soužití bez manželského

vztahu bylo méně časté, pravděpodobně i neakceptovatelné v některých zemích převážně u žen, na které byl kladen větší tlak z pohledu nemanželského soužití. Další součástí manželského života byly například dohodnuté sňatky rodiči, tudíž jedinci neměli ani nárok na to žít single. Stejně tak rozvodovost, která také nese single jedince nebyla tolik častá. Rozmáhající se skupina singles je dnes tvořena převážně mladými „randícími“ jedinci, kteří se nechtějí vázat. Nicméně v každé věkové skupině nalezneme single jedince z nejrůznějších důvodů: neschopnost najít si partnera, rozvodovost, ovdovění, touha po svobodě, neschopnost kompromisů – zvyk na životní standard, kariéra. (Apostolou, 2017; Apostolou, 2019; Halás & Formanová, 2010).

Fenomén singles je ve společnosti relativně novým trendem, ale již v minulosti autoři Staples a Stein představili typologie singles na základě otevřenosti vztahu a hodnot osobního růstu. Staplesova teorie otevřenosti ve vztahu rozlišuje jednotlivé formy soužití, které jsou založeny na svobodném jedinci – tedy jedinci, který není ve stavu manželském. Jednotlivé kategorie rozděluje na: volný single (absence závazků), otevřený vztah (sexuální vztahy mimo stabilní partnerství), uzavřený (sexuální potřeby v rámci vztahu), zadaný single (zasnoubený, soužití v jedné domácnosti), otevřený (dočasný, trvalý život bez partnerů – typické pro vyšší věk). Naopak typologie podle Steina je zaměřena na podstatný a základní faktor fenoménu singles – hodnoty osobního růstu. Na základě těchto hodnot rozlišuje čtyři základní typy: dočasně dobrovolní (mladí, svobodní a rozvedení), stále dobrovolní (mladí svobodní, kněží, ti co jsou spokojeni se současným postavením), dočasně nedobrovolní (mladí a starší jedinci hledající partnery), nedobrovolně stálí (starší rozvedení, ovdovělí, svobodní, kteří nenašli vhodného partnera a smířili se s tím) (Staples, 1981; Stein, 1981 citují podle Halás & Formanová, 2010). Mnoho autorů se shoduje, že je třeba vzít v úvahu fakt, že mnoho lidí, které bychom zařadili do kategorie singles žijí osamoceně, to však není úplná pravda, jelikož i samostatně žijící mohou být zařazeni do nejrůznějších alternativních podob vztahů, zároveň přesně určit typologii singles není zcela snadné (Halás & Formanová, 2010).

Kupříkladu se můžeme alespoň pokusit nahlédnout do zahraničních výzkumů, které se tématem singles a jejich typologií zabývají. Autoři DePaulo & Morris (2005) ve svém výzkumu hovoří o narůstajícím počtu jednotlivců, kteří uzavírají manželství později nebo vůbec, nebo nemají zájem navazovat trvalejší partnerské vztahy. Trendy a kombinace vysoké míry rozvodovosti má za následek rostoucí počty dospělých jedinců, kteří prožijí značnou část svého života jako svobodní. Autoři ve svém článku také uvádějí, že singles čelí zvláštní formě stigmatu a diskriminace, jež nazývají tzv. „singlismus“ (singlism). Tento

pojem odráží všudypřítomnou ideologii manželství a rodiny, která se projevuje v každodenních myšlenkách, interakcích, zákonech a sociálních politikách, které upřednostňují páry před svobodnými. Ideologie manželství a rodiny byla popsána jako nezpochybnitelné přesvědčení, že každý se chce oženit, a také se ožení. Předpoklady doprovázející „singlismus“ jsou, že romantické a sexuální partnerství je jediným způsobem, jak dosáhnout intimacy, a proto jsou jedinci, kteří mají partnera šťastnější, přizpůsobivější a vedou více naplňující život než svobodní lidé. Avšak stigmatizace a diskriminace singles se dle autorů Sharp & Ganong (2011) dotýká ve větší míře žen, jelikož ženy jsou vystaveny výraznějšímu tlaku ze stran společnosti na založení rodiny. Tento tlak je dle mnoha autorů opakovaně přisuzován na základě americké ideologie: standartní severoamerická rodina - SNAF, jež představuje tradiční rodinný model pracujícího manžela, manželky starající se primárně o děti a domácnost (Smith, 1993).

Rozsáhlý výzkum, který se zabývá stereotypy nezadaných, naopak negativní stigmatizaci a stereotypy nepřisuzuje pouze ženskému pohlaví, nýbrž jej sdílejí obě pohlaví, avšak nejpriznivěji pohlíženo je na starší věkové skupiny singles, které negativním předsudkům nejsou tolik vystavováni. Studie vychází z předpokladu stereotypů, že nezadaní tedy singles jsou vnímání negativněji, rizikověji, jako méně zodpovědní, nešťastní a osamělí jedinci, kteří nemají blízké vztahy. Ve výzkumu byly provedeny celkem 4 rozsáhlé studie, týkajících se nahlížení na singles – zda se liší od zadaných jedinců a zda se skupiny zadaných a nezadaných odlišují v osobnostních charakteristikách. Studie potvrdila, že výše uvedené stereotypy týkající se singles lze považovat za platné, avšak osobnostní charakteristiky nejsou nikterak rozdílné (Greitemeyer, 2009).

2.2.1 Důvody být single

Jaké mohou být důvody lidí, že zůstávají single? Pravděpodobně existuje evoluční rámec, ve kterém lidé dávají přednost tomu, aby zůstali sami, protože to buď zvyšuje jejich budoucí úspěšnost v rozmnožování, nebo protože mají vlastnosti, které jim brání přilákat partnera. Na základě studie autoři identifikovali 76 různých důvodů, které shrnuli do 13 faktorů, např. nemám rád omezení, chci mít možnost flirtovat, nechci se zavazovat, chci mít svobodu, baví mě být sám, nevěřím ostatním, bojím se změny, mám potíže se zahájením vztahu. Tyto faktory byly následně shrnuty do tří hlavních domén: Potíže se vztahy, svoboda volby, omezení. Svoboda volby poukazuje na fakt, že se jednotlivci rozhodnou být svobodní, aby měli větší svobodu při prosazování svých cílů i příležitostných vztahů. První strategie může potencionálně zvýšit fyzickou kondici jedince a přinést mu budoucí úspěchy

v rozmnožování. Je patrné, že svobodní jedinci se nespokojí s málem, ale snaží se získat partnera s vysokou hodnotou, proto zvyšují tu vlastní. Tato druhá strategie může potencionálně zvýšit fyzickou kondici jednotlivců nyní, a ne v budoucnu tím, že jim umožní získávat četné neformální vztahy. Především proto, že single nejsou omezení hlubším intimním vztahem, mohou svobodně usilovat o různé neformální vztahy. Potíže se vztahy a omezení naznačují, že lidé zůstávají svobodní, protože čelí potížím při hledání partnera z nejrůznějších důvodů – postižení, děti z předchozích vztahů, nejistota sexuální orientace, nedostatek sebevědomí, neschopnost flirtovat, stydlivost, nedostatek schopností, neochota ke kompromisům, strach ze změny, strach ze závazků a přizpůsobení, potíže s intimitou a sexuální dysfunkce (Apostolou, 2017, 2020). Pro většinu singles je dlouhodobý vztah nebo manželství brzdou seberealizace a omezením v udržení nebo navázání dalších vztahů. Je to dáno pravděpodobně tím, že v dnešní době manželství ještě nedělá člověka dospělým. V minulosti, byl jedinec považován za dospělého, až když si založil vlastní rodinu a byl schopen se o ni postarat. Současné kritérium je spíše projevem individuální svobody, které se obvykle dosahuje dobře placenou prací. Motivace, která vede osoby k single životu, může být životní styl dočasné strategie – být single je pro jedince naplňující do té doby, než si zajistí dostatečné podmínky pro dlouhodobé partnerství či manželství. Nebo je single proto, že nenašel ideálního partnera, nebo si jedinec jednoduše zvolí svobodu, protože takovýto životní styl považuje za atraktivní (Halás & Formanová, 2010).

Důvody stavu single mohou být také nedobrovolné Apostolou et al. (2019) najít si partnera v dnešní době může být velice náročné, jelikož může být jedinec hledající si partnera snadno oklamán. Zejména proto, že potencionální partneři nemusejí být upřímní ohledně svých kvalit. Mohou se například chovat pravdivě a starostlivě, ačkoliv ve skutečnosti jsou lstiví a lhostejní. Potencionální partneři mohou být také nečestní ohledně svých záměrů. Mohou například předstírat zájem o navázání dlouhodobého intimního vztahu, ale ve skutečnosti mají na mysli nezávazný sex. Rozluštění takovýchto klamavých praktik na trhu seznamování není vůbec snadné a vyžaduje, aby jednotlivci hledající partnery investovali podstatně více úsilí do prověřování potencionálních partnerů a hledání vhodného partnera. V důsledku těchto náležitostí, se najde mnoho jedinců, kteří jsou nedobrovolně svobodní, protože dosud nenašlo vhodného partnera.

2.2.2 Single ženy

Nárůst počtu svobodných lidí je označován za jeden z největších sociálních fenoménů západní společnosti. U většiny žen je stále pravděpodobnější, že stráví období

svého života samy, bez oddaného partnerského vztahu. Navzdory společenským změnám, které učinily svobodu pro ženy méně obvyklou, je s tímto statutem stále spojena určitá míra společenského stigma. Svobodné ženy jsou klíčovou skupinou pro studium ve vztahu k vnímaným změnám v rodinném životě a vztazích. Marginalizování svobodných žen může mít vliv na jejich sebe prezentaci a problematickou identitu. Kulturní definice toho, co znamená být single, a kdo může být zahrnut do této kategorie, se neustále vyvíjí a mění. Je však podstatné vnímat, že mnoho žen si pojem single pojí s pojmem svobody (Reynolds, 2013). Z jiného pohledu lze single ženy považovat za ty, které jsou svobodné z důvodu nenalezení toho správného partnera, jelikož jsou evolučně více nuceni si vybrat správného partnera pro reprodukci a získání nejlepšího potomka na rozdíl od mužů, u kterých je hlavní motivací být single právě svoboda a příležitostný sex s různými partnery (Apostolou et al., 2020). Určité formy ženské subjektivity jsou kulturně legitimizovány před jinými, svobodné ženy jsou zřídka smířeny se svou svobodou a přáním zůstat svobodná (De Paulo, 2006)

2.2.3 Demografické údaje singles

Česká republika zaznamenala v souvislosti s fenoménem single určité společenské změny. V letech před rokem 1989, tedy v době komunismu, se mladá generace potýkala s omezením seberealizace například možnosti budování kariéry, cestování a společenské aktivity. Všechny tyto faktory vedly mladou generaci k výběru alternativy životního směru, mnoho z nich tedy uzavíralo manželství. Podíl single byl v tehdejší společnosti podstatně nižší než je tomu dnes (Halás & Formanová, 2010)

2.3 Mladší dospělost (vynořující se dospělost)

Erikson (1993/1950) představuje nejznámější teorii týkající se mladší dospělosti „Teorie psychosociálního vývoje od Eriksona – Osm věků života vymezují období rané dospělosti do 6. věku – Intimita versus osamělost (20-25 let)“, která se vyznačuje úkolem vytvořit během tohoto věkového období stabilní a důvěryhodný a intimní vztah, kde se nezaměřuje pouze sám na sebe, ale směřuje k zájmům druhého. Z předchozího věku vychází jedinec s identitou a nyní je jeho úkolem ji propojit s identitou druhých. Jedinec je připraven na intimitu a schopnost navazovat vztahy, tím vzniká identita párová, ale individuální identity nezanikají. Je-li jedinec vystaven strachu ze selhání v intimních vztazích a nedaří se mu je navazovat, může vést k distancování a osamělosti – tedy protipólu intimity.

Thorová (2015) vymezuje mladou dospělost jako věkové období 20-35 let. Během tohoto období je fyzický a kognitivní výkon u většiny jedinců ukončen a takto dospělý

člověk je postaven před mnoho výzev, díky kterým směřuje od psychicky nezralé osobnosti ke zralé. V tomto období se člověk nachází na vrcholu svých fyzických sexuálních a kognitivních sil, zdravý jedinec oplývá výraznou energií a například ve sportu je schopen dosáhnout nejlepších výsledků. Naopak emoční prožívání se dostává pod kontrolu naopak od adolescentního období, jedinec je více vyrovnaný a emočně stabilnější. Období mladé dospělosti bezesporu zahrnuje experimentování v rámci adrenalinových zážitků. Jedinci jsou více soutěživí, impulzivní, vzdorovití a postrádají sebekontrolu. Mladí lidé dnes zpravidla posouvají hranici zralé osobnosti, jelikož nabývají nezávislosti pozvolna, například z důvodů studia jsou finančně závislí na rodičích. Nezávislost se vytváří postupně na základě dalších faktorů například postojová, emocionální a fyzická závislost podléhá samostatnému bydlení, přičemž ekonomická nezávislost finanční nezávislosti. Pro zdravý růst osobnosti je důležitý nově nabitý nezávislý vztah s rodiči. V návaznosti na další činnosti během tohoto období se vyvíjí nová přátelství v rámci studia, kariéry nebo rodičovství. V rámci vztahů se mladí dospělí setkávají s množstvím nejrůznějších zkušeností, učí se zodpovědnosti, náklonosti, zklamání, ztráty a dalším vlastnostem, které jsou podstatné pro vztahovost. Autorka označuje jako jeden z hlavních vývojových úkolů tohoto období vytvoření monogamního a stabilního vztahu jako základ utvoření rodiny. Vztahy se vyvíjí v dlouhodobé a jejich hlavními znaky jsou: intimita, citové připoutání a párová identita. Autorka také hovoří o současné době přibývání jedinců, kteří žijí bez partnera (tzv singles), přičemž společnost k nim přistupuje tolerantněji než v minulosti. Období mladé dospělosti provází dvě krize: „Krise rané dospělosti“ (17-26 let) vyznačující se potřebou intimnějších vztahů, nejistot, nespokojenosti se životem a vztahy, frustrace z kariérního, vztahového a sexuálního života, vnitřní zmatek, identita, kdo jsem a kam směřuji a „Krise třicátníků“ (28-35 let) typická v pocitech nespokojenosti, stereotypů, nedokonalosti, psychosociálních konfliktů, hledání sebe a smyslu života. Mladá dospělost je náročné období, protože obsahuje velké množství vývojových úkolů, které formují osobnost a připravují půdu pro další vývojové období.

Další autoři představují termín vynořující se dospělosti „emerging adulthood“, který vyznačuje věkové období od pozdní adolescence do konce dvacátin (u žen do 25 roku a u mužů do 27 roku. Teorie vynořující se dospělosti je představena jako nové životní období na základě industrializované společnosti s významnými vývojovými charakteristikami. Autor zařazuje teorii na pomezí dospívání a mladé dospělosti, neupravuje jednu z teorií, nýbrž ji na základě nových poznatků doplňuje a označuje ji za teoreticky i empiricky

odlišnou. Vynořující se dospělost se odlišuje relativní nezávislostí na sociálních rolích a na normativních očekáváních. Jedinci v tomto období opustili závislost dětství a dospívání, ale ještě nevstoupili so trvalých dospělých povinností, které jsou v dospělosti normativní. Vynořující se dospělí často zkoumají různé možné životní směry v lásce, práci, názorech. Jedná se o období života, které se vyznačuje množstvím budoucího směřování, které je na rozdíl od ostatních období nejvíce rozsáhlé pro nezávislé zkoumání životních možností. Autor uvádí 5 typických rysů, které jsou výrazné pro vynořující se dospělost: zkoumání identity, období nestability, období sebestřednosti, období pocitů mezi adolescencí a dospělostí, období mnoha možností (Arnett, 2000, 2007, 2014). Výzkumy zabývající se tématem vynořující se dospělosti věnují pozornost významným rysům, které vyznačují toto období a jsou to zejména: kariérní rozvoj, sociální a emocionální přizpůsobení, rodinné vztahy a studentské úspěchy (Murray & Arnett, 2019).

Rostoucí důkazy naznačují, že jednotlivce na konci adolescence nelze považovat za dospělého z hlediska fyzických, fyziologických, intelektuálních, sociálních, emocionálních ale i behaviorálních vlastností. Když dospívající ve vyspělých společnostech dospějí a dosáhnou dospělého těla, jejich chování zůstává často nezralé. Autoři na základě výzkumu považují vynořující se dospělost za podstatnou část vývojového období a souhlasí s teorií Arnett. S ohledem na vývoj mozku a složení gonadálních hormonů, které se vyvíjí až do poloviny 20 věku jedince (Hochberg & Konner, 2020).

3 Partnerský vztah vs. single život

Poslední kapitola představuje vymezení pojmu partnerského vztahu oproti stavu single. Nastiňuje důvody ukončení vztahu a uvádí vybrané aspekty single života, které se pojí s výslednou analýzou praktické části.

3.1 Partnerský vztah

Vztah existuje v případě, že na sebe dva lidé vzájemně působí delší dobu silnými, častými a různorodými vlivy. Lidé jsou sociální bytosti. Jak dokazuje bezpočet románů, filmů, písní, divadelních her a básní, naše konečné štěstí a zoufalství je založeno na vztazích. Životní spokojenost v sociálním, rodinném a pracovním životě závisí do značné míry na kvalitě našich přátelských a milostných vztahů (Jackson-Dwyer, 2014). Vztahy přispívají jak k našim nejvíce povznášejícím zážitkům, tak k našim nejtemnějším. Pozitivní stránkou je, že jsou zdrojem životní spokojenosti pohody, přispívají k dobrému duševnímu a fyzickému zdraví a také dlouhověkosti. Negativní stránkou je, že špatné vztahy mohou způsobit obrovský stres a jejich nedostatek je zdrojem osamělosti a izolace. Vpodstatě i když vztahy mohou mít negativní dopad, nelze bez nich žít. Dají se považovat za neomezený udržitelný zdroj, který mohou všichni užívat a těžit z něj to nejlepší (Perlman, 2007). Těsné partnerské vztahy vznikající mezi partnery jsou založeny na základě prohlubující se důvěry, intimity, porozumění, vzájemné závislosti, společných postojů sympatií, pocitů mít rád, emocí lásky či společných aktivit (Slaměník & Hurychová 2015).

Pojem afiliace je odpověď na otázku, z jakého důvodu člověk potřebuje navazovat a vyhledávat těsnou společnost jiných lidí. Tento pojem představuje touhu člověka vyhledávat a navazovat vztahy s ostatními lidmi. Síla této potřeby je u každého člověka jiná, může být proměnlivá i na základě situace, ve které se člověk aktuálně nachází. Blízká osoba a potřeba ji mít vedle sebe naplňuje člověku více potřeb. Například vztahy založené na intimitě a odhalení sebe sama představují pro člověka podporu, pomoc, porozumění, bezpečí a společně s možností projevit a odhalit nejintimnější emoce ve šťastných i smutných chvílích života. Potřeba afiliace se zvyšuje především v případech, kdy se člověk ocitá v nepříjemných životních situacích a zažívá si v životě strach, ohrožení, nejistotu či obavy. Atraktivita je další pojem, který je důležitý pro navazování blízkých a partnerských vztahů. Atraktivita představuje přitažlivost na základě fyzických a osobních vlastností, které v člověku vyvolávají pozitivní kognitivní a emoční reakci a způsobují uspokojení různých

potřeb jedince. Atraktivita nám tedy umožňuje rozlišovat naše preference k ostatním lidem – někteří nás přitahují, jiní odpuzují (Výrost et al., 2019).

3.1.1 Rozchod

Rozchod můžeme zařadit jako jeden z partnerských strachů stejně jako strach z nenalezení partnera, samoty, nevěry, nebo strach o vztah jako takový (Kohoutová, Daňsová, & Lacinová 2019). Autoři (Bravo et al., 2017) identifikovali ve svém výzkumu důvody vedoucí k rozchodu týkající se adolescentů a lidí ve věku vynořující se dospělosti kterou označují věkem 18-25. Mezi těmito skupinami nezaznamenaly výrazný rozdíl v důvodech rozchodu. Jako hlavní důvody označují problémy s afiliací, intimitou a autonomií. Tedy především vnitřní problémy týkající se společného trávení času, důvěry, intimity, a rozdílnost nároků na vztahy. Jako vnější problémy označují nevěru a osobní status. K podobným důvodům rozchodu dospěli také autoři (Norona et al., 2017), kteří poukazují na souvislosti mezi vnímáním vývojových úkolů v období vynořující se dospělosti a motivací k ukončení romantického vztahu. Jedinci, kteří ukončí vztah z důvodu nenaplnění intimity, mají potřebu vztah mít, naopak jedinci, kteří vztahy ukončují z důvodů nedostatku autonomie nebo potřeby vlastní identity vnímají vztahy jako možnosti experimentování. Autoři poukazují na důležitost potřeby blízkosti stejně tak jako na potřebu jít svou vlastní cestou v oblasti kariéry, nebo touhu založit rodinu.

3.2 Vybrané aspekty single života

V rámci empirické části se objevily faktory, jež jsou důležitou součástí single života. Stejně tak v předchozí kapitole jsou uvedeny nejrůznější důvody, proč mladí lidé zůstávají single ať už úmyslně z nějakých motivů svobody či seberozvoje, nebo neúmyslně například z neschopnosti nalézt vhodného partnera, či ze strachu a zklamání z nového vztahu a obavy ze samoty. Další důležitou součástí jedinců žijících sigle je například úroveň jejich přátelství s ostatními lidmi (Depaulo 2016, Pepping 2018, Fisher 2021, Apostolou et al., 2020).

3.2.1 Svoboda a seberozvoj

Potřeba svobody, především jako svobody volby je jedním z důležitých důvodů single života. Obdobně také seberozvoj, který se svobodou v tomto případě souvisí. Pokud se člověk cítí být svobodný, má větší možnosti v seberozvoji na několika úrovních ať už se jedná o vztahy, kariéru, nebo budování vlastního já. Představuje otevřené možnosti v navazování většího množství vztahů, flirtování, rozšiřování možností kariérního postupu, možností dělat si co chci, rozvíjet svůj status ve společnosti, navazovat kontakty s novými

lidmi, neomezovat se v životě, a především mí absenci jakýchkoliv závazků. (Apostolou, 2017;2019;2020)

Pro mladého člověka představuje svoboda především neomezování ze stran rodičů a možnost dělat si takzvaně co chce a kdy chce. Svoboda je určité zbavení se toho, co jedinec musí. Svoboda představuje především možnost volby, můžeme si ji představit v souvislosti s hrou, protože hra nám představuje svobodné rozhodování, jelikož každý z hráčů se v určité chvíli ocitá v situaci, do které ho uvrhne soupeř, avšak má možnost se rozhodnout, a naopak vytvořit situaci pro soupeře. Autor přirovnává tuto situaci k Heideggerově „vrženosti“ – tedy ocitnutí se v situaci za určitých podmínek, které si sám ne zvolil a odpovídá na ni vlastním záměrem (Sokol, 2000). Längle (2000) například spojuje svobodu s odpovědností. Hovoří o svobodě jako o nedílné součásti odpovědnosti a naopak. Být svobodný má obrovský význam ve vlastním rozhodování a zasloužit se o nějaký účinek. Pro smysluplné užívání svobody je nezbytná odpovědnost.

Vnímání sebe sama a vlastního já představuje jedinečné zážitky zkušenosti a neopakovatelnosti, stejně jako potřeba někam a k někomu patřit. Vztah k sobě samému v sobě zahrnuje vlastní minulost, přítomnost i budoucnost. Například co jedinec udělal, co chce udělat nebo co může udělat, co od něj druzí očekávají, nebo jaká jsou jeho přání (Výrost et al., 2019).

3.2.2 Přátelství

Přátelé jsou lidé, které máte rádi a kteří mají rádi vás, je to jedna z nejdělejších forem interakce, která je univerzální v každém věku, ve všech třídách a kulturách, mezi muži, ženami, dívkami a chlapci. U dospělých je charakterizováno řadou rysů, jako je sebeodhalení, důvěra, mezilidské vnímání a závazek. Přátelé jsou obrovským přínosem pro naše blaho, jsou důležitým zdrojem smyslu, lásky, štěstí a potěšení v našich životech. Přátelství je jednou z nejzákladnějších forem interakce (Jackson-Dwyer, 2014). Na přátelství také můžeme pohlížet jako na vztah vznikající mezi stejnými i opačnými pohlavími, jenž je většinou založen na vzájemné závislosti, která není hmotného charakteru, nýbrž se týká spíše společných aktivit, podpory, sdílení a důvěry, která je vzájemná z obou stran. Tento vztah má asexuální charakter na rozdíl od vztahu partnerského. Přátelské vztahy doplňují vztahy partnerské a zároveň existují vedle nich s jinými osobami. Tyto vztahy mohou trvat po celý život, avšak s věkem se mohou měnit, například na základě předmětů společných zájmů (Slaměník & Hurychová 2015).

3.2.3 Strach a úzkost

V psychologii tyto termíny považujeme za emoční stavy, které jsou provázeny subjektivním prožíváním a doprovázeny fyziologickými a behaviorálními odezvami. Termín strach si můžeme představit jako emoci, která je vázaná na určitou situaci a je velice individuální. Úzkost naopak není vázaná na konkrétní situaci, ale představuje strach z něčeho, co není určeno. Ve spojení předešlých pojmů si můžeme představit, že jedinec s vyšší mírou úzkostnosti bude častěji prožívat emoce strachu (Výrost et al., 2019).

Podrobněji hovoří o úzkosti Poněšický (2004), který představuje hlavní podstatu úzkosti jako strach z nebytí a ztráty vlastního já. Což může vést i ke strachu z hrozby nad ztrátou tělesné i duševní existence, vyrovnanosti a sebepojetí. Stavy úzkosti jsou doprovázené tělesnými procesy, jako jsou zrychleným tlukotem srdce, bolestmi žaludku, stažením v oblasti krku, nadměrným pocením a dalšími fyziologickými projevy. Tyto stavy jsou doprovodem nespočetného množství úzkostí na nejrůznější situace, jako jsou například nebezpečí v ohrožení života ale například i ztráty zaměstnání nebo vlastní integrity. Následné reakce na tyto stavy mohou být stažení do sebe – reakce útekem či naopak útokem.

3.2.4 Samota

Jak je uvedeno v předchozí kapitole potřeba afiliace je silná touha a potřeba navazovat a udržovat vztahy s lidmi. Avšak lidé i přes tuto potřebu občas volí samotu. Samota se může projevovat v životě, kdy člověk potřebuje vlastní prostor pro zamýšlení se nad vlastním životem včetně hledání řešení vlastních problémů či vyrovnávání se s nimi. Takto může samota i pozitivně přispívat k psychické vyrovnanosti člověka, jelikož díky ní může jedinec například čerpat sílu pro svou další práci. Naopak v některých případech jedinci mohou do samoty unikat v důsledku ztráty sociálních kontaktů, projevů nežádoucích sociálních rysů či přehlcení ze sociálních kontaktů a prostředí, ve kterém se nacházejí. Vedle pojmu samota se nachází pojem osamění, ten může pro jedince nastat ve chvílích, kdy se člověk ocitne sám bez rodiny a přátel v novém prostředí například z důvodů studia, práce nebo životních potřeb. V těchto případech může docházet k sociální izolaci, kdy se člověk nachází osamocen v novém prostředí bez přátel a rodiny. Dalším důležitým typem osamocení je emocionální izolace, kdy je jedinec naopak obklopen velkým množstvím známých, přátel, rodinou, ale chybí mu hlubší vztah k jinému člověku. Postrádá důvěru, porozumění, oporu, podporu a hlubší sdílení svých intimních prožitků a emocí (Výrost et al., 2019).

Yalom (2006) rozlišuje tři druhy osamělosti: interpersonální, intrapersonální a existenciální osamělost. Příčemž interpersonální se týká osamělosti mezi lidmi, kdy se jedinec vzdaluje od ostatních, což se způsobeno například špatnými sociálními dovednostmi nebo vlastními intimními či osobnostními konflikty jedince. Intrapersonální osamělost představuje odtržení člověka sama od sebe, přičemž dochází k potlačení vlastních pocitů a nedůvěry v sebe sama, což jedinec nahrazuje přejímání úsudků od ostatních. A existenciální osamělost je vázána k bytí člověka, i přesto, že jedinec prožívá uspokojivé vztahy, tato osamocenost přetrvává.

3.3 Současné výzkumy single a partnerství

Níže uvádím současné výzkumy, které se zabývají partnerstvím a single životem pro přehled v dané oblasti.

Fisher et al., (2021) představují výzkum týkající se romantických vztahů a nezadaných jedinců. Autoři se ve svém výzkumu zabývají psychologickým naladěním lidí na přátelství a mezi prvními zkoumají, zda psychické procesy, které byly identifikovány v kontextu romantických pout, mohou zobecnit na přátelské pouto. Výzkum tedy poukazuje na důležité téma přátelství. Ve dvouleté longitudinální studii mladých dospělých zjišťují, zda jsou nezadaní jedinci psychologicky naladěni na přátele ve svém okolí. Víceúrovňové modelování odhalilo, že kolísání kvality přátelství v rámci jedince předpovídá kolísání sebevědomí daného jedince, a tato asociace byla silnější u nezadaných jedinců než u lidí s partnerem. Průřezová analýza zprostředkování také odhalila, že nezadaní investovali více do svého přátelství s ostatními než lidé s partnerem. Větší investice do přátelství předpovídala později větší kvalitu přátelství a sebevědomí. Je tedy patrné, že nezadaní si udržují kvalitu svého přátelství v průběhu času na vysoké úrovni, zatímco lidé v partnerském vztahu zažívají pokles. Výsledky výzkumu tedy naznačují, že nezadaní lidé „singles“ jsou psychologicky naladěni na své přátelství s ostatními a takovéto naladění může prospět jejich sounáležitosti a sebevědomí.

Výzkum zabývající se otázkou, proč jsou lidé single, předkládá fakt o relativně velkém počtu lidí, kteří nejsou zapojeni do žádného romantického vztahu. Z velkého vzorku bylo získáno 92 důvodů, mezi které nejčastěji patřilo: špatné flirtovací schopnosti, svoboda, strach ze zranění, přílišná vybíravost. Například muži častěji, než ženy uvádějí, že jsou svobodní, aby mohli volně flirtovat, a nezabývají se tolik tvorbou rodiny jako ženy, které naopak uvádějí, že jsou svobodné, aby se nezranili. Věkově se důvody liší hlavně v otázce

svobody a schopnosti flirtovat. Mladší jedinci jsou spíše nejistí a nevědí jakým způsobem se seznámit, naopak starší mají potřebu být svobodní, aby nebyli omezováni a mohli si dělat, co chtějí – byli svobodní. Zjištění byla zkoumána a diskutována také pomocí evolučních teorií týkajících se výběru partnera a evolučního nesouladu. Svobodní jedinci se například nepovažovali za žádoucí partnery, protože neměli rádi závazky (Apostolou et al., 2020).

Americký výzkum týkající se single jedinců ve společnosti, kterou zaujímají spíše páry poukazuje na skutečnosti, že svobodní jedinci jsou v některých ohledech více spojeni s přáteli, sousedy, sourozenci a rodiči než lidé, kteří jsou zadaní nebo v manželském svazku. Lidé, kteří jsou ve vztahu, tráví s přáteli méně času než za svobodna. Předběžná zjištění naznačují, že lidé, kteří jsou v srdci svobodní, pravděpodobně vyhledávají a užívají si více času o samotě. Zároveň se také v posledních desetiletích objevuje stále více lidí, kteří žijí sami, nebo sdílejí domov s jinými lidmi než s partnerem, například ve spolubydlení. Ve výzkumu je poukázán velký potenciál studia samoty, zejména tak, jak ji zažívají svobodní lidé ve společnosti, která je více zaujatá páry (DePaulo, 2013).

Předešlá témata jsou návazně zpracována v níže uvedené výzkumné části společně s popisem a zpracováním celého výzkumu.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Výzkumná část

Tato kapitola se zabývá jednotlivými částmi výzkumného šetření. V kapitole budou popsány jednotlivé kroky výzkumného postupu. Nejprve budou popsány cíle výzkumu a výzkumné otázky. Následně bude představen výzkumný soubor společně s etikou výzkumu. Další části představují zvolenou výzkumnou metodu a jednotlivé analýzy, které budou základem pro vytvoření společné analýzy a shrnutí závěru výzkumného šetření.

4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumného šetření ve zvoleném tématu diplomové práce je nahlédnout do prožívání single života žen ve věku mladší dospělosti. Dále nahlédnout jakým způsobem single ženy prožívají ve svém životě blízkost. Single ženy v tomto výzkumu představují svou jedinečnou zkušenost a samy ze sebe představují prožívání single života a blízkosti, která je nedílnou součástí vztahů. Součástí práce je společné nahlédnutí zkušeností single žen, pro lepší porozumění jednotlivým fenoménům.

Výzkumné otázky

1. Jak ženy prožívají svůj single život?
2. Jak single ženy prožívají blízkost?

4.2 Metodika výzkumu

Na základě zvoleného tématu se zaměřením na hlubší porozumění byl pro výzkum zvolen kvalitativní postup, jenž umožňuje manipulaci a doplnění výzkumných otázek v průběhu výzkumu, sběru dat a následné analýzy. Kvalitativní výzkum můžeme označit za pružný, jelikož v jeho průběhu vznikají výzkumné otázky, hypotézy a další rozhodnutí, které umožňují změny původního výzkumného plánu na základě sesbíraných dat (Hendl, 2005).

Konkrétní metodou kvalitativního výzkumu byla v této práci zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA), která se zaměřuje na porozumění žité zkušenosti člověka. Umožňuje detailněji nahlédnout, jak člověk utváří význam své žité zkušenosti, to nám umožňuje porozumět jednotlivým událostem nebo fenoménům. Oproti tradičním kvalitativním postupům IPA umožňuje přístup k lepšímu porozumění zkušenosti člověka na základě toho, jaký význam zkušenosti či situaci přisuzuje jedinec sám. IPA zároveň poskytuje výzkumníkovi prostor pro kreativitu a volnost výzkumného procesu.

IPA je teoreticky zakotvena ve fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Fenomenologie umožňuje nahlédnutí do jedinečné žité zkušenosti jedince a psychologické prozkoumání zažívání světa konkrétními lidmi v určitém čase a kontextu. Nezbytnou součástí analýzy je interpretace výzkumníka, jeho vlastní předporozumění a postoje, aby vůbec mohl porozumět žité zkušenosti jedince. V rámci analýzy není možné dosáhnout esenciální zkušenosti člověka v první osobě, analýza textu je tedy vždy interpretací. Další součástí výzkumného procesu je práce s hermeneutickým kruhem a dvojitou hermeneutikou, kdy se respondent snaží porozumět své vlastní žité zkušenosti a zároveň výzkumník se snaží nahlédnout a porozumět jakým způsobem se o to respondent pokouší. Výzkumník používá své vlastní poznámky a komentáře na základě svého porozumění – jeho porozumění je vždy založené na interpretaci. Výzkumník se v průběhu analýzy vzdaluje od respondenta a do analýzy zapojuje více sám sebe. Avšak jeho myšlenky jsou spojeny s žitou zkušeností respondenta, tudíž vznik výsledku analýzy pramení ze společného úsilí. Výzkumníkovy interpretace jsou ponechány pro další interpretace a vždy jsou ukotveny v datech. Třetí částí analýzy je idiografický přístup, který se zaměřuje na konkrétního jedince, který ve svém životě prožívá něco specifického. Z tohoto důvodu se v analýze postupuje odděleně – každý případ je detailně prozkoumán, analyzován a interpretován, až poté se přechází k dalšímu případu (Řiháček et al, 2013).

4.2.1 Metody sběru dat

Data byla sebrána metodou polostrukturovaného rozhvoru. Metoda polostrukturovaného rozhvoru je nejpoužívanější metodou, jelikož umožňuje vyhnout se nedostatkům strukturovaného a nestrukturovaného rozhvoru. Příprava polostrukturovaného rozhvoru klade větší nároky na výzkumníka, jelikož je potřeba vytvořit schéma rozhvoru, které specifikuje okruhy otázek, na které se následně výzkumník ptá. Pořadí otázek může výzkumník upravovat na základě plynoucího rozhvoru a má možnost se také doptávat, aby mohl z rozhvoru vytěžit maximum. Metoda polostrukturovaného rozhvoru umožňuje výzkumníkovy lépe uchopit kontext rozhvoru a přirozeně reagovat. Nevýhodou může být udržení pozornosti, jelikož bez striktní struktury musí výzkumník pozorněji naslouchat, aby mohl reagovat (Miovský, 2006).

Na základě zvolené metody kvalitativního výzkumu a záměru prozkoumat zkušenosti s prožíváním single a blízkosti života mladých žen bylo sestaveno schéma polostrukturovaného rozhvoru (vir. Příloha č. I) tak, aby rozhvor dobře plynul.

V úvodu rozhovoru jsou položeny otázky, které míří na osobní a společenský život respondentek tak, aby respondentky měly možnost se naladit na téma, a lépe se do něj ponořit. Další otázky jsou mířeny do větší hloubky a prožívání respondentek. Otázky jsou kladeny otevřeně, aby respondentky mohly samy volně mluvit v návaznosti na to, co se jim vynoří v kontextu položené otázky. Závěrečná část rozhovoru je zaměřena na konečné zhodnocení rozhovoru ze stran respondentek, aby měli možnost sdělit, jak prožívaly celý rozhovor, případně jak po rozhovoru na dané téma nahlíží. Napříč celým rozhovorem je cílem nechat respondentkám co největší volnost ke sdílení a vyjádření svých pocitů a zkušeností. Průběh rozhovoru byl vždy zaznamenáván pomocí diktafonu.

4.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán na základě záměrného (účelového) výběru, kdy vyhledáváme účastníky na základě určitých kritérií. Na základě určitých kritérií vybíráme tedy ty jedince, kteří daná kritéria splňují a zároveň jsou ochotni se do výzkumu zapojit. Jedná se o jednu z nejpoužívanějších metod v kvalitativním výzkumu, jelikož nám umožňuje záměrně vybrat nejvhodnější vzorek (Miovský, 2006).

V případě tohoto výzkumu bylo zvoleno několik kritérií:

- ženské pohlaví
- single stav, alespoň 2 roky
- věk mladší dospělost (20-30 let)
- vysokoškolské vzdělání (probíhající či ukončené)

Cílem záměrného výběru a těchto kritérií byla snaha co nejvíce specifikovat výzkumný vzorek tak, aby nedocházelo k velkým životním odchylkám jednotlivých respondentek. Přesto, že výsledky nelze zobecnit na celou populaci, bylo žádoucí zvolit tato kritéria pro lepší specifikaci daného vzorku.

V rámci zvolené metody analýzy dat IPA bylo zohledněno doporučení velikosti vzorku 3-6 respondentů, jelikož analýza preferuje bohatě obsáhlá data jednotlivých případů (Řiháček et al, 2013).

4.4 Zpracování dat

Cílem kvalitativní analýzy IPA je výsledné sestavení fenoménů, jež zachycují podstatu, která je předmětem výzkumu. Polostrukturované rozhovory se stávají zdrojem dat, která výzkumník interpretuje – zapisuje poznámky, myšlenky na základě vynořujících se

fenoménů při opakovaném poslechu a pročitání rozhovorů. V analýze je důležité zachovat individuální přístup výzkumníka a uzavřít myšlenky z analýzy předchozí – nyní je doporučeno zpracovávat každý případ postupně. Tato metoda umožňuje výzkumníkovi kreativní postup, ale zároveň nabízí použití předem daného postupu těm, kteří s analýzou nemají zkušenosti (Řiháček et al, 2013).

Jednotlivé rozhovory byly zaznamenány na diktafon a následně postupně přepsány. Každá analýza byla provedena zvlášť, vždy když byla zpracována celá, následovalo zpracování další analýzy, se snahou porozumět každé respondentově zkušenosti samostatně bez ovlivnění ostatních rozhovorů. Každá analýza zahrnovala novou tvorbu témat a doplňování přímých citací z rozhovorů. V závěrečné části analýzy byla provedena celková analýza respondentek mezi sebou. Následně popíši postup analýzy z první osoby.

Postup analýzy:

- *předporozumění* – před zahájením prvního rozhovoru jsem si sepsala pár poznámek, které jsem zachytila ve svém okolí od single osob, se kterými se setkávám. Následně jsem se pokusila zachytit osobní motivaci k napsání této práce, zaměřila jsem se na vlastní vnímání tématu a získávání zpětných vazeb od okolí. Předporozumění je popsáno níže v samostatné podkapitole.
- *čtení a opakované čtení* – Po doslovném přepisu všech rozhovorů, jsem si všechny rozhovory vytiskla. Následně jsem si vždy vzala jeden rozhovor, který jsem si důkladně přečetla a poslechla některé pasáže znovu, abych se mohla více ponořit do „kůže“ respondentky.
- *počáteční poznámky a komentáře* – Pročtený rozhovor jsem si po nějaké době opět vzala a tentokrát jsem již text podtrhávala a zaznamenávala poznámky a myšlenky na levý okraj papíru. Cílem bylo zachytit důležité a významné části rozhovorů. Rozhovory byly hodně nabitě informacemi, proto jsem se snažila zachytit z mého pohledu to nejvýznamnější. Na závěr každého rozhovoru jsem si přečetla už jen poznámky a z těch si barevně poznamenala výstižnější charakter dle mé interpretace.
- *rozvíjení vznikajících témat* – Cílem této fáze bylo převést počáteční a druhotné poznámky do výstižných podtémat a zformulování výsledných fenoménů, které vhodně zachycují zkušenost respondentky. Na samostatný papír jsem si vypsala všechny prvotní a druhotné poznámky a následně jsem se snažila posunout na více abstraktní úroveň. Zároveň se v textu objevovaly fenomény, které nebylo vhodné příliš převádět, jelikož

byly samy o sobě dostatečně výstižné pro zachycení zkušenosti. V této fázi jsem tvořila výslednou tabulku s fenomény, podtématy, poznámkami a citacemi z rozhovorů.

- *analýza dalšího případu* – každou analýzu jsem zpracovávala jednotlivě dle kroku 1-4.
- *hledání vzorců napříč případy* – v této fázi jsem měla vyhotoveny všechny tabulky a sepsány všechny jednotlivé analýzy rozhovorů a přešla jsem k hledání napříč rozhovory společných nejsilnějších fenoménů.

4.4.1 Prezentace výsledků

Jednotlivé analýzy jsou prezentovány postupně. V každém rozhovoru se vynořovala podtémata a následně fenomény, které byly shrnuty do většího celku výsledných fenoménů. Na základě vytvořených komentářů, jsem tvořila tabulky (viz příloha č. III), kde jsem vyzdvihovala konkrétní citace z rozhovorů, aby byla získaná data ukotvena. Na závěr jsem vždy na základě tabulky – hlavních fenoménů a podtémat, sepsala výslednou analýzu, jako příběh, aby dával smysl, byl čtivý a umožnil nahlédnout do prožívání zkušenosti každé respondentky. I proto jsem každou analýzu doplnila opět o přímé citace z rozhovorů pro zanechání autentického prožitku respondentky. Následně byla provedena celková analýza všech rozhovorů a zpracována rovněž do tabulky (viz příloha č. IV).

4.4.1.1 Údaje o rozhovorech

Níže uvádím tabulku, která shrnuje přehledně údaje o délkách a uskutečnění jednotlivých rozhovorů s respondentkami.

Tabulka č. 1

Respondenti*	Termín rozhovoru	Délka rozhovoru (min)
Amélie	08.11.2021	76 minut 28 sekund
Beáta	08.12.2021	40 minut 54 sekund
Claudie**	11.12.2021	44 minut 39 sekund
Dona**	27.01.2022	33 minut 33 sekund
Evelína	28.01.2022	68 minut 34 sekund
*Uvedená jména jsou z důvodů ochrany osobních údajů smyšlená		
** Tyto rozhovory byly provedeny v online prostředí		

Zdroj: Autorka práce, 2022

4.4.2 Prostředí výzkumu

Každý rozhovor se odehrával v soukromém a bezpečném prostředí. Všechny rozhovory byly provedeny v Praze. Dva rozhovory se odehrávaly v soukromí respondentek doma. Jeden rozhovor se odehrával v malé a tiché kavárně, do které respondentka často dochází a je jejím oblíbeným místem. Další dva rozhovory se odehrávaly v online prostoru, jelikož jej respondentky preferovaly z důvodů možného rizika covidu, pokusila jsem se jim vyhovět. Avšak před rozhovorem jsme se domluvily na podmínkách – obě jsme byly vždy samy v místnosti, abychom měly soukromí a nic nás nevyrušovalo – při rozhovoru jsme měly obě zapnutou kameru, abychom se vzájemně viděly. V tomto případě jsem rozhovory zaznamenávala bez obrazu na diktafon položený vedle počítače.

4.4.3 Změny

První rozhovor jsem prováděla jako zkušební. Na základě jeho přepsání jsem jej následně zařadila do analýzy, jelikož byl velmi obsáhlý a bohatý, byla by škoda jej nepoužít. Na jeho základě jsem se rozhodla konkrétněji pro použití výzkumné analýzy IPA. Zároveň jsem pouze přehodila pořadí dvou otázek, aby na sebe lépe navazovaly. Původní plán pro výzkum byl počet pěti respondentů, který jsem nakonec dodržela. Další změnou bylo provedení rozhovorů online, což jsem původně v plánu neměla. Nejdříve jsem byla na rozpacích, ale snažila jsem se respondentkám vyhovět, což se ukázalo jako velmi přínosné pro analýzu i formou online prostoru.

4.4.4 Etické aspekty výzkumu

Součástí výzkumu bylo poučení respondentek o etických aspektech výzkumu tzn. informace o nahrávání rozhovoru, mlčenlivosti výzkumníka, anonymizování údajů respondenta, dobrovolná účast – možnost kdykoliv odstoupit a podepsání informovaného souhlasu. (viz příloha č. II) V závěru každého rozhovoru jsem respondentky informovala, že pokud budou mít potřebu, mohou mě kontaktovat, jelikož některé rozhovory byly emotivnější.

4.5 Předporozumění

Před zahájením výzkumu, jsem se hodně zamýšlela nad pojetím blízkosti, jelikož jsem si při čtení článků pokládala otázky, jak to vlastně mají s blízkostí jedinci, kteří nejsou s někým ve vztahu. Mám kolem sebe mnoho přátel, kteří jsou nezadaní, a proto mi vyvstala

myšlenka pohlédnout do jejich zkušenosti. Já sama jsem ve dlouhodobém vztahu přes 10 let, tudíž mě prozkoumat zkušenost z druhé strany velice zajímala.

Na základě určitých prekonceptí, jsem níže sepsala hlavní body, které jsem posbírala za dobu vlastního vztahu, vztahů i ne vztahů z okolí svých přátel a zároveň i vlivem studia psychologie, které bezpochyby přispělo k otevřenému náhledu na zmíněné fenomény.

Mou snahou bylo postihnout prekoncepte, které by mohly ovlivnit interpretaci a proces vedení rozhovoru

- Vztahy jsou nedílnou součástí našeho života a lze na ně pohlížet z různých úhlů, jelikož v dnešní době máme nejrůznější podoby vztahů – očekávám tedy, že se objeví individuální pojetí významu vztahu.
- Hlavním předpokladem je, že se objeví respondentky, které budou randit a preferovat známosti na jednu noc a budou takto spokojené
- Oproti výše uvedenému předpokladu se zároveň objeví respondentky, které budou hledat dlouhodobý vztah a budou naopak nespokojené.
- Předpokládám, že většina respondentek nemá dostatek blízkosti, jelikož přátelé a rodina nejsou dostatečným zdrojem.
- Předpokládám, že většina respondentek si prošla špatnými partnerskými vztahy, a proto jsou aktuálně single
- Poslední osobní prekonceptí je, že respondentky se nerady škatulkují do významu single.

Součástí mé prekoncepte jsou i postřehy z rozhovorů v mém okolí. Velká část mých nezadaných přátel se nachází ve fázi hledání sama sebe, nebo naopak ve fázi hledání pravého partnera. Během konverzací s přáteli, jsem si zapisovala postřehy z konverzací.

- Kamarád se rozešel s přítelkyní – stěžoval si, že nemá kolem sebe blízkou osobu, se kterou by mohl sdílet třeba to, že si ušpinil oblíbenou mikinu (kamarádovi by to nenapsal, je to trapný, ale přítelkyni jo).
- Kamarádka je zoufalá z toho, že se jí nedaří seznámit se s někým „normálním“.
- Známa už si neví rady, kde by někoho potkala – tinder už jí rozčiluje.
- Kamarádka si postěžovala, že musela jít sama do kina, protože nenašla nikoho, kdo by s ní šel – nikdo neměl čas.
- Kamarádka si užívá svou single fázi, jelikož konečně randí, šla na rande i s dívkou, aby si rozšířila obzory – baví jí se seznamovat s novými lidmi.
- Kamarád má po rozchodu pocit, že může konečně dýchat čerstvý vzduch.

- Dlouholetá kamarádka mi kdysi řekla, že je sama už tak dlouho, že si nedovede představit s někým sdílet svůj život, má vlastní byt, kariéru, je samostatná a chlapi se toho podle ní bojí – unavuje jí to.

Výše uvedené postřehy mě vedly k zamyšlení se nad vztahy v období mladé dospělosti, která je plná životních změn. Ve společnosti se nyní více hovoří o vztazích, svatbách a rozchodech. Ale o tom, jak může být pro někoho náročné se v dnešní době s někým seznámit nebo někoho pustit do svého života se příliš nemluví, většina single žen je považována za spokojené. Proto mou velkou motivací bylo nahlédnout do jejich prožívání, abychom mohli nahlédnout jejich skutečnou žitou zkušenost.

5 Analýza výsledků výzkumného šetření

Zaznamenané výsledky analýzy jsou podrobněji zaneseny v tabulkách (příloha č. III)

5.1 Analýza rozhovoru s Amélií

Rozhovor s Amélií (23 let) délka rozhovoru 76 minut 28 sekund. Rozhovor byl uskutečněn dne 08. listopadu 2021 a odehrává u Amélie v pokoji v jejím Pražském bytě.

Přehled hlavních fenoménů, které se objevily v rozhovoru:

- **Být sama se sebou a v rovnováze** (*spokojenost se současným stavem, neškatulkuju, sny vs realita, svoboda a nezávislost, raději budu single, nepochopení od okolí*)
- **Sebeláska s přesahem** (*jedinečnost, vztahovost k sobě, zrcadlení laskavosti, kritika*)
- **Hrát Prim** (*priorita, nedostatek pozornosti*)
- **Tvořit svůj svět** (*touha po změně, růst, není vztah jako vztah*)
- **Doteky blízkosti** (*(ne) dotyk, „kliky“ v životě, přesah, souznění, doteky emocí*)
- **Esenciální vztahy** (*zanoření, celistvost, kvalita naplnění, křehkost, blízkost ideálu*)

Narativní popis respondentky:

Amélie 23 let, je single, jak sama říká „já jsem single celý svůj život.“ (A: ř. 32) i když měla ve svém životě pár vztahů, sama je nepovažuje za partnerské. Amélie bydlí v pražském bytě se spolubydlící a aktuálně studuje dvě vysoké školy v magisterském studiu. Ve svém životě je hodně společenská, má mnoho přátel, se kterými se ráda setkává. Amélie je aktivní má ráda umění a četbu „*všechny tyhle ty intelektuální a umělecký věci.*“ (A: ř. 19) Ráda zkusí různé aktivity až na běhání „*dokážu si představit dělat i leckterý sport...ale běhání teda ne, to bych určitě nemohla dělat.*“ (A: ř. 24-25) Amélie si ve svém životě uvědomuje, že některé věci, dělá proto, že dávají smysl, ale po některých věcech touží více „*to je takový můj „dream job“ to jsem si vždycky říkala, že psychologie je z toho, jakože z těch povolání reálný, a proto ho dělám a pak je tady tanec, který je, z té sekce těch nereálných povolání.*“ (A: ř. 15-16)

Interpretace hlavních fenoménů s citacemi z rozhovoru:

Důležitým fenoménem pro Amélii bylo zamyšlení se sama nad sebou – **Být sama se sebou a v rovnováze**, zamyslet nad svými potřebami a pohledem na prožívání toho, kde se

nyní nachází. Amélie svou nezadanost vnímá jako **normalitu** a **běžný stav**, jak sama uvádí je takto spokojená „*pro mě to není nějaký speciální stav, protože já jsem single celý svůj život...*“ (A: ř. 31-32) „...*a neřeším, že je to divný nebo je to špatně, nebo je to dobře.*“ (A: ř. 116-117) Zároveň zmínila své pocity ohledně stavu single, protože nemá ráda, když jí někdo **škatulkuje**, možná i z toho důvodu, jaké vnímá **nepochopení od okolí** na to, že je single. Tyto reakce přinášejí tlak, očekávání, nároky, které sebou nesou nějaké stigma nežádoucího stavu. „...*že to, vlastně i moje okolí dost řeší a že je to nějaký jako stigmatický status ve společnosti, být single.*“ (A: ř. 69-70) „...*z toho, jak se ke mně někdy vztahuje moje okolí, že je to vlastně nežádoucí stav, že to být single není, žádoucí.*“ (A: ř. 71-72) I přes tyto dojmy a nároky od okolí vnímá Amélie sebe sama a své potřeby a **raději bude single**, než aby měla vztah za každou cenu, protože vztah má pro ni význam. Nepotřebuje být ve vztahu jen z toho důvodu, aby nebyla nezadaná „...*prostě když budou lidi, se kterými budu chtít budovat vztah, tak budu ve vztahu a když tady nebudou tak budu single a budu si třeba budovat vztah se sebou, nebo budu budovat vztah na jiných úrovních s jinými lidmi no.*“ (A: ř.117-122) Být single pro Amélii znamená především **prostor, svobodu možnost rozhodovat se sama za sebe**, což jak sama vnímá by potřebovala i případně, že by s někým ve vztahu byla. „...*zase na druhou stranu to pro mě znamená nějakou velkou svobodu a nezávislost. Že tady jako není úplně někdo, na koho musím brát ohledy, třeba v tom smyslu, když se o něčem rozhodují.*“ (A: ř.96-98) Pro Amélii je hodně důležité mít možnost **žít svůj život** „*Já si asi zase myslím, že já i kdybych měla vztah tak taková zůstanu, jak jsem říkala pro mě je třeba hodně důležitý nějaký aspekt svobody.*“ (A: ř. 412-414)

Důležité momenty v single životě jsou pro Amélii ty, kde se vztahuje sama k sobě a co dává sama sobě, protože když je sama musí myslet hlavně na sebe „*když jsi sám, tak si to musíš dávat sám sobě, protože tady není nikdo další, kdo by ti to suploval tyhle věci.*“ (A: ř.152-154) Proto je pro ni velice důležitá **sebeláska**, kterou v životě vnímá jako hodně významnou „...*vždycky říkám, jestli mám dobrý vťah sama k sobě A vždycky se tak jako pokouším na tu otázku odpovědět, jestli to, jak se k sobě vztahuju je vlastně... jestli vlastně se mám ráda... jak se k sobě vztahuju, jestli se k sobě vztahuju jako hezky. Tak možná jakoby o tomhle pro mě je ten vztah vůči mně, že mám sebe jako prioritu.*“ (A: ř. 131-134) Amélie je na sebe v určitých chvílích i **kritická** „...*že jsem na sebe hnusná tak já to dělám občas. Že něco a začnu... jsi pitomá prostě, proč zase seš kráva, co tady zase jako děláš. Si vždycky říkám, neříkej si tohle prostě, proč si to jako říkáš.*“ (A: ř. 142-145) A to se jí na sobě nelíbí, ráda by to změnila a byla na sebe laskavá, protože laskavost dává ve větší míře **druhým**

lidem a ráda by ji dávala i sama sobě „...je to asi pro mě o tomhle o nějaký pozornosti, péči, lásce k sobě no. A o vnímání, prostě všech aspektech, co bych měla i ve vztahu k někomu jinému, tak jenom to aplikovat na ten vztah k sobě.“ (A: ř. 147-148)

V rámci vztahu Amélii chybí **být pro někoho na prvním místě**, jelikož si musí většinu pozornosti a sebelásky dávat sama sobě. Samozřejmě vnímá nějakou pozornost a náklonost od svých přátel, ale zároveň si uvědomuje, že většina z nich kolem ní má své partnery, tudíž pro ně nikdy nebude na prvním místě tak jako by byla pro svého partnera či partnerku „v mém okolí, co já tak cítím, tak pro všechny je vždycky ten parter prioritní.“ (A: ř.87-88) „...prostě mají prioritu svého partnera a až pak mě.“ (A: ř. 89) „...protože kdybych měla partnera, tak najednou mám taky toho někoho, koho můžu v uvozovkách donutit, aby to se mnou šel dělat, protože na to mám skrz to partnerství takový nějaký trošku nárok (smích) na tyhle ty věci.“ (A: ř. 92-94)

Důležitým tématem pro Amélii v souvislosti se single životem byla budoucí **touha** něco ve svém životě změnit, nikoliv potřeba. Amélie by ráda **tvořila a budovala svůj svět** ve vztahu s někým. „Jakože bych chtěla mít ten vztah s někým, že chci něco budovat, ale to neznamená, že je mi to být single nepříjemný... jenom bych chtěla něco jiného. Já nevím, jak když máš ráda dorty a dostaneš jahodový dort, ale víc bys chtěla prostě ten čokoládový, tak to neznamená, že ten jahodový je blbý ale prostě chtěla bys ten čokoládový.“ (A: ř. 80-83) Na téma partnerství se Amélie více rozpovídala, co pro ni partnerství znamená a co by v životě potřebovala. Nejdůležitějším aspektem partnerství pro ni je určitě **růst, budování a společná péče** „...pro mě asi je partner někdo, s kým si představuju, že nějak jako sdílím svůj život na té každodenní bázi, v té všednosti nějaký třeba. Je to asi pro mě někdo, vedle koho chci vlastně růst.“ (A: ř. 169-171) Zároveň je pro Amélii důležitý význam vztahu, jelikož nevnímá každý vztah stejně, fakt že se s někým vídá a naplňuje fyzické i emoční aspekty, pro ni hned neznamená, že se nachází v partnerském vztahu. Aby to byl vztah partnerský musí pro ni mít specifický význam „partnerský vztah, já z tohohle všeho trošku ještě vyděluju, že pro mě je v něčem jako speciální“ (A: ř. 160) „...jakože, že to slovo je naplněný poměrně hlubokým obsahem.“ (A: ř. 161)

V další části rozhovoru jsme skrz Améliiiny prožitky single života navázali na prožitek blízkosti, který popisovala jako **(ne) dotyk** „...první takovou vizualizaci nějaký jako tělesný blízkosti, toho, že si dvě věci... že jsou jako blízko u sebe. Ale tak jako nějak velice přirozeně a s respektem, že se nějak neomezuju, že se nějak neprorůstají vyloženě. Ale tak jako hezky... jsou fakt skoro u sebe na takový jako dotek, mikro dotek... a tak vlastně, je jim

*tam dobře“ (A: ř. 195-198) Při bližším pohledu se Amélie pokusila zachytit tyto okamžiky, které nazvala „kliky v životě“ „jsou to nějaký momenty takového jako hrozného naplnění a celistvosti v něčem, nevím, jak to popsat. Ale trošku, jo jsou to takový kliky, kliky v životě, kdy mám pocit, že si všechno sedlo tak kde to má sedět. Takový ty momenty, když by sis představila, nevím, že máš prostě nějaký stroj a jsou tam ty jako kolečka... tak ten okamžik, kdy všechny ty věci zapadnou v tom stojku na to místo kde mají v ten okamžik. Než se zase rozpojí a ten cyklus někam pokračuje dál“ (A: ř. 203-207) „...jsem třeba někde venku a najednou mám takový (plácnutí rukou), takový jakože (cvak) jo.“ (A: ř. 212-213) Prožitky blízkosti v Amélii vyvolávali **emoce, přesah a pocity souznění**. Améliiny prožitky blízkosti jsou velice naplněné, až nevšední „Momentky nějakého naplnění, celistvosti, kdy vlastně se cítím být blízko (bouchnutí rukama) toho jako... těch lidí, nebo toho okamžiku, nějak jako plně v tom. O nějakým jako sdílení to je, o nějaký společný existenci, jo... že třeba s těma lidma to jsou prostě momenty, kdy cítím, nějaký hluboký porozumění. A nemusí to být třeba ani ve slovech, ale nějak... že přesně najednou jsme na stejným místě, jsme zapadlí, v těch drážkách oba dva třeba. Prostě jsme se potkali na ten moment...“ (A: ř. 207-211) Blízkost je pro Amélii ve všech vztazích velice důležitá a podstatná, znamená pro ni **duševní spojení a potřebu si na věci sáhnout** „...v tom setkání, že mám pocit, že občas, že se tam udává nějaký to setkání v té blízkosti o což já hrozně stojím, jako ve všech svých blízkých vztazích s lidmi. Že já si na ty věci chci fakt šahat. A chci, aby si ty lidi, jako když ty lidi mám ráda, tak chci, aby si ty lidi šahali i na mě. Že vlastně tak chci to spojení...“ (A: ř. 244-247)*

Nejhlubší prožitky blízkosti se Amélii pojí s potřebou a touhou po **esenciálních vztazích**, tedy po vztazích, které budou naplněné, ve kterých bude prožívat pocity **hloubky a zanoření**, důležité je že tyto pocity nejsou všude přítomné, protože se v nich nechce utopit, ale má potřebu je ve vztazích zaznamenávat a prožívat, alespoň někdy „...když plaveš v moři že jo... Tak plaveš na povrchu a pak přijde ten moment, kdy se podíváš pod tu vodu, a můžeš jít hloubíš a máš na to jenom určitou kapacitu. Máš na to jenom určitý čas a čím hloubš jdeš tím to jde hůř, protože máš větší odpor vody a už to není úplně přirozený prostředí pro tebe a pro tvoji existenci. A přijde čas, kdy se musíš vrátit zpátky na tu hladinu. Aby ses nadechnul znova, nemůžeš tam setrvat dlouho, v tom je podle mě vzácnost taky těch momentů, ono tam prostě nejde vydržet dlouho... jako v nějakých těch hloubkách. To by sis sebou musela vzít dýchací přístroj, třeba LSD nebo něco takového. A to už jsou takový pomůcky... ale čistě ze sebe prostě nemůžeš moc hluboko a nemůžeš tam nadlouho a čím hloubš jdeš, tím míň tam můžeš setrvat. Tak tohle je za mě to noření, takhle když to jako popíšu, že s tím člověkem

*nezůstaneme jenom nahoře na té hladině a že spolu jdeme jako někam... že se spolu podíváme pod tu hladinu a jdeme někam dolů na chvíli. Ale to se přesně nemusí dít pořád... jo to ani nejde, to ani není příjemný. Ale potřebuju to tak, nechci plavat jenom nahoře.“ (A: ř. 252-262) Esenciální okamžiky Amélii přináší důležité prožitky, které se jí v životě dotýkají – znamenají pro ni **kvalitu, vyváženost, balanc, křehkost a blízkost ideálu** „...co se pak teda týče nějakých kvalit, který... Myslím si, že je tam nějakým způsobem potřebuju alespoň z části a alespoň některý. Že kdyby tam nebyly, tak pak hrozně přemýšlím o tom, že i když ten člověk je... mám ho nějak ráda, jestli mi to stojí za to.“ (A: ř.286-288) Amélie ve svém životě zažila hluboké momenty blízkosti, jeden z nejvýznamnějších zážitků se udál pro ni s blízkou osobou „...vlastně jsem v ty momenty pociťovala i extrémní blízko toho, že já jsem se najednou úplně cítila vlastně hrozně odhalená, ale hrozně pochopená. Že on byl schopný úplně okamžitě zahlédnout co se mnou... on tam se mnou prostě byl. On tam byl... On tam byl se mnou a byl mi na blízku, a viděl to, byl tam se mnou.“ (A: ř. 349-352)*

Amélie je v současné době spokojená se svým stavem single, prožívá ho jako běžnou a všední věc, kterou se nesnaží za každou cenu změnit, dokonce vnímá i určité kvality. Ve svém životě se ale nebrání příchodu partnera nebo partnerky, dokonce po tom pravém partnerském vztahu nějakým způsobem touží, avšak nechce, aby jí tato potřeba určovala její život. Vnímá svůj život a vztahy ve svém okolí jako důležité a významné. Blízkost v jejím životě znamená hodně, pro svůj kontakt s blízkými lidmi jí vnímá jako významnou a hodně vztahů má potřebu na ní zakládat, jinak vnímá vztahy jako spíše plytké. Amélii její single stav nějakým způsobem nebrání v prožívání blízkosti, a naopak zaznamenává i pozitivní aspekty single života „absolutně si nemyslím, že to že jsem single mi nějak brání v prožívání blízkosti...“ (A: ř. 404) „Vlastně v tom, že jsme single mám pocit, že mám větší rozlet. A to není asi nutně daný to je zas o tom, jaký si ten vztah jako uděláš. Já si asi zase myslím, že já i kdybych měla vztah tak taková zůstanu, jak jsem říkala pro mě je třeba hodně důležitý nějaký aspekt svobody.“ (A: ř. 412-414)

5.2 Analýza rozhovoru s Beátou

Rozhovor s Beátou (24 let) délka rozhovoru 40 minut a 54 sekund Rozhovor byl uskutečněn dne 08. prosince 2021 a odehrává se u Beáty v pokoji v Pražském bytě.

Přehled hlavních fenoménů, které se objevily v rozhovoru:

- **Jsem ve svobodě** (*poprvé sama, vztahy ne-vztahy jsou minulostí, vysvobození ze závislosti, seberozvoj*)
- **Intimita** (*strádání, náhrada, uvědomění si vlastní intimity*)
- **Nejistota z budoucnosti** (*komfortní zóna, otevřenost v nejistotě, energie se musí dobít*)
- **Leknutí se blízkosti** (*strach ze závazku, strach z blízkosti, bloknutí a odříznutí, povrchní blízkost s muži*)
- **Psychedelická blízkost** (*dimenze, momenty jako na drogách, ztracení světa, splynutí ve vztahu*)
- **Přátelství** (*berlička, kultivace, potřeba hloubky*)

Narativní popis respondentky:

Beáta 24 let, je single už nějakou dobu, aktuálně se v tomto stavu cítí dobře „*Ted' mi je v tom vlastně hrozně svobodně, cítím se v tom vlastně dobře.*“ (B: ř. 43) Beáta bydlí v pražském bytě se dvěma spolubydlícími, které považuje i za blízké kamarády, téměř sourozence. Nyní je v posledním ročníku magisterského studia, odešla z brigády a těší se z toho, že už nemusí prodávat věci a může se plně věnovat přípravě na státnice „*poprvé od gymplu nebudu nic prodávat to je super (smích)*“ (B: ř. 11) Beáta před nedávnem začala cvičit jógu, a vrátila se ke čtení oblíbených knížek, v čemž jí bránily studijní povinnosti. Beáta má hodně přátel, je ráda společenská, ale pouze do určité míry. Uvědomuje si, že ve svém volném čase potřebuje občas dobít energii „*...v podstatě jsem dost introvertní v tom volným čase. Protože si užívám, že jsem sama doma a mám ten svůj introvertní čas, takže si tak jako introvertim.*“ (B: ř. 19-20)

Interpretace hlavních fenoménů s citacemi z rozhovoru:

Beáta je poprvé ve svém životě **sama** „*...ted' mám takový poprvé období za život, že jsem jako fakt sama, jako úplně sama. Že nemám vlastně žádný ani takový vztahy jako*

v uvozovkách. *Že předtím jsem měla no. Jako, že jsem se vždycky s někým vídala...*“ (B: ř. 43-45) Beáta ve svém životě odřízla i **vztahy ne – vztahy**, které byly založeny převážně na sexu, protože si uvědomila, že jí tyto vztahy **emočně vyčerpávaly a braly jí samu sebe** „...i když to bylo třeba založený jenom na sexu tak to byly takový vztahy, který v podstatě byly založený jenom na sexu. Něco jsme třeba spolu podnikaly, ale nebyl to vztah, jako vztah. Byly to takový vztahy ne vztahy...“ (B: ř. 45-48) „...i ty sexuální vztahy jsem odřízla...“ (B: ř. 52-53) „...myslela jsem si, že je mi v tom dobře jo, ale vlastně mě to spíš vyčerpávalo no, emočně mě to spíš vyčerpávalo...“ (B: ř. 69-71) „...že sem je nechala, aby mi to brali a řekla jsem no a dyť to tak nevadí, tak prostě si uděláme hezký večer, tak se spolu vyspíme a co jako. Ale ono to nebylo, co jako, prostě když pak jsem si to uvědomovala bralo mi to nějakou část mě vlastně...“ (B: ř. 89-92). Na základě tohoto uvědomění se Beáta dokázala **odprostit od závislosti** na takovýchto vztazích a začala dávat **pozornost sama sobě namísto mužům** „...nechtěla jsem to useknout ty vztahy ne vztahy, a i když jsem si uvědomovala, že mi v tom není dobře, tak jsem se z toho nevymanila. A teď už jsem se tím, fakt nenechala strhnout...“ (B: ř. 86-88). Beáta vnímá, že konečně začíná být sama sebou, bere se taková, jaká je, konečně může růst a zaměřit se na vlastní **seberozvoj** „...buduju sebevědomí, jo že předtím jsem ho měla takový narušený i skrz tady ty vztahy ne vztahy, aniž jsem si to jako uvědomovala. A teď jako ho fakt buduju nějakým způsobem, zase nějak jinak to stavím celkově. Jako tu moji osobnost celkově, že mi jí to tak narušovaly celkově ty vztahy ne vztahy...“ (B: ř. 78-81).

Důležitým tématem pro Beátu je **intimita**, protože si uvědomuje, že ji vyhledávala ve vztazích založených na sexu, nyní vnímá, že jí **intimita chybí**, sex pro ni byl nějakým způsobem náhradou intimity „...je to takový jako, že taky si někdy řeknu jo, že mi chybí ta intimita. Že jak jsem jí měla předtím třeba přes ten sex, ač byla taková okleštěná, tak tam nějakým způsobem byla, že jo. A teď jakoby jí nemam v těch kamarádkých vztazích...“ (B: ř. 56-58) „...měli jsme jenom ten sexuální vztah, tak ve výsledku mě to jako neuspokojovalo, že jo. Jako byla to taková náhrada za tu intimitu, která tam vlastně ale stejně nebyla...“ (B: ř. 65-67) Na druhou stranu si nyní uvědomuje, že sex neznamená všechno a nenechává se jím ovlivnit „...někdy si říkám, že mi chybí i ten sex, ale že mi to za to nestojí mít ten sex prázdný, že mě to stejně neuspokojí. Asi v tom, že už se do toho nenechávám strnout a nejdu fakt přes sebe v tom...“ (B: ř. 83-86) V závěru si Beáta uvědomila, **význam vlastní intimity** „...tu intimitu celkově nahrazovala tím sexem, ale on jí vlastně nenahradí, ale to si

uvědomuju až teď předtím jsem to měla fakt spojený no... Tak to mě napadá, že je vlastně zajímavý, jak se to posunulo to moje vnímání té intimity jako takové...“ (B: ř. 281-283)

Beáta vyslovila i určité **obavy z budoucnosti**, jelikož se nyní cítí v single životě dobře, má trochu obavy z určitého **komfortu** „...a trochu mě to vlastně i děsí a bojím se, abych v tom nezpohodlněla. Jo jako, že si v tom tak z pohodlím, bude to moje komfortní zóna a pak se mi nebude chtít se zase otvírat tomu světu a těm vztahům... zkomfortním a nebude se mi chtít do světa, s kůží na trh – zase hledat ty vztahy no to je taková obava jenom z té fáze jako jak to bude no (smích)...“ (B: ř. 72-76) I když Beáta vnímá určitou **nejistotu**, chce být **otevřená** tomu co v životě přijde „...spíš si tak říkám, jak dlouho to bude trvat tohle období. Kdy přijde ten drive třeba, a jestli přijde (smích). Že si řeknu, a tak už zase mám náladu prostě být jako otevřená a hledat ten vztah...tak teď jsem v téhle fázi, užívám si jí a jsem otevřená tomu co přijde no, jestli to skončí, tak tak no...“ (B: ř. 58-63) S celkovou nejistotou souvisí i to, že si Beáta nese **vyčerpání ze vztahů** a vnímá, že nyní **nemá na vztahy energii**, ale ví, že to tak nebude na celý život „...jenom teď ho nechci a nemám na to energii a nechci tomu dát prostor, ale vím, že to není na celý život...“ (B: ř. 268-269)

Během rozhovoru jsme volně navázaly na téma **blízkosti**, Beáta si uvědomila hodně důležité téma ve svém životě a to sice, že se nějakým způsobem v minulosti **zalekla blízkosti** a ovládl ji **strach**. Beáta měla v 17 letech první vážný vztah, který pro ni byl významný, byla velice zamilovaná, ale **bála se závazku, ovládnutí a uvíznutí** „...měla jsem to spojený s tím strachem v té době, že jsem jako se bála té blízkosti a toho vztahu...“ (B: ř. 112) „...úplně mě to děsilo, že se mnou chce bydlet...“ (B: ř. 128-129) „...vlastně mě to děsilo. Nechtěla jsem se tam vlastně uvěznit v tom vztahu a že mě to pak ovlivní třeba...“ (B: ř. 129-130) „... i když jsem ho milovala, fakt jsem byla zamilovaná...“ (B: ř. 133). Nyní si Beáta uvědomuje, že ji strach už neovlivňuje, ale dříve **strach z blízkosti** hodně pociťovala a nesla si ho sebou „...myslím, že i když jsem ho milovala, tak pořád tam byl asi strach z té blízkosti. Jo to tam bylo asi pořád, jenom jak jsem se s ním rozešla, tak to akorát vyeskalovalo, že jsme nechtěla žádný nový vztahy navazovat...“ (B: ř. 140-141) Strach Beátě způsobil **zablokování** vůči dalším vztahů a následně hledala **náhradu blízkosti v sexu** „...fakt jenom tím, že jsme se sním rozešla, tak jsme se zablokovala před těmi vztahy jako úplně jako fakt. Jako že jsem to fakt odřízla a bylo to pak čistě na té sexuální rovině ty vztahy no...“ (B: ř. 143-145) „... jsou nějaký období, kdy jsem se stáhla sama do sebe, odřízla jsem vlastně tu blízkost i u těch kamarádů...“ (B: ř. 166-167). Beátu ovlivnila komplikovaná zkušenost s **blízkostí vůči mužům**, kdy čistou blízkost zažívala naposledy ve svém prvním

vztahu. Následující blízkost **nebyla čistá**, ale spíše **povrchní** „...*jak jsem byla s tím Márou... to už je tak dlouho, že se to těžce vybavuje. No naposledy s ním jsem zažívala tu blízkost...*“ (B: ř. 221-222) „...*protože s těma chlapama tu blízkost jako takovou jsem úplně čistou nezažívala vlastně, teď jako x let, že jsme si byli blízký, ale bylo to takový okleštěný, jo, že jak jsme měli povrchní ty vztahy, tak i byla to taková povrchní blízkost a neznali jsme se tak do hloubky, abych řekla jo to prostě to jsme si byli blízko. Nebo vlastně byli, ale tak nějak částečně nebylo to, že bych řekla to jsme si byli blízko...*“ (B: ř. 217-121)

Beáta se v další části rozhovoru zamyslela nad prožitky blízkosti. Beátiny prožitky blízkosti jsou **abstraktní**, představují **hřejivou sílu**, která vytváří **jedinečný prostor – dimenzi** „...*je to pro mě taková abstraktní síla, která ty dva, přitáhne. Jako k sobě přitáhne v ten moment a vytvoří se vlastně... Já si to představuju jako, že se vytvoří taková jiná dimenze, v kterou vlastně v tu chvíli ty dva do ní spolu proniknou a vytvoří se úplně jiná dimenze, jak kdyby se otevřel jiný prostor, který vnímají jenom oni dva a že kdyby je někdo pozoroval tak to vlastně nevidí, protože to necítí že jo... Ale oni si ji vytvoří... jak kdyby proniknou úplně do jiný dimenze, která má úplně jinou sílu a úplně jinou váhu, ale vlastně to chápou a cítí jenom oni dva a někdo jiný kdyby se na ně koukal tak to z toho nechápe. Oni dva si vytvoří tenhle ten prostor a ten vztah je v tu chvíli a v ten moment tak silný, že to je právě asi ono, že to je v tu chvíli a v ten moment, že to prostě je tady a teď a je to tak silný a intenzivní a vidí to, cítí to jenom oni dva no...*“ (B: ř. 153-160). Hlubší prožitky blízkosti Beáta přirovnávala ke **stavům na drogách – psychedelikách** „...*ted' když o tom tak přemýšlím, tak ta blízkost jako taková jo, tak si jí představuju asi jako ve stavu, jako když jsem na nějakých drogách (smích) psychedelikách jo, třeba teď mě tak napadlo, že vlastně tak si tak tu blízkost představuju...*“ (B: ř. 224-226) „...*ale vlastně tak tu blízkost vnímám i když nejsem zfetovaná (smích) v tom reálným životě...*“ (B: ř. 227) „...*na těch drogách to je třeba umocněný tím jo, že tam to tak je... tam je to zintenzivněný vlastně, jo že takhle když nejsem zfetovaná a jsem bdělá tak člověka vyrušuji, nějaký ty objekty... prostě upoutávají tu pozornost ty zvuky okolní a tak, ale vlastně v tu chvíli třeba jako na těch psychedelikách...*“ (B: ř. 235-238) Do tohoto tématu se Beáta značně ponořila a popisovala prožitek blízkosti ve kterém se od všeho odpoutala a měla pocit, že se **ztrácí svět** „...*v tom momentu v tu chvíli, ignoruje to okolí vlastně jakoby to okolí se ztrácí. Úplně vlastně ho nerozptyluje nic, ta místnost se vlastně ztrácí, není podstatná. Ty objekty vlastně jakoby zmizí, ty jsou na pozadí a teď ta figura, když to řeknu takhle debilně je ten vztah v tu chvíli mezi těmi lidmi, co jsou spolu a tak si představuju tu blízkost...*“ (B: ř. 232-235) „...*v tu chvíli to přesně je to*

napojení, že v tu chvíli jsme byly tak napojeny, že se ztrácí ten svět a je tam jenom ta emoce, která je vlastně jako čistá. Ale je, myslím, že to je i v tom vztahu, že prostě ty lidi jsou tak napojeny, ač je rozptyluje to okolí, je tam ta intenzivní emoce, kterou cítí i oni. No tak teď se mi to tak vybavilo, ten moment, že to bylo takový to čistý napojení okleštěný od všeho. Od myšlenek nějakých, jakože mě netrápí, co teď prožívám jo, jaký strasti radosti, ale je tam jenom to čistý napojení v ten moment...“ (B: ř. 238-243). V souvislosti s prožitky blízkosti Beáta potřebuje **splynutí ve vztahu** v ideální blízkosti, jako je **bezpečí, upřímnost, otevřenost, vyvážení, růst a naladění na jednu vlnu** „...bezpečný prostor, který spolu si vytváříme my dva a nebojíme se právě říkat tu pravdu tomu druhému, být fakt upřímný a důvěřovat tomu druhému, že to ustojí tu upřímnost. Takže jako dovolit si být otevřený k němu úplně, důvěřovat mu, že to ustojí a mít to tak jako navzájem, že je tam vlastně to vyvážení, že to tak máme spolu. No a jsme v tom tak na stejný vlně, že to tak máme takhle vymezený nějak, nebo to respektujeme a že tím si tvoříme nějaký ten bezpečný prostor...“ (B: ř. 197-201) „...že sem právě cítila v tu chvíli ten vztah a tu blízkost v té hřejivosti a vlastně jsem cítila ten klid a to bezpečí, tu důvěru k tomu druhému ale vlastně i v sebe a že můžu být naprosto prostě otevřená a autentická a že ten druhý se toho nebojí. Vlastně že já se vůbec nebojím, co přijde od něj vlastně, že jsem otevřená úplně absolutně všemu i kdyby prostě měl nějaký aktuální rozmary nebo ke všem jeho emocím, že se vlastně cítím tak dobře, že se nebojím, co přijde v tu chvíli...“ (B: ř. 250-254)

Posledním tématem Beáty je **přátelství**, které se prolínalo celým rozhovorem, i když je nyní v životě sama necítí se díky přátelům **osamocená**. Přátelé pro ni představují **berličku, se kterou se jí světem chodí lépe** „...pak je tam strašná osamělost že jo v tom, že člověk si je v tom sám a nemá ty záchytný berličky, těch kamarádů. Tak je to pro mě důležitý ta berlička v tom životě, co mě provází. ...když není ten partner tak ta blízkost s těmi kamarády je taková určitá jako berlička v tom životě, která mi taky pomáhá nějak na té cestě, Vlastně kdybych jí neměla, tak se mi na té cestě životní jde mnohem hůř, prostě je to mnohem těžší, protože bych si připadala osamělá a že na té cestě jdu sama, kdežto takhle se zastavím, když je mi na prd...“ (B: ř. 167-172) Přátelství je pro Beátu hodně důležité a potřebuje na něm v životě pracovat a **kultivovat** ho jako každý blízký vztah „...takže ten okruh blízkých přátel tak kultivuju a držím se jich a nějak na tom pracujeme a vlastně nemám kapacitu pracovat na jiných blízkých přátelstvích – jako nových. Dávám maximálně energii těm svým blízkým kamarádům...“ (ř. 177-180) Beáta si na svých blízkých přátelích váží převážně **hloubky** vztahu ve které se spolu s přítelem pouštějí i do těžších témat „...jako třeba

kamarádka – chci jí pomoci nebo prostě, no tak jí řeknu tu pravdu i když bolí prostě, protože mi na ní záleží a já chci, nebo když mi na ní záleží tak jdu do toho i risku, že jí zraním... “
(B: ř. 188-191)

Beáta je nyní ve svém stavu single spokojená, ale vnímá určité obavy z budoucnosti a z toho, jak to všechno bude, zda se její pocity vyčerpání promění do elánu hledání nových vztahů i proto zůstává se svými obavami otevřená. Beáta si sama pro sebe uvědomila důležitou otázku intimity. Dříve vnímala intimitu jako náhradu blízkosti, zalepovala jí sexem a vztahy ne-vztahy s muži, což ji vyčerpávalo a obíralo jí samu o sebe a seberozvoj. Nyní Beáta vnímá, že sex není všechno a vlastně ji intimitu nenahradí. Beáta si v minulosti prošla vztahem, který pro ni byl první a poslední vážný vztah, který ji negativně poznamenal. I když byla zamilovaná vyděsila jí blízkost, což ji nadále ovlivnilo a ovlivňuje v nenavozování dalších vztahů – uzavřela se. Blízkost ve vztazích vnímá jako velice významnou i pro přátelství, uvědomuje si, že blízký vztah s mužem zažila pouze jeden, který jí následně vyděsil. Další vztahy s muži hodnotí spíše jako povrchní. Beáta si uvědomuje, že jí chybí partnerská intimita, ale zároveň na ni teď nemá energii „...určitě mi chybí ten druh té intimity. S tím partnerem budovat ten život, že vím, že takhle je mi teď dobře, že je to ta životní fáze, kterou potřebuju. Ale, že ten druh té partnerské intimity mi jako určitě chybí... “
(B: ř. 266-268) „...Že jsem se rozhodla, že teď budu singl není že budu sama navždy, to jako vím, že to přijde, že budu otevřená zase tomu vztahu a té blízkosti partnerské... “ (B: ř. 268-270)

5.3 Analýza rozhovoru s Claudii

Rozhovor s Claudii (24 let) délka rozhovoru 44 minut a 39 sekund Rozhovor byl uskutečněn dne 11. prosince 2021 v online prostředí, pomocí videohovoru.

Přehled hlavních fenoménů, které se objevily v rozhovoru:

- **Na vážkách** (*potřeba kontaktu s lidmi, samota, chce nechce*)
- **Zátěž z bývalých vztahů** (*zklamání, ospravedlňování, poznamenání*)
- **Strach z ublížení a zklamání** (*nevím, jestli se zvládnou otevřít, strach z zranění, nechci přetvářku, nesu si balík*)
- **Světlé chvíle blízkosti** (*skrze lidi, pomalé začátky a napojení, blízkost a podpora, „chlap“*)
- **Útěk** (*chvíli nepostojí, potřebuju se schovat*)
- **Práce na sobě v kontrastu** (*dávat si sebevědomí, hledání harmonie, hrotila – hrotí?*)
- **Přátelství** (*potřebuje kolem sebe ty blízké, jistota*)

Narativní popis respondentky:

Claudie 24 let, v loňském roce dostudovala vysokou školu a odjela na stáž do ciziny, kde trávila hodně času s přáteli. Aktuálně je single už nějakou dobu a uvědomuje si, že to pro ni není jednoduché „...je to někdy náročný, protože vnímám vztah, že je i o podpoře. A že člověk právě není nikdy sám“ (C: ř. 27) Claudie žije v Praze asi 5 let a občas jezdí na víkendy za rodinou mimo Prahu. Claudie ráda cestuje, poznává nové kultury, sportuje, peče a zajímá se o numerologii. Baví jí práce, kde může komunikovat s lidmi a aktuálně si hledá práci v HR „...Ted'ka teda hledám práci asi v HR, protože jsem studovala marketing, podnikání a administrativa, akorát se vidím víc v tom HR, protože to tak i vnímám jako svým způsobem pomoc lidem.“ (C: ř. 7-8) Claudie je hodně společenská, ráda tráví čas s kamarády venku a podniká různé aktivity „...protože já jsem člověk, co má rád lidi. Třeba oproti samotě, nebo tak – tak já jsem právě ten člověk co chce furt s někým někam chodit, něco podnikat.“ (C: ř. 10-11)

Interpretace hlavních fenoménů s citacemi z rozhovoru:

Claudie má ráda lidi a potřebuje je mít kolem sebe, protože má potřebu s nimi sdílet veškeré informace ze svého i jejich života a podnikat s nimi nejrůznější aktivity „...já jsem

právě ten člověk co chce furt s někým chodit, něco podnikat. Takže jsem asi tak jako že vztahově založená...“ (C: ř. 11-12) I když má Claudie kolem sebe hodně přátel a rodinu **pocit'uje samotu**, jelikož ji chybí podpora, kterou by potřebovala od partnera. Je pro ni náročné být sama přesto, že je sama už poměrně dlouhou dobu „...*Tak je to někdy náročný, protože vnímám vztah, že je i o podpoře. A že člověk právě není nikdy sám.*“ (C: ř. 27) „...*jako jsou tam chvílky samozřejmě, kdy se člověk cítí sám, nebo tak jako hodně sám.*“ (C: ř. 31-32) „...*zároveň bych si hrozně přála s někým být, jsem sama...*“ (C: ř. 260) Claudie je na vztazích, jelikož se nemůže ve svém životě rozhodnout, **zda vztah chce či nechce**, na jednu stranu by si přála partnera mít, ale na druhou stranu se nechce nikomu přizpůsobovat a nechávat si ovlivňovat vlastní život „...*Mě přijde, že se to tak střídá, že si někdy říkám jako... jestli vůbec chci s někým být – nechci...*“ (C: ř. 28) „...*by to bylo taky o nějakých těch kompromisech přizpůsobování se...*“ (C: ř. 29) „...*jenže zároveň pak jak říkám, přijdou ty chvíle, jak si říkám, ale já jsem dlouho sama... jsem zvyklá... a jako teď to bude hrozně náročný se s někým zas znova sžít...*“ (C: ř. 260-261).

Claudie si ve svém životě prošla několika vztahy a nese si z nich zátěž v podobě **zklamání a ublížení**, které provázela **nevěra, nejistota** a **pocity méněcennosti**, které ji hodně ovlivnily. Především nevěra ji hodně zasáhla, protože měla nadále problém nalézt **důvěru** k mužům což se promítalo i do dalších vztahů „...*tam pak byla taky nevěra, jo z jeho strany. A to mě asi ublížilo hodně. A to jsem pak nesla špatně...*“ (C: ř. 77-78) „...*člověk potom vlastně jako je doma sám, že jo a prostě nutí ho to nad vším přemýšlet i vlastně a pak se necítí vůbec důležitý pro toho druhého...*“ (C: ř. 102-103) Další Claudiin vztah trval dva roky a i tak vlastně **nevěděla**, zda s tímto mužem **chodí nebo nechodí**, zpočátku ve vztahu cítila blízkost a porozumění, ale bylo patrné, že do vztahu dávala více než ten druhý „...*můj bývalý partner, že mě prostě shazoval...*“ (C: ř. 45-46) „...*zároveň potom vlastně jsem se hrozně trápila. Když se mi prostě potom nějak neozýval, nevěděla jsem, co dělá a kde je. Byla jsem z toho vlastně pak ve finále jako nešťastná...*“ (C: ř. 70-71). Claudie měla a má tendenci muže, i přesto, že ji nějakým způsobem ublížily **neustále omlouvat** a více přebírat **vinu na sebe** a říkat si, že se alespoň ponaučila „...*ve finále, já jsem to tak nevnímala, protože jsem samozřejmě byla zamilovaná a furt jsem ho omlouvala...*“ (C: ř. 46-47) „...*nebylo to úplně ono, nebyli jsme si úplně souzení no (smích)...*“ (C: ř. 72-73) „*A já sem potom šla, já jsem odpouštěla potom hrozně jako nějaký věci a tak a prostě pak sem furt sem se těch chlapů zastávala.*“ (C: ř. 95-96) „...*takže i teď třeba bychom pro sebe měli větší pochopení, ale předtím to tam nebylo no.*“ (C: ř. 114) „*Ale může se z toho člověk zase*

v něčem ponaučit a říct co prostě do dalšího vztahu nechce. Ono zase to taky není špatný, že prostě pak už člověk ví co hledá.“ (C: ř. 116-117). Claudii vztahy hodně **poznamenaly** a **nabouraly jí sebevědomí**, které si pak musela těžce **dobývat** zpět a možná ještě nemá zcela vyhráno „...mě to potom poznamenalo v tom, že právě jsem měla nízký to sebevědomí a tak. Takže jsem se na tom snažila pracovat, chodila jsem i na nějaký terapie. A myslím si, že právě z toho vztahu k sobě samé mi vychází pak i ty vztahy s těma ostatníma teda...“ (C: ř. 47-49) „...vlastně pak, že se člověk cítí jako ponížený...“ (C: ř. 107) „...takže se samozřejmě jsem se jako člověk cítila tak jako na nic a hledala chybu v sobě. Je to takový pak spíš jako, že se to nepodpoří...“ (C: ř. 115-116)

Claudii neúspěšné vztahy opravdu poznamenaly, i když se snažila nějakým způsobem najít samu sebe a své sebevědomí, což se jí nějakým způsobem daří. Nese si sebou obavy do vztahů budoucích bojí se, že ji někdo **opět zraní a zklame**. Provází jí velká nejistota, zda si k sobě někoho zvládne pustit a **otevřít** se dalšímu vztahu „...akorát že ve finále mě to vede k tomu, že zase teďka jsem na tom tak, že už se bojím, co přijde. A prostě, že pustit si k sobě teď někoho dalšího je pro mě náročný...“ (C: ř. 204-206) „Že už se bojím, že se to zase změní a nebude to úplně v pořádku, nebo se tam prostě objeví nějaký problémy...“ (C: ř. 208-209). Nejvýznamnějším strachem je pro Claudii **strach ze zranění a neupřímnosti** „...prostě nechci, aby mi ten člověk zase ublížil...“ (C: ř. 210) „...když někoho člověk má v životě, nebo jako víš že se na něj může spolehnout a má ho tam a je s ním v denním kontaktu a prostě je už na to i zvyklý. Ten člověk se stane právě tím, s kým sdílíš úplně všechno...ten člověk z toho života, jakože vypadne. Tak je to hrozný, že se s tím prostě musíš smířit. A je to tak jako... prostě pak to bolí...“ (C: ř. 210-214). Claudie si nechce dál ve svém životě přenášet negativní zkušenosti z bývalých vztahů, ale nejde jí se od nich oprostit a ovlivňují ji i dál „...nechci si to přenášet do těch nových vztahů, člověk to musí nechat tam a jít dál, ale je to prostě náročný...“ (C: ř. 215-216)

Claudie přes všechny těžkosti zažila ve svém životě **světlé chvílky blízkosti** ve svých bývalých vztazích, kdy jí blízkost, kterou **prožívá skrze lidi** přináší pocity pochopení, upřímnosti, napojení a šťastných okamžiků „...je to o nějakým porozumění pochopení a zároveň jak ty lidi se k sobě vztahují... Jakoby když si k sobě člověk ty lidi pustí tak to je blízkost. Nebo když řeknu, že si jsem s někým blízko, tak je to právě o tom, že buď si to řeknu s kamarádkami, který mám dlouhodobě anebo právě s nějakým chlapem, se kterým bych asi chtěla být.“ (C: ř. 146-147). Zároveň vnímá blízkost jako jednu z **nejdůležitějších** věcí ve vztahu s lidmi „Já jako jí prostě vnímám fakt skrz ty lidi no. Takže, právě musím říct, že já

*i to používám, když třeba s někým mluvím nebo tak tak jakože, třeba řeknu, že jsem si s někým blízko nebo tak...“ (C: ř. 154-156) „No tak je to asi možná jedna z nejdůležitějších věcí...“ (C: ř.160). V bývalých vztazích Claudie s každým zažívala **nějaké pocity a chvíle blízkosti**. Claudiina první láska byl starší muž se kterým zažila výše zmíněnou nevěru, i tak v začátku vztahu pocítovala blízkost, a především ji velice imponoval jako chlap „...že jsem měla ráda ty naše konverzace, choval se ke mně jako gentleman, cítila jsem se vedle něj právě. On byl vedle mě jako chlap, což jsem zjistila, že je pro mě taky důležitý v tom vztahu, abych se vedle toho chlapa cítila dobře a prostě měla tu oporu, a aby to byl fakt chlap...“ (C: ř. 74-77) Claudiin další „přítel“ Vil, se kterým vlastně ani nevěděla, zda vztah má nebo ne, ji byl **velkou oporou**, prožívala s ním **pocity blízkosti a štěstí** „...něm měla takovou tu oporu, když se mi něco třeba stalo v životě, nebo tak tak jsem o tom s ním mohla mluvit. A to pro mě bylo důležité, nějaká ta podpora, porozumění, pochopení...“ (C: ř. 68-69) „...právě, že tam jsem to prožívala velmi pozitivně. Mluvila jsem o něm, tak že si fakt rozumíme, že spolu můžeme řešit všechno. Že jsme si blízko no...“ (C: ř. 188-190) Claudiin poslední vztah byl s Carlem, se kterým zažívala **napojení, energii a splynutí i** přes to všechno pro ni neměl vztah perspektivu i když splňoval všechny aspekty dokonalého a milého muže ale Claudiin **neimponoval** a fyzicky ji vlastně nepřitahoval „...měli jsme najednou hrozně energie, mě prostě přijde, že když má potom tohle napojení s někým tak že já mám potom energii i když ve finále bych byla taky ten unavený člověk. Ale takže právě jsme se cítila samozřejmě dobře, že jo. A všichni se na nás koukali, jakože jsme blázni a už si říkali jako... co se děje... protože my jsme byly úplně jinde... my jsme navazovali kontakt, a musím říct, že to bylo hrozně hezký...“ (C: ř. 242-247). Claudie klade na muže určité **nároky** a i přesto, že je najde potřebuje onu „mužnost“ která, ale zatím doprovázela pouze ty muže, kteří jí ublížili.*

Důležité téma, které se v rozhovorech objevilo, byla Claudiina potřeba **útěku a uzavírání** se před lidmi a světem „...já, když jsem dlouho v česku, tak už potřebuju někam jet a tak.“ (C: ř. 306) „Když jsem přiletěla z té Malty tak jsem byla ještě v tom Portugalsku ale, tam byla nějaká prodleva.“ (C: ř. 335-336). Nejen, že Claudie často utíká do jiné země, ale občas se **uzavírá sama do sebe má pocity úzkosti, depky a potřebuje být sama** „...někdy teda, jako po delší době, kdy se to u mě nahromadí tak mám prostě pocit úzkosti. Nebo co se týče jednou za čas tak bych řekla, že to je deprese, ale zase nechci to tak nějak přehánět. Ale je to třeba u mě pak ten stav, že klidně nejsem schopná potom třeba den nebo dva ničeho, že bych pak potřebovala fakt jenom ležet v posteli a jsem úplně out mi přijde. Že je pro mě náročný si uvařit kafe nebo jít na záchod...“ (C: ř. 34-38) „...dneska prostě fakt

jsem už vyřízená, vím že se to nahromadí tak si dám den dva a nebudu nic dělat, pustím si Netflix. Ale jako proč ne, že jo...“ (C: ř. 313-314) „...když si dám ten den dva víš, že se nebudu do ničeho nutit, víš že si můžu dát třeba nějakou meditaci...“ (C: ř. 349-350).

Claudie má ve svém životě pocit, že pokud bude mít ráda sama sebe, budou ji mít rádi i ostatní. „...myslím, že se člověk fakt musí přijímat, mít se rád a že to je právě i základ toho, aby ho měli rádi ostatní...“ (C: ř. 43-44) Ve svém životě se snaží pracovat sama na sobě, dodávat si sebevědomí a harmonii, ale i tak je znát, že si sebou poznamenání z bývalých vztahů nese a nadále ji ovlivňují „...když to převedu na sebelásku, tak sem já jsem se na tom snažila trošku pracovat, protože vím, že jsem si nevěřila.“ (C: ř. 44-45) „Pomohlo mi to fakt se spoustou věcmi, že jsem změnila nějakým způsobem svoje myšlení a životní styl. A jak se člověk fakt stará sám o sebe je to takový jiný...“ (C: ř. 329-330). Claudie si na sebe v minulosti **kladla velké nároky a hodně hrotila** věci kolem sebe, i když sama říká, že už to nedělá, nároky si na sebe **klade pořád**, především nároky na to být v pohodě a věci nehrotit „...mě to přijde totiž, že já mám chvílky, kdy teda se cítím sama a hrotím to, ale zároveň vidím, že i za poslední dobu jsem na tom zapracovala a celkově se cítím lip právě.“ (C: ř. 290-291) „...člověk si fakt víc udělá ten čas pro sebe, spíš i přemýšlet, proč se třeba nějaký situace dějí, proč nějak reaguju. Víc asi tolerovat ty druhý, i sebe i třeba to, jakože vnímat víc, že každý má někdy nějaký špatný den blbou náladu a že může být pak protivný, ale že za to i nemůže...“ (C: ř. 324-326) „...taky si víc neříkám, já sem hrozný člověk. Všechno jsem strašně řešila jo, a dělám to furt, furt rozebírám věci horem dolem ze strany z leva z prava, každou věc stokrát zhodnotím, ale teďka už se to více snažím přijímat...“ (C: ř. 316-319) „...vy se v tom trápíte sama, vy se v tom utápíte. A říkám si, ale ona to je pravda. A proč si to dělám. Takže se i snažím být víc v pohodě...“ (C: ř. 311-312).

Posledním tématem, které se Claudii v rozhovoru objevilo bylo téma **přátelství**, pro Claudii jsou přátelé velice důležití, vnímá je jako ty **nejbližší lidi**, které potřebuje mít kolem sebe „...jak říkám já jsem vztahový člověk, já, když jsem potom ve vztahu tak s tím člověkem chci trávit ten čas...“ (C: ř. 90-91) „...můžeš mít třeba třicet kamarádů, ale blízko si budeš třeba s pěti...“ (C: ř. 165) Přátelé pro Claudii představují určitou **jistotu** v životě a muži naopak velkou **nejjistotu** „...potřebuju mít i prostor pro kamarády. Protože já pořád říkám, když chlap potom někoho opustí, tak ten člověk zůstane sám, když se vykašle na svoje kamarády, takže tam je potřeba mít nějakou rovinu, no... nebo jakože no (smích) je to takový že člověk vlastně je s někým, ale je sám...“ (ř. 91-93)

Claudie je ohledně svého stavu single na vážkách, neví, zda je takto spokojená, nebo by raději měla vztah, protože jí chybí podpora, ale nechtěla by se aktuálně někomu přizpůsobovat. Claudie si nese velkou zátěž ze špatných zkušeností z bývalých vztahů, kde si zažila zklamání, ponížení, nevěru přes to všechno má tendenci muže omlouvat a dávat si něco za vinu sobě. Z toho vyplývají její pocity z opětovaného zranění a ublížení, které si sebou nese a mají dopady na ní i na její další vztahy. Blízkost Claudie prožívá především skrze své blízké přátele a rodinu, se kterými vnímá pocity bezpečí, porozumění a vzájemného sdílení. Ze špatných vztahů si však nenese pouze zranění, ale i hezké a světlé vzpomínky na chvíle a okamžiky blízkosti, které ji naplňovali štěstím a naplněním. Claudie se na sobě v životě snaží pracovat a dostávat se do harmonie, i když už stojí na této cestě, a nejen na jejím začátku, jak tomu bylo před rokem, stále má tendence z této cesty scházet. Což se projevuje například její potřebou utíkat nebo se schovávat před světem.

5.4 Analýza rozhovoru s Donou

Rozhovor s Donou (25 let) délka rozhovoru 33 minut a 33 sekund Rozhovor byl uskutečněn dne 27. ledna 2022 v online prostoru, pomocí videohovorů.

Přehled hlavních fenoménů, které se objevily v rozhovoru:

- **Workoholický růst** (*stoupá vzhůru jako single, co je to pohov? zalepení díry, vytěžím maximum, ambiciózní srab*)
- **Vztah ne!** (*brzda, bez hloubky, nároky, můj život, nevěřím na lásku*)
- **Uzavřenost** (*emoční bouře, zatlačení emocí*)
- **Blížkost ve sdílení** (*můj okruh, počátek, okamžitý okamžik, (ne) společné znaky*)

Narativní popis respondentky:

Dona 24 let, je nyní v doktorandském studiu na LF v oboru neurověd, kde pracuje jako výzkumný pracovník a také učí. Aktuálně je single dva roky a je takto spokojená ... “*já jsem vlastně single už dva roky. A jsem s tím jako momentálně dost spokojená...*“ (D: ř. 39). Dona pravidelně kvůli práci dojíždí do Prahy, kam má v plánu se i přestěhovat, aby se mohla věnovat naplno studiu i práci. Během magisterského studia pracovala jako office manažerka v hotelu, ale práce ji nenaplňovala. V současnosti má ještě mimo vědecké činnosti a učení brigádu v administrativě. Ve volném čase Dona dojíždí do stájí za svým koněm, kterého má 8 let, pravidelně se o něj stará a jezdí s ním parkur, což ji zabírá téměř veškerý volný čas „...*Nic jiného kromě tady toho nedělám, protože na to nemám samozřejmě čas, takže většinu svého volného času trávím prostě u koní...*“ (D: ř. 6-7) Kromě koní ve zbývajícím volném čase ráda bruslí, cvičí, chodí plavat a dříve zbožňovala chození na túry, ale toho musela ze zdravotních důvodů nechat „...*Takže fakt jenom práce, škola a jezdeckví...*“ (D: ř. 21-22) Zároveň se Dona snaží myslet na své přátele a vyhrazovat jim nějaký čas „...*snažím se všechny kamarádky alespoň jednou za 14 dní prostě vidět ať už jdeme na kafe nebo na večeri nebo na procházku, nebo přijdou za mnou do stáje...*“ (D: ř. 28-29)

Interpretace hlavních fenoménů s citacemi z rozhovoru:

Dona je ve svém životě aktuálně spokojená, je single dva roky a od té doby co se rozešla s bývalým partnerem vrhla do práce ve které **stoupá vzhůru** a je na sebe pyšná „...*od*

té doby, co jsem sama jsem dostáhla strašně moc věcí. Dostudovala jsme si vlastně magistra s červeným diplomem na což sem docela hrdá. Dostala jsem se na to doktorský studium, teď třeba píšu článek, který sem mi za chvíli tiskne. Více méně začala jsme učit na lékařský fakultě, což jsou pro mě takový dost velký progresy, kterých si myslím, že bych nebyla třeba v takový míře schopná dosáhnout, kdybych někoho měla...“ (D: ř. 40-44). Dona buduje svou kariéru a zaměřuje se především na sebe a na ni, zároveň vůbec **neumí odpočívát** nyní se nachází uprostřed svého **workoholického růstu**, který ji ovlivňuje i ve volném čase a neumí si od něj dát **pohov** dokonce někdy pracuje i po nocích „...na to teď prostě nemám čas, protože většinou po nocích dělám nějaký věci do školy, nebo se připravuju na učení a tak dále...“ (D: ř. 27-28) „...čas pro sebe s tím mám trošku problém popravdě protože, já neumím odpočívát. Já to prostě neumím, takže když si vyhradím prostě den na odpočinek tak mi to přijde jako strašná ztráta času a s tím strašně bojuju, že vlastně neumím odpočívát, prostě neumím (smích)...“ (D: ř. 69-71). Tento život ji natolik pohltil, že je pro ni problém si od něj nějakým způsobem odpočinout „...ale mimo to jezdeckví asi jako odpočívát neumím, to je fakt. Jakože bych si třeba lehla a pustila si film, tak se mi hned v hlavě odehrává to, že teď nemáš koukat na film, ale máš prostě dělat prezentaci, že jo. Víš, že si jako neumím tady od toho života odpočinout, to mi prostě nejde (smích)...“ (D: ř. 74-76). Dona od té doby, co je single také již nechodí tolik ven mezi lidi, vylouvá se, že má mnoho práce a stejně by to nestíhala, nejspíše proto, že tyto aktivity dělala hodně s partnerem „...protože, pokud jakoby žiješ s někým tak tě to donutí, protože jdete spolu támhle na rande, támhle na rande, támhle na výlet. A více méně jakoby zařadíš i do toho života právě ten odpočinek...“ (D: ř. 77-78) Nyní má potřebu si prázdné místo **zalepovat** prací a neustálým zaměstnáváním se ať už u koní či pracovními povinnostmi „...od té doby, co jsem sama tak to dost upadlo, ale já jsem se vlastně zaměstnala tou prací, a brigádami a tak dále takže na to stejně už nemám čas.“ (D: ř. 34-35) „...s tím právě že jsme single a jednak tím, že mám spoustu povinností, takže bych to stejně nestíhala.“ (D: ř. 36) Dona se v rámci svých **tendencí k workoholismu** netají s tím, že chce ze svého života **vytěžit maximum** neskrývá své velké ambice a plány, avšak na svůj život si klade vysoké nároky „...protože já si zase myslím, že jsme jako dost ambiciózní člověk a chtěla bych z toho života více méně vytěžit co nejvíc.“ (D: ř. 101-103) „...já jsem chtěla cestovat, nebo chci procestovat celý svět, podívat se fakt na co nejvíce míst...“ (D: ř. 104) „Protože tím, že chci dodělat doktorát, chci studovat další čtyři roky, že jo, bude mi 28, pak pojeděš na nějakou zahraniční stáž jakoby post doktorskou tam budeš třeba rok dva. Je ti 30 vrátíš se prostě, než si najdeš práci a tak dále, najdeš si nějaký slušný bydlení. Tak prostě, je ti přes 30...“ (D: ř. 216-218) Dona má ve

svém životě jasně nastavené **priority**, za kterými si tvrdě jde „...*ted' je podle mě právě čas na to se sebe rozvíjet, budovat si kariéru...*“ (D: ř. 222-223) „...*víš jako prostě nevím, podle mě si má člověk užívat ted' dokud je mladý a pak prostě když už dosáhne toho čeho chce tak pak má prostě přijít ta rodina. Já to mám prostě nastavený takhle no...*“ (D: ř. 233-234). I když je Dona velice **ambiciózní** a tvrdě si jde za svými vytyčenými cíli, za které má potřebu bojovat až do posledního dechu i když se v tom trápí a je nešťastná. V některých chvílích se ocitá v roli **ambiciózního sraba**, který se neodvažuje ukončit něco v čem je nešťastný „...*vlastně já jsem taková že když už v něčem jsem, tak za to bojuju a neodcházím, takže vlastně jediný štěstí bylo, že ten vztah vlastně ukončil on, což bylo pro mě vlastně super. Ted' zpětně když to můžu hodnotit, protože já bych na to koule asi neměla to ukončit. A myslím si, že bych se spíš trápila klidně další dva roky, než abych z toho odešla. Takže tím, že to ukončil on tak vlastně mě se strašně ulevilo, ale jako v tom vztahu jsem asi šťastná nebyla. Šťastná sem byla asi tak první dva roky, ale pak už mě to asi spíš užíralo, než abych si to užívala...*“ (D: ř. 116-121)

V rozhovoru s Donou bylo patrné, že Dona po vztahu aktuálně rozhodně netouží, jelikož její bývalý vztah ji **brzdil**, jsou patrné obavy, že by ji brzdil jakýkoliv vztah „... *on mě v tomhle strašně brzdil...*“ (D: ř. 103) „...*fakt tam nebyly žádné ambice, a proto já to vím, že to ted' zní strašně hnusně, ale já bych ten vztah shrnula jako že on byl fakt pro mě koule u nohy. Víš, že mě strašně prostě brzdil...*“ (D: ř. 108-109) „...*myslím si, že ted' by mě nějaký vztah dost asi brzdil...*“ (D: ř. 47-48). Dona vnímá vztah především z **praktického hlediska**, a **ne do hloubky**, v současnosti by pro ni vztah byl především **ulehčení** její životní situace „...*více méně pro usnadnění života, máš to všechno s kým sdílet. Jednak vlastně celý ten život a nějaký svoje pocity a tak dále. Takže jako kdybych to měla úplně shrnout, tak podle mě je to jako pro ulehčení života...*“ (D: ř. 83-85) „...*budeš bydlet s partnerem, tak budete každý platit půlku to je jako jedno ulehčení...*“ (D: ř. 89) „...*budete mít třeba i společný auto podělíte se na veškerých nákladech... kdyby sis chtěla vzít hypotéku na barák, že jo nebo takhle, tak třeba mě samotný to nedají, ale pokud na to budete dva tak už je větší pravděpodobnost že jo...*“ (ř. 90-91). Dona na vztah stejně jako na sebe klade velké **nároky**, nechce, aby se jí někdo **pletl do života**. Ideální vztah by pro ni byl ten kde si každý **žije svůj život** má svou práci, své koníčky a občas se sejde a stráví spolu nějaký ten přiměřený čas „...*to je můj koníček a určitě bych ani nechtěla, aby dělal to samé co já...*“ (D: ř. 162-165) „...*podle mě by to mělo být někde jako uprostřed, kdy prostě každý má svojí práci, každý má svoje zájmy ale i přes to všechno jsou schopný si na sebe najít čas...*“ (D: ř. 169-173)

„...prostě ideálně, aby to byl nějaký ambiciózní člověk, který hlavně ví, co od života chce a má přesně daný priority...“ (D: ř. 165-167)

Důležité téma, které se v Donině životě objevuje je **uzavřenost**, která se prolínala celým rozhovorem. Dona si v bývalém vztahu prošla **emoční bouří, která ji vyčerpávala** „...veškerý pocity okolo byly spíš pocity smutku bych řekla víš, že jakoby nestojíš více méně tomu partnerovi za to, aby ti vymyslel sám nějaký výlet. Takže kdybych to shrnula, tak 80 % času jsem byla více méně smutná nebo našťavaná a těch 20 % že když jsme někde byly pak jako bylo fajn no. Ale spíš to byl jakoby smutek a střídající se s hněvem...“ (D: ř. 128-131) Vztah ji hodně **vyčerpával**, než aby jí nabíjel energii, a i tak v něm setrvala, což ji **utápělo** „...poslední ty dva roky nebyla v tom vztahu samozřejmě spokojená. Takže si myslím, že jsem se jako víc trápila, než sem asi měla za potřebí...“ (D: ř. 113-114) Dona se i díky nadměrnému sdílení dostávala do **většího stresu**, než ve kterém ve skutečnosti byla a prožívala **emoční výkyvy** „...plácnu třeba příklad, víc jsem prožívala stres ze zkoušek, protože jsem mu furt říkala, že se toho bojím, že to nedám a bla bla bla. A tak jsem se tím sama vystresovala, že jsme tím pádem byla ještě víc ve stresu...“ (D: ř. 192-196) U Dony to vše způsobilo, že se **uzavřela** do sebe a **zatlačila emoce** někam hluboko, aby je nemusela prožívat, nyní nemá potřebu je tolik sdílet a raději si je nechává pro sebe „...naopak jak toho blízkého člověka nemám, tak nechci říct, že bych neměla stres vůbec... jako jo více méně se snažím ty emoce spíš asi potlačovat, nebo já bych neřekla potlačovat, ale spíš před tím jich bylo moc a byly silnější...“ (D: ř. 196-199)

Posledním tématem v rozhovoru s Donou byla **blízkost ve sdílení s lidmi**, které má kolem sebe „...no jako když jsi to řekla, tak mě napadli moji lidi, který mám ve svém blízkém okruhu, což znamená momentálně rodina že jo a nejlepší kamarádky, nebo kamarádi, to je jedno. Tak asi tohle, asi jsou to lidi, který mě právě tím životem provází a pomáhají mi se vším co se dám no...“ (D: ř. 133-135) I když byl pro ni její bývalý vztah, jakkoliv nešťastný, v jeho první polovině prožívala i šťastné chvíle blízkosti „...jako určitě blízkost byla a jako první dva roky to bylo fakt super, to jsme se cítila jako opravdu dobře a cítila jsem se tak, že mám opravdu jako někoho u sebe fakt blízko...“ (D: ř. 180-182) Největší prožitek blízkosti zažívá Dona ve spojení **okamžitého okamžiku**, což je moment **sdílení emocí** v tu danou chvíli v ten daný okamžik kdy se objeví, sdílení radosti, nevšednosti i všednosti. „...udělala jsem bakalářský státnice a on prostě přišel se svojí mámou, měli pro mě kytku, vzali mě na oběd a tak. Tak to byla asi taková ta jako blízkost, že jsem to měla jako okamžitě s kým tu radost sdílet. Tak pak takové chvílky jsou fajn. Prostě to jako když máš nějaký emoce ať už

*pozitivní nebo negativní a máš je v tu danou chvíli s kým sdílet to je pro mě asi právě jako ta blízkost...“ (D: ř.184-188). Pro Donu jsou v životě hodně důležití **přátelé – okruh blízkých** přátel, kteří pro ni představují bezpečí. I proto Dona **nevnímá** výrazné rozdíly v blízkosti mezi kamarádkou a partnerem „...určitě, jako je něco jiného prostě partnerství a něco jiného je kamarádka, ale co se týče blízkosti tak v tom rozdíl asi jako nevidím. Jako já, když jsem měla toho partnera tak jsem byla schopná mu říct všechno úplně stejně jako svoji nejlepší kamarádce. Jo tak jsem prostě mezitím rozdíl vůbec neměla. Takže si myslím, vlastně že ne, že v tom žádný rozdíl nevidím...“ (D: ř. 143-146) „...určitě musím mít k tomu chlapovi stejně blízko jako k té nejlepší kamarádce, co se týče důvěry, a tak všeho, ne-li jako vyšší u toho chlapa...“ (D: ř. 155-156) Největší a téměř jediný rozdíl vnímá Dona ve **společném trávení času**, jelikož s partnerem by si byla na blízku celý den, což by s kamarádkou nezvládla „...největší rozdíl mezi partnerským a kamarádským vztahem vidím v tom, že toho partnera budeš mít u sebe více méně každý den. Pokud spolu budete do konce života, tak ho fakt máš na každý den, a proto to musí být fakt někdo kdo je prostě úžasný. Protože vím, že třeba s nejlepší kamarádkou bych každý den určitě nevydržela, to bychom se zabili, že jo po chvíli (smích)...“ (D: ř. 151-154)*

Dona je ve svém životě aktuálně spokojená, jelikož má jasně dané priority – kariéra a žít si vlastní život, za kterými si pevně jde. Ve svém životě si zažila první a poslední vztah ve kterém byla spokojená pouze polovinu trvání, i když ji vztah neuspokojoval neměla odvahu na to z něj odejít. Po rozchodu má tendenci zalepovat svůj volný čas prací a spoustou dalších aktivit, zároveň se hodně uzavřela před svými emocemi, které ve vztahu prožívala ve větší míře. Blízkost prožívá ve svém nejbližším okruhu přátel a nemá potřebu si hledat vztah, protože by ji nějakým způsobem omezoval v aktuálním životě. Dona je vůči vztahům hodně skeptická, aktuálně vztah nechce je sama spokojená a chce budovat svou kariéru. „...já si nedovedu fakt po pravdě představit, že bych třeba od dvacetipěti let byla do konce života s jedním člověkem. Já si to jako neumím představit, protože podle mě jako z 99,9 % ta láska z toho vztahu stejně vyprchá a ty lidi jsou pak spolu jenom ze zvyku. Takže podle mě jako čím později si toho životního partnera najdeš, tím prostě to bude fajn...“ (D: ř. 219-222)

5.5 Analýza rozhovoru s Evelínou

Rozhovor s Evelínou (25 let) délka rozhovoru 68 minut a 34 sekund Rozhovor byl uskutečněn dne 28. ledna 2022 v Evelíniině oblíbené kavárně v Praze.

Přehled hlavních fenoménů, které se objevily v rozhovoru:

- **Samota** (*úzkost ze samoty, chci mít – být pro někoho, hledám – chci najít? nároky ode všech, to není on*)
- **Kde a kdo jsem já?** (*absence sebevědomí, přítok hořkosti, sebeláska, hledání klíče*)
- **Panenka v krabičce** (*nesu si nedůvěru a křehkost, straním se ze strachu, zavírám cestu, touha po pozornosti*)
- **Ztracenost ve vztazích** (*intimní zeď, chaos ze zkušenosti, jak má vlastně vypadat vztah?*)
- **Blízké pustím na svou louku** (*vzájemná blízkost, důvěra a oboustrannost, můj balíček*)

Narativní popis respondentky:

Evelína 24 let, má téměř dostudovaný vysokoškolský titul. Aktuálně pracuje formou her v poradně s dětmi. Evelína je v současnosti single asi dva roky a momentálně jí tento stav moc nevyhovuje „...musím říct, že mi nějaký partner chybí a že si myslím, že to je nějaká moje existenciální krize...“ (E: ř. 96-97) „...není to úplně příjemný stav být single...“ (E: ř. 105-106) Evelína žije v pražském bytě sama se svým sedmiměsíčním psem, kterému se aktivně věnuje a ráda by ho zapojila do svých sportovních aktivit. Zároveň chodí na tréninky volejbalu a atletiky, které doplňuje jógovými meditacemi „...ted'ka jsem teda začala nově cvičit jógu, takže se zabývám vlastně jógou a vlivem na úzkosti ...dělám takový jako jógový meditace a vlastně se učím správně asány, chodím na soukromý lekce...“ (E: ř. 12-14) Covid Evelíně zasáhl do hodně aktivit, které musela omezit, ale nyní už se vrací vše do „normálu“ „...v normální době ano hraju volejbal, chodím na atletiku a ted' vlastně nově se zabývám vipetama, takže chodím hodně venčit...“ (E: ř. 18-19) Evelína je hodně společenská a často se vídá s lidmi, aby nebyla sama „...tak se scházím alespoň jednou denně s někým, jako nejsem úplně sama zavřená v bytě. Bud' jdu venčit se sousedkou...že alespoň s někým jdu, že nejsem sama. Pak se vídám hlavně s kamarádem, to je taková

pravidelnost, že každý týden se vidáme...“ (E: ř. 52-54) Evelína by se ráda s někým seznámila, což se jí v současnosti moc nedaří „...přemýšlím o tom, že bych chtěla chodit víc mezi chlapský kolektiv, ale vůbec se mi to jako nedaří...prostě nemám asi kde ty lidi potkat...“ (E: ř. 68-70)

Interpretace hlavních fenoménů s citacemi z rozhovoru:

Velkým tématem v životě Evelíny je **Samota**, uvědomuje si, že jí v samotě není dobře, necítí se komfortně a **prožívá úzkosti**, které jsou spojené i s pocity závidění vůči druhým „...*ted' musím říct, že mi nějaký partner chybí a že si myslím, že to je nějaká moje existenciální krize. Jako to, že nemůžu nikoho najít a že ta moje úzkost, kterou jakoby občas prožívám, kterou mám tak je o tom, že sem sama, že to je prožitek samoty. Je to pro mě hrozně moc těžký, protože samozřejmě trpím nějakými úzkostmi a že je vždycky lepší tu úzkost zvládat s tím druhým, ale myslím jako v tom smyslu, že je někdo druhý blízký...“ (E: ř. 96-100) „...*ten prožitek tělesný té samoty, že člověku je líto, že nikoho nemá, a vlastně tam prožívá i pocity závidění vůči těm druhým, ty jsou tam tak jakoby skrytý...“ (E: ř.125-126). Evelína touží po **kontaktu** a **pozornosti**, velice jí v životě **schází smysl být pro druhého**, ráda by vedle sebe měla někoho, s kým by prostě mohla být „...*Vlastně, bych chtěla nějaký ten večer mít svůj smysl pro toho druhého, jakože s někým prostě jsem a že mě někdo obejmě, když potřebuju nebo když on potřebuje. A že třeba bych měla pro koho péct, vařit, a tak. V tom je asi ten prožitek samoty a že je to takový skličující...“ (E: ř. 110-113). Evelína má velikou snahu se s někým seznámit, proto **hledá alternativy**, kde by se seznámit mohla „...*jeden z důvodů, proč jsem začala teďka se více stýkat s lidmi kolem psů, že se chci s někým i seznámit...“ (E: ř. 32-33) „...na tom, se dá seznámit s nějakým klukem, ale teď turnaje prostě byly dost omezený...“ (E: ř. 34-45) Otázkami zůstává, zda je tato snaha pouze touha a představa, nebo se jí **nechce**, a to je ten důvod, proč se jí vlastně nedaří zrealizovat „...*člověk vídal lidi, jenom s půlkou tváře, takže se z toho nedala odhadnout vlastně ta tvář no. A nějak jsem asi ani neměla chuť v téhle té době někoho hledat, a teď mám, ale vlastně nevím jak...“ (E: ř. 102-105). Potřeba Evelíny se s někým seznámit je způsobena **nároky**, které cítí **sama na sobě** „...*jo že už možná v mém věku, sice se ve mně pře, že bych měla cestovat, ale zároveň, že bych docela chtěla svoji rodinu a nějak mít svoje kořeny, ale vlastně ten partner mi nějak nepřichází...“ (E: ř. 113-114), ale jsou kladeny i **od okolí**, které Evelína vnímá ze všech stran a cítí se být pod **společenským tlakem** „...*Je to takový a docela i z pohledu společnosti, je to docela stresující, že i společnost si tak říká už bych měla někoho mít a už bych měla mít pomalu rodinu a tohle, a já nemám nic z toho a cítím se taková,*******

*možná i méněcenná v té společnosti... vlastně třeba si lidi říkají, jestli náhodou nejsem na holky, ne nejsem jenom jsem prostě sama...“ (E: ř. 126-129). Zároveň se v jejím životě objevují lidi, o které nestojí. Je si vědoma toho, že **nechce mít vztah za každou cenu** jen proto, aby nějaký měla a něco si jím vyplňovala, necítí to tak správně a je to pro ni nepříjemná situace „...do toho vlastně přichází lidi, který by o mě stály ale já o ně ne. Jakože jsou nějaký, nebo je jeden kluk, který by o mě aktuálně stál, ale vlastně jsem si ani nikdy nedokázala představit, že s ním jakoby vytvářím rodinu...“ (E: ř. 114-116) „...pak jsem si vlastně uvědomila, že toho člověka ani nemiluju, jenom ho mám ráda. No celkově je to nepříjemný, ale ještě jsem si i uvědomila, že možná, jsem si tím člověkem vyplňovala tu samotu, ale jako partnera bych si ho nedokázala představit...“ (E: ř. 119-125)*

Kde a kdo jsem já? je téma naplněno **nejistotou a méněcenností**, které Evelína ve svém životě prožívá, i proto/a proto se nedokáže s nikým seznámit. Evelína si sama moc nevěří, shazuje se a neumí na sebe moc pohlížet pozitivně a těžit ze svých předností, spíš na sobě hledá chyby „...vztah sama k sobě, ten je jakoby u mě hrozně problematický a co pro mě znamená no...“ (E: ř. 133-134) „...což mám pocit, že je taky problém, proč nemůžu nikoho najít, protože si o sobě myslím, že jsem jenom hnusná, ošklivá, že si mě nikdo nevybere a že nejsem dost dobrá a tak...“ (E: ř. 134-135) „No prostě teďka si tak jako zkrátka nevěřím, že můžu. Že mě může mít někdo rád. Když to takhle řeknu jakoby partnersky se fakt cítím jako taková nehezká no, neatraktivní...“ (E: ř. 370-372) „Jako já třeba mám velký prsa, se kterými prostě nejsem úplně spokojená...“ (E: ř. 373-374) „...právě s tím pocitem, že nejsem dost dobrá třeba pro toho člověka. A že se cítím, jakože nejsem třeba atraktivní. Jako dost atraktivní pro toho člověka, že nejsem dostatečně hezká. Někdy mě jako i přepadne deprese, že třeba nikoho nikdy nenajdu...“ (E: ř. 358-360) Evelínino pojmání sebe sama **přitéká z hořkých** reakcí její matky na ni samotnou. Evelína se musí potýkat s poznámkami, narážkami, srážením, znemožněním a **méněcenností**, kterou jí matka dodává „...ona mě totálně dokáže znemožnit, takže já se pak opravdu cítím jako úplně méně cenná k ničemu a tak. Že o mě nemůže mít žádný kluk zájem... dokáže úplně znemožnit, a to i třeba před mými přáteli to i dokáže. Třeba úplně před mým blízkým kamarádem mě dokáže znemožnit, takže se tam cítím jako úplně fakt méně cenně...“ (E: ř. 396-401) „...Moje máma pak chodila s člověkem, kterého já jsem nepoznala, protože ona se za mě styděla. Takže ona chodila dva roky s člověkem, kterého jsem viděla jenom na skypu... ona se za mě styděla, takže mě nikdy nepředstavila...“ (E: ř. 408-411) Evelína se v životě snaží budovat své sebevědomí a věří, že když bude **mít více ráda sama sebe** tak si snáze někoho v životě najde

„...taková je moje představa o vztahu sama k sobě a asi možná kdybych se trošku měla sama ráda a trošku si věřila, tak možná by se objevil nějaký normální kluk...ale to jsou hrozně těžký věci, který mi momentálně úplně nejdou a asi na nich i nějakým způsobem pracuju...“ (E: ř. 134-136) „...Bez toho, aniž by člověk měl rád sám sebe.“ (E: ř. 338) Avšak nedaří se jí na všechny otázky **najít klíč**, který by jí mohl současný stav změnit „...že je to nějaká i moje touha po dokonalosti. Že musím být dokonalá, že musím všechno zvládat...že prostě budu všechno zvládat... nevím budu furt veselá, nebo vlastně nevím v čem to spočívá všechno...“ (E: ř. 364-368) „Třeba fakt začít běhat. Furt cvičím tu jógu abych se cítila dobře. Prostě se nějak víc o sebe starat a nemít to trápení, učím se, ale není to dokonalé...“ (E: ř. 379-380) „...Hm, tak asi klíč je nějaká sebeláska a péče o sebe. Jak péče o svůj vzhled jako o svoje zdraví, no prostě to souvisí s tím mít se nějakým způsobem rád a mít rád tak nějak jako i ten život. Víc se usmívat...“ (E: ř. 353-355)

Evelína je **panenka v krabínce**, která si v životě zažila spoustu **zklamání** a nechce si k sobě pouštět lidi blíže, protože již mnohokrát se setkala se zmanipulováním, což jí nebylo příjemné. Evelína si sebou **nese nedůvěru a křehkost**, a proto se v životě **uzavírá**, ale snaží se na tom pracovat „...Myslím si, že ty lidi k sobě blíž nepustím, že je hrozně málo lidí, který k sobě pustím, že si nesu ze života nějakou jako nedůvěru. Nesu si nedůvěru v sobě, ale která se teď jako zlepšuje, jsem více otevřená k lidem. A ani jsem moc nechtěla mluvit o svých pocitech a ani o svých myšlenkách s nějakýma lidmi, který třeba nejsou úplně moji blízcí...“ (E: ř. 329-332) „...jim začnu, třeba teď moc brzo důvěřovat, nebo si mě ty lidi nějakým způsobem zmanipulují...“ (E: ř. 352-353). Evelína se někdy pro jistotu **novým lidem straní** a dává najevo, že je **nedostupná** a stahuje se do svého bezpečí „...Hodně jsem se uzavírala, tak si myslím, že je to taková nějaká moje staženost. Že vlastně si fakt dávám pozor na to koho potkám, ale možná třeba by ty kluci měli zájem. Ale já třeba je neoslovím, nebo k nim nejdu, nebo tak. Nebo prostě koukám na ulici do země, jakože se tak straním, si myslím...“ (E: ř. 332-334) Když se Evelína necítí dobře **zavírá cestu úplně**, někdy dokonce i svým blízkým, kteří si ji pak musejí složitě najít „...Asi i těm přátelům, protože ve chvílce, kdy já se nemám ráda, tak možná asi, což teďka občas je, tak se jakoby uzavírám. Takže nikdo moc nemá tu cestu ke mně, kromě těch přátel, který znám třeba od malička nebo dlouho. Ty si ke mně museli hledat cestu a třeba i nějaký klíč ke mně (smích), takže to asi nebylo úplně jednoduchý...“ (E: ř. 342-345). I přes tyto všechny těžkosti a uzavírání se před lidmi, Evelína touží po pozornosti a sdílení „...vlastně jsem byla překvapená, že mi to

nedocházelo, že o mě někdo stojí... Prostě mě to hrozně těšilo ten zájem o mě. Zároveň, že jsem mohla dávat někomu ještě i něco svého...“ (E: ř.180-182)

Navazujícím tématem v Evelíniě životě je **ztracení se ve vztazích**. Evelína je velice citlivá, neotevře se jen tak každému člověku. Velmi si hlídá **soukromí** až tak, že si staví svou vlastní **intimní zed'**, za kterou nikoho nepustí. Zed' jí pomáhá kontrolovat doteky od ostatních lidí, které se pojí i s **nesplněným očekáváním a zklamáním** v partnerském vztahu „...prostě jsem si nějak nedokázala představit, že spí s někým jiným a zároveň se mnou. Prostě jsem na tohle asi hrozně citlivá, a že se asi úplně neotevřu každému. A že, si prostě dávám pozor na ty dotyky, že jsem taková. Je to moje jako soukromí a něco intimního a prostě jsem tomu chtěla dát čas. Třeba jsme se bavili, že jsme si dávali pusu na tvář to bylo hrozně příjemný a furt jsem na to jako čekala, někdy to přišlo, někdy ne...“ (E: ř. 166-170) „... ne každého k sobě pustím a nejsem takový člověk, který by se vyspal na prvním rande třeba s někým to fakt nemám. Dávám si na to pozor, že jakoby pro mě, je ten člověk nebo toho člověka musím alespoň trochu znát. Nebo trochu, trvá mi docela dlouho, než toho člověka poznám a dokážu si ho k sobě pustit blíž. Že vlastně nějaký ten můj osobní prostor je něco mého intimního, což znamená, že tomu člověku musím věřit, aby na mě mohl sáhnout...“ (E: ř. 207-211) „...nějakou diskotéku a s někým se jako líbala. Že tohle je věc, kterou fakt neumím a asi mi to, no neumím jí a nejde mi to (smích). Jakože bych z toho měla fakt blbý pocit...“ (E: ř. 214-216) **Očekávání a zklamání** doplňuje také **zmatenost**, kdy byla Evelína vystavená nejistotě, která v ní vzbuzovala **chaos** „...mi řekl to, že má přítelkyni, tak mi tím hrozně moc ublížil, protože jsem byla fakt zamilovaná a myslela jsem si, že třeba bude něco jako, jako sex třeba. Prostě jsem chtěla pusu a nějaký dotyk a on pořád byl takový ... že se mě moc nedotýkal a zároveň mi říkal, že je do mě hrozně zamilovaný...takže jsem byla taková hrozně zmatená...“ (E: ř. 91-95) Evelína si prošla jako dítě rozvodem rodičů a vnímá, že **nezažila vzorový vztah** ve svém životě, což jí způsobuje, že vlastně **neví, jak má vypadat vztah**, tato podobnost se odráží i v bývalém vztahu a v její nejistotě a zmatení, které ho provázelo „...Takže jsem neviděla nějakou lásku v mém okolí. Táta si nikoho nenašel a mamka to tajila přede mnou, tak že se úplně oddělila, takže žila dva životy. Takže jsem neviděla ani nějakou něžnost...“ (E: ř. 415-416) „...neviděla jsem takovou tu jako zamilovanost... tak možná to je i něco co mi chybí, že si to vlastně neumím představit. Pak že mi to jde takhle pomalu (smích) a pak mi ten kluk vlastně řekne že čau, nebo takhle já mu řeknu čau, protože má ještě někoho jiného a pro mě je to těžký, že představa, že mě vlastně podvádí. (E: ř. 417-420)

Blízkost je v životě Evelíny velice důležitá, představuje pro ni **otevřenost, vzájemnost**, možnost **být sama sebou a pustit někoho k sobě**, což pro ni není úplně jednoduché. Blízkost je pro Evelínu **intimní záležitostí** a tyto pocity jí umožňují pustit **blízké na svou louku** a otevřít se jim „...*je to pro mě, že se mu jako i otevřu, že vlastně mu pak můžu sdílet ty niterný věci on třeba mě taky. Abychom to cítili, že ta blízkost je opětovaná, protože pak se cítím blbě...*“ (E: ř. 211-213) „...*Jakože mě může poznat i v situacích, který jsou pro mě třeba nepříjemný... nevím no a hodně vnitřně jako intimně, tak to je pro mě blízkost.*“ (E: ř. 220-221) Blízkost pro Evelínu znamená i **důvěru a důvěra znamená blízkost – oboustrannost** „...*musím tomu člověku nějak důvěřovat...já se vlastně v těch blízkých vztazích potřebuju cítit dobře...*“ (E: ř. 228-230) „...*že i ten druhý člověk mi třeba důvěřuje, že si můžeme navzájem jako sdílet. Že to není jenom jednostranný a význam je to takový, že je to pro mě životně důležitý, protože bez toho by asi moje blízký, nebo blízký prostě ty kamarádství nebyly a bez toho bych se neměla komu svěřovat.*“ (E: ř. 231-233) **Blízcí lidé** jsou pro Evelínu velice důležití, nahrazují jí rodinu, nese si je v sobě, ve svém srdci, nějakým způsobem ji v životě formují – jsou prostě **součástí jejího balíčku** „...*To jsou lidi, který mě provázej kus mého života. A tak jako si říkám, že možná budeme přátelé napořád, že si tak dojdeme na kávu, zveme se navzájem, vzájemně si pomáháme. Tak to jsou pro mě blízký lidi...*“ (E: ř. 240-242) Nejbližším okamžikem v životě Evelíny jsou **silné okamžiky a vzpomínky**, které ji formují a pozitivně ovlivňují na celý život „...*vlastně jo teď mě napadlo z HP, když tam byl ten kámen vzkříšení tak jak tam stáli v kruhu ti blízcí lidé, že vlastně ti blízcí lidé mě nějakým způsobem formují a že jsou nějakým způsobem částí mě, tak to mě možná napadá. Blízcí lidé, že mě jakoby postupem toho života formují, ač chci nebo nechci. mám je jakoby v sobě ty blízký lidi, ať jsou to rodinný příslušníci, který žijí, nebo i ty co už nežijí tak vlastně mám je v sobě nějaký kousky jich, vzpomínky. No asi jsou to fakt vzpomínky a část i mě (smích). Nějaký možná buňky, teď to zní moc psychoticky, ale prostě částí mě, jako..., ale vlastně jsou tu dva, který nežijí, tak ty mám nějak v sobě ve svém srdci...*“ (ř. 315-322)

Evelína ve svém životě prožívá aktuálně samotu, jelikož si nemůže, možná ani nechce najít partnera. „...*Asi je to fakt umění být sám no, to mi jako taky zároveň nejde...*“ (E: ř. 140-141) Evelína si nese v životě zklamání nejistotu a nedůvěru k ostatním i proto má postavenou intimní zeď přes kterou se dostane jen ten, kdo je jí v životě blízký. Evelína je velice křehká a bojuje s budováním vlastního sebevědomí, které má neustále hořce podkopávané. Věří, že když bude mít ráda sama sebe snáže si najde partnera se kterým jí

bude dobře. Evelína je obklopená pár blízkými přáteli, kteří pro ni představují důležitou součást jejího života a pomáhají jí na životní cestě. Téma pro ni nebylo jednoduché a nadále s ním bude v životě pracovat „...že je to je pro mě jako těžký téma. Že se mě jako emočně vnitřně dotýká. To jsou třeba nějaký jako moje bolesti, nebo bolesti, že to není úplně lehký no...“ (E: ř. 428-429)

5.6 Analýza společných fenoménů

Jednotlivé analýzy rozhovorů s respondentkami ukázaly několik společných fenoménů. Níže uvádím popis „nejsilnějších“ fenoménů, jež mají respondentky společné, některé byly společné u všech respondentek, jiné u menšiny či většiny. Tyto fenomény vznikly finální analýzou všech jednotlivých analýz a jejich vzniklých fenoménů. Pro lepší přehled jsem znovu vytvořila společnou tabulku. (viz příloha č. IV)

Přehled osmi hlavních fenoménů společné analýzy:

- **Svoboda** (být single znamená mít svobodu, potřeba nezávislosti, pracovat sama na sobě, nebýt nikým ovlivňována)
- **Sebeláska** (změření se na sebe, budování vlastní sebelásky, postrádání sebelásky, potřeba dávat si sama sobě)
- **Samota** (samota je náročná, někdy samota neznamena osamělost, partner je pro všechny prioritou – dodává pocit podpory, tíha prožitku samoty)
- **Strach ze závazků** (strachy z minulosti i z budoucnosti vztahů)
- **Uzavírání se před světem** (Někdy je toho tolik, že je potřeba se před světem a vztahy uzavřít do bezpečí)
- **Síla blízkosti** (Prožitky blízkosti, které jsou nasycené, jak blízkost prožívají, celistvost, naplnění, napojení, podpora, porozumění, sdílení, formování, být součástí)
- **Blízkost v přátelství** (Blízkost je důležitá i v přátelství, mít blízký okruh přátel, napojení, plnost, porozumění pochopení, přátelství napořád)
- **Partnerská blízkost** (Kvalita partnerského vztahu, bezpečný prostor, důvěra, sdílení všeho, upřímnost, intimní blízkost)

Nastínění společných fenoménů:

1. fenomén: Svoboda – Tři z pěti respondentek vnímají svobodu jako jeden z důležitých aspektů jejich single života. Pocit svobody je pro respondentky významný, představuje možnost nezávislosti, nezávislosti a růstu. Respondentky Beáta a Dona se ve svých bývalých vztazích svobodně necítily o to víc je pro ně svoboda jako single nyní významnější a důležitější součástí života. Zároveň vnímají, že vztahy jsou více o kompromisech

a přizpůsobení. Naopak Amélie vnímá svobodu jako svou důležitou součást života a potřebovala by ji i ve vztazích

Amélie: „*třeba zase na druhou stranu to pro mě znamená nějakou velkou svobodu a nezávislost. Že tady jako není úplně někdo, na koho musím brát ohledy, třeba v tom smyslu, když se o něčem rozhodují*“ (A: ř.96-98)

Beáta: „*...poprvé sama jako fakt sama a vlastně se poprvé v tom cítím tak jako svobodně a je mi v tom strašně dobře a teď si v tom tak jako žiju. (smích) A je mi v tom tak jako příjemně, že ani teď ten vztah nechci jako reálně a teď jsem úplně uzavřená všem těm vztahům.*“ (B: ř. 49-51)

Dona: „*Když toho partnera nemáš, tak veškerý ten svůj čas vlastně věnuješ pouze své osobě, proto se můžeš víc rozvíjet. Takže momentálně jsem spokojená s tím, že jsem sama, protože si myslím, že jsem zrovna ve věku, kdy právě ten progres může přijít*“ (D: ř. 44-47) „*od té doby, co jsem vlastně sama tak jak říkám, dosáhla jsme toho mnohem víc.*“ (D: ř. 110)

2. fenomén: Sebeláska – Sebeláska byl důležitý fenomén, který se objevoval napříč rozhovory. Každá respondentka jej vnímala trochu odlišně, ale všechny jsou si vědomé, že sebelásku potřebují, ať už ve smyslu, že ji postrádají, hledají, budují nebo kultivují. Jelikož jsou aktuálně single, mají možnost si více uvědomovat samy sebe a zaměřovat se samy na sebe a pracovat na to mít se rády.

Amélie: „*mám sebe jako prioritu.*“ (A: ř. 134) „*když jsi sám, tak si to musíš dávat sám sobě, ...když teda vedle tebe každodenně nebo nějak jako intenzivně tenhle člověk není, tak si to musíš dát sám sobě.*“ (A: ř. 152-155)

Beáta: „*...teď mám ten čas na sebe a dodělat tu školu. A prostě a čas na ty svoje zájmy, který jsem zanedbávala. No a je to fakt super (smích)*“ (B: ř. 71-72) „*... buduju sebevědomí, jo že předtím jsem ho měla takový narušený i skrz tady ty vztahy ne vztahy, aniž jsem si to jako uvědomovala.* (B: ř. 78-81)

Claudie: „*myslím, že se člověk fakt musí přijímat, mít se ráda a že to je právě i základ toho, aby ho měli rádi ostatní*“ (C: ř. 43-44) „*Když to převedu na sebelásku, tak sem já jsem se na tom snažila trošku pracovat, protože vím, že jsem si nevěřila.*“ (C: ř. 44-45)

Evelína: „*Já si myslím, že to souvisí s tím vztahem k sobě, že když si vyřeším ten vztah k sobě a začnu si sebe sama víc vážit a mít se ráda, bez toho to asi jako nejde mít ten kvalitní partnerský vztah. Bez toho, aniž by člověk měl rád sám sebe.*“ (E: ř. 336-338)

3. fenomén: Samota – Samota je významný fenomén, jelikož jako single nemají kolem sebe toho nejbližšího člověka. I když všechny respondentky mají bohatý společenský život a scházejí se s přáteli, jsou si vědomi, že občas pocítují samotu. Přátelé na ně ne vždy mají čas a zároveň mají jako prioritu právě své partnery. U některých respondentek pocity samoty vyvolávají až úzkosti a nepříjemné pocity.

Amélie: „*prostě mají prioritu svého partnera a až pak mě.*“ (A: ř. 89) „*já se na tom někdy cítím být bitá, že prostě ty lidi kolem mě na mě třeba nemají tolik času*“ (A: ř. 88-89)

Beáta: „*Tak si to jako teď vlastně užívám, a jo taky jsou nějaký chvíle, kdy určitě se cítím sama ale tím, že mám tolik kamarádů, tak to není, že jsem jako osamocená.*“ (B: ř. 53-54)

Claudie: „*jako jsou tam chvílky samozřejmě, kdy se člověk cítí sám, nebo tak jako hodně sám.*“ (C: ř. 31-32) „*Zároveň bych si hrozně přála s někým být, jsem sama*“ (C: ř. 260)

Evelína: „*Jako to, že nemůžu nikoho najít a že ta moje úzkost, kterou jakoby občas prožívám, kterou mám tak je o tom, že sem sama, že to je prožitek samoty. Je to pro mě hrozně moc těžký, protože samozřejmě trpím nějakými úzkostmi a že je vždycky lepší tu úzkost zvládat s tím druhým, ale myslím jako v tom smyslu, že je někdo druhý blízký*“ (E: ř. 96-100)

4. fenomén: Strach ze závazků – téměř všechny respondentky vyjádřily nějakým způsobem obavu z navázání nového vztahu. Především ve smyslu nějaké komfortní zóny, strachu ze zranění, ovlivnění současného života. Některé respondentky v současnosti partnera ani nehledají, takže pocit strachu nevnímají jako překážku do budoucna. Jiné však ano, vnímají, že jim strach nějakým způsobem zasahuje do budoucích navazování vztahů.

Beáta: „*...tak to je moje obava, že si v tom z pohodlním, z komfortním a nebude se mi chtít do světa, s kůži na trh – zase hledat ty vztahy no to je taková obava jenom z té fáze jako jak to bude no (smích)*“ (B: ř. 72-76)

Claudie: „*jenže zároveň pak jak říkám, přijdou ty chvíle, jak si říkám, ale já jsem dlouho sama... jsem zvyklá... a jako teď to bude hrozně náročný se s někým zas znova sžít. Jsou tam samozřejmě ty obavy*“ (C: ř. 260-262) „*ale akorát že ve finále mě to vede k tomu, že zase*

ted'ka jsem na tom tak, že už se bojím, co přijde. A prostě, že pustit si k sobě ted' někoho dalšího je pro mě náročný“ (C: ř. 204-206)

Dona: *„myslím si, že ted' by mě nějaký vztah dost asi brzdil.“ (D: ř. 47-48)*

Evelina: *„někdy já sem taková zachmuřená. Tak nevím, jestli tím lidi úplně přitahuju, že jsem taková zamýšlená zachmuřená no. A pak se jakoby stahuju do bezpečí k těm blízkým lidem, ale pak už se neotvírám těm dalším, že se třeba nejdu bavit někam ještě dál. Trošku je tam strach z toho poznávání těch nových lidí, to tak asi je no.“ (E: ř. 353-356)*

5. fenomén: Uzavírání se před světem – Dalším důležitým fenoménem, byla potřeba uzavírat se před ostatními, téměř všechny respondentky až na jednu vyjádřily občasnou potřebu se uzavřít a stáhnout se do sebe. Některé respondentky uzavření vnímají jako určité období, kdy si potřebují od všeho odpočinout, tak se raději ani s nikým nepotkávají. Avšak někdy se respondentky uzavírají preventivně, aby se k nim nedostávaly emoce a nemusely je tak prožívat.

Beáta: *„... jsou nějaký období, kdy jsem se stáhla sama do sebe, odřízla jsem vlastně tu blízkost i u těch kamarádů.“ (B: ř. 166-167)*

Claudie: *„Někdy teda, jako po delší době, kdy se to u mě nahromadí tak mám prostě pocit úzkosti. Ale je to třeba u mě pak ten stav, že klidně nejsem schopná potom třeba den nebo dva ničeho, že bych pak potřebovala fakt jenom ležet v posteli a jsem úplně out mi přijde. Že je pro mě náročný si uvařit kafe nebo jít na záchod“ (C: ř. 34-38)*

Dona: *„Tak mě to tolik nevystresuje, že jako naopak jak toho blízkého člověka nemám, tak nechci říct, že bych neměla stres vůbec... jako jo více méně se snažím ty emoce spíš asi potlačovat, nebo já bych neřekla potlačovat, ale spíš před tím jich bylo moc a byly silnější“ (D: ř. 196-199)*

Evelína: *„Hodně jsem se uzavírala, tak si myslím, že je to taková nějaká moje staženost.“ (E: ř. 332) „Asi i těm přátelům, protože ve chvílce, kdy já se nemám ráda, tak možná asi, což ted'ka občas je, tak se jakoby uzavírám. (E: ř. 342-345)*

6. fenomén: Síla blízkosti – Všechny respondentky popisovaly blízkost jako nedílnou součást života a vztahů, kdy blízkost je jednou z nejdůležitějších věcí pro navazování jak partnerských, tak přátelských vztahů. Popisovaly ji především jako silný prožitek, ve kterém

pocitují naplnění, celistvost, spojení, oporu, porozumění, pochopení, sdílení, formování a pocity plnosti. Všechny respondenty sdílely silné okamžiky, kdy prožívaly blízkost, takových okamžiků bylo i více od dimenzí psychedelické blízkosti po zanoření do vztahů, jak je uvedeno v každé jednotlivé analýze výše.

Amélie: „jsou to nějaký momenty takového jako hrozného naplnění a celistvosti v něčem, nevím, jak to popsat. Ale trochu, jo jsou to takový kliky, kliky v životě, kdy mám pocit, že si všechno sedlo tak kde to má sedět. Takový ty momenty, když by sis představila, nevím, že máš prostě nějaký stroj a jsou tam ty jako kolečka... tak ten okamžik, kdy všechny ty věci zapadnou v tom stojku na to místo kde mají v ten okamžik. Než se zase rozpojí a ten cyklus někam pokračuje dál“ (A: ř. 203-207)

Beáta: „jsme tak napojený, že cítíme, co prožívám já, já cítím, co prožívá ten druhý a vytvoříme si vlastně nějaký jako zvláštní ten moment tu dimenzi, proto to mám spojený s tou dimenzí, že vlastně na těch psychedelikách je to taková jiná dimenze...“ (B: ř. 243-245)

Claudie: „Ale já jsem v něm měla takovou tu oporu, když se mi něco třeba stalo v životě, nebo tak tak jsem o tom s ním mohla mluvit. A to pro mě bylo důležitý, nějaká ta podpora, porozumění, pochopení“ (C: ř. 68-69) Že jsme si blízko no (smích) a prožívala jsem to tak... jakože typicky zamilovaný člověk ...najednou asi jakože úplná.“ (C: ř.191-192)

Dona: „...to byla asi taková ta jako blízkost, že jsem to měla jako okamžitě s kým tu radost sdílet. Prostě to jako když máš nějaký emoce ať už pozitivní nebo negativní a máš je v tu danou chvíli s kým sdílet to je pro mě asi právě jako ta blízkost.“ (D: ř.187-188)

Evelína: „že vlastně ti blízcí lidé mě nějakým způsobem formují a že jsou nějakým způsobem částí mě, tak to mě možná napadá ...mám je jakoby v sobě ty blízký lidi, ať jsou to rodinný příslušníci, který žijí, nebo i ty co už nežijí tak vlastně mám je v sobě nějaký kousky jich, vzpomínky ...ale prostě částí mě, jako ...jsou tu dva, který nežijí, tak ty mám nějak v sobě ve svém srdci.“ (E: ř. 319-322)

7. fenomén: Blízkost v přátelství – Všechny respondenty vnímají blízkost velice důležitou nejen v partnerských vztazích, ale i v těch přátelských. Všechny respondenty zmínily, že přátelský vztah je pro ně důležitý i ve vztahu partnerském. Blízkost v přátelských vztazích se vyznačuje především důvěrou, porozumění, pochopení, podpoře, pomoci a provázení životem. Přátelský vztah respondenty považují za první úroveň blízkosti, blízkost v partnerských vztazích se nachází o úroveň hlouběji.

Amélie: „za sebe určitě cítím, že ten fenomén té blízkosti se mi nejvíce naplňuje v mezilidských vztazích.“ (A: ř. 235-236) „v tom setkání, že mám pocit, že občas, že se tam udává nějaký to setkání v té blízkosti o což já hrozně stojím, jako ve všech svých blízkých vztazích s lidmi. Že já si na ty věci chci fakt šahat. A chci, aby si ty lidi, jako když ty lidi mám ráda, tak chci, aby si ty lidi šahali i na mě.“

Beáta: „Naopak s těmi blízkými prostě máme odvalu, nebo jako jdeme do toho risku, že můžeme zranit, ale víme, že je to můj kamarád blízký.“ (B: ř. 190-191)

Claudie: „je to o nějakým porozumění pochopení a zároveň jak ty lidi se k sobě vztahují... Jakoby když si k sobě člověk ty lidi pustí tak to je blízkost. Nebo když řeknu, že si jsem s někým blízko, tak je to právě o tom, že buď si to řeknu s kamarádkami, který mám dlouhodobě (C: ř. 147-150)

Dona: „no jako když jsi to řekla, tak mě napadli moji lidi, který mám ve svém blízkém okruhu, což znamená momentálně rodina že jo a nejlepší kamarádky, nebo kamarádi, to je jedno. Tak asi tohle, asi jsou to lidi, který mě právě tím životem provází a pomáhají mi se vším co se dám no“ (D: ř. 133-135)

Evelína: „To jsou lidi, který mě provázej kus mého života. A tak jako si říkám, že možná budeme přátelé napořád, že si tak dojdeme na kávu, zveme se navzájem, vzájemně si pomáháme. Tak to jsou pro mě blízký lidi.“ (E: ř. 240-242)

8. fenomén: Partnerská blízkost – Všechny respondentky vnímají blízkost k partnerovy, jako nedílnou součást jakéhokoliv vztahu. Pokud ve vztahu blízkost není, nemohou vztah vnímat jako partnerský. Blízkost v partnerském vztahu představuje pro respondentky větší hloubku a kvalitu než vztah na přátelské úrovni. Partnerská blízkost je doprovázena především intenzitou, respektem, bezpečným prostorem, balancem, každodenností, sdílením, opěťováním a důvěrou.

Amélie: „Že vlastně tak chci to spojení...“ (A: ř. 247) „čím mám k něčemu kvalitnější vztah tím pádem, nějakým způsobem bližší tak tam spíš prožívám blízkost ať jsou to lidi, nebo nějaký věci, že zase to i souvisí s tím partnerstvím, protože s partnerem předpokládám, že budu mít velice kvalitní a úzký vztah... tudíž předpokládám, že se tam bude udávat ta blízkost nějak intenzivněji“ (A: ř.401-403)

Beáta: „No a jsme v tom tak na stejný vlně, že to tak máme takhle vymezený nějak, nebo to respektujeme a že tím si tvoříme nějaký ten bezpečný prostor. Jsou v tom fakt ty naše dvě osobnosti nějak vyvážený a když jeden dá míň druhý dá víc, a tak nějak se to vlastně doplní a je v tom ten balanc... a že v tom se takhle vždycky podržíme, když jeden padá tak druhý ho chytne a naopak... že počítáme s tím, jak je to v tom životě proměnlivý a bereme ho s těmi slabostmi a jaký je a ne jakou máme představu a jaký jsou ty naše očekávání, ale že vlastně je spíš nemáme a bereme ho jaký je bez těch našich očekávání no...“ (B: ř. 200-205)

Claudie: „ideálním vztahu s tou blízkostí – to je pro mě fakt člověk který, když si k sobě někoho pustíš tak už je ti blízko, a to i ten partnerský vztah je tak blízký vztah. Je to o tom, že to není taková ta dětská láska... že už je to vážnější ten vztah prostě no.“ (C: ř. 182-184)

Dona: „že toho partnera budeš mít u sebe více měně každý den. Pokud spolu budete do konce života, tak ho fakt máš na každý den, a proto to musí být fakt někdo kdo je prostě úžasný. (D: ř. 151-154)

Evelína: „je to pro mě, že se mu jako i otevřu, že vlastně mu pak můžu sdílet ty niterný věci on třeba mě taky. Abychom to cítili, že ta blízkost je opětovaná, protože pak se cítím blbě“ (E: ř. 211-213) „Jakože mě může poznat i v situacích, který jsou pro mě třeba nepříjemný... nevím no a hodně vnitřně jako intimně, tak to je pro mě blízkost.“ (E: ř. 220-221)

6 Závěr a shrnutí výzkumného šetření

Z každé jednotlivé analýzy vznikly fenomény, které přibližují prožívání single života a blízkosti žen ve věku mladší dospělosti. Jak je uvedeno na začátku výzkumu, hlavním cílem této práce bylo zaměřit se na jedinečnou zkušenost pěti respondentek, které jsou v současné době single již dva roky. Především na to, jakým způsobem prožívají svůj současný stav single a jak vnímají a prožívají ve svém životě blízkost, která je spojována především s tématem partnerských vztahů, jak je uvedeno v teoretické části. Níže jsou shrnuta zjištění výzkumného šetření na základě odpovědí na výzkumné otázky.

1. Jak ženy prožívají svůj single život?

Ve výše uvedených analýzách je popsána individuální zkušenost respondentek. Některé respondentky, jsou se svým single stavem aktuálně spokojeny, jiné naopak ne. Avšak většina z nich vyslovila obavy ohledně navazování budoucích partnerských vztahů ať už z důvodů nutnosti se přizpůsobit nebo obavy z ovlivnění současného života. Nedílnou součástí prožívání single života respondentek jsou aspekty svobody, sebelásky a seberozvoje, ale i prožívání samoty, strachu a potřeby uzavřenosti.

2. Jak single ženy prožívají blízkost?

Blízkost vnímají všechny respondentky jako nedílnou součást navazování a udržování vztahů. Všechny respondentky ve svém životě prožily, nebo prožívají silné momenty blízkosti, které jsou pro ně důležité. Respondentky vnímají rozdíly přátelské a partnerské blízkosti. Blízkost na přátelské úrovni, je pro ně nesmírně významná a u blízkých přátel ji potřebují. Stejně tak v partnerských vztazích, u kterých je nedílnou součástí blízkost přátelská, avšak partnerská se nachází o úroveň hlouběji. I když jsou respondentky single, většina z nich vnímá, že blízkosti mají dostatek díky svým nejbližším přátelům, ale zároveň vnímají, že partnerská blízkost je na jiné úrovni, o kterou jsou aktuálně ochuzeny.

Na základě výsledků výzkumného šetření se nabízí interpretace fenoménu single žen. Respondentky se rozhodují mezi dvěma fenomény – svobodou a blízkostí, které jsou ve vzájemném napětí. Tyto dva fenomény doplňuje třetí fenomén intimacy/sexuality, díky kterému se udržuje napětí mezi svobodou a blízkostí v rovnováze. Fenomény svoboda, blízkost a intimita/sexualita utvářejí pomyslný trojúhelník.

7 Diskuse

Cílem této práce bylo především nahlédnout a porozumět zkušenosti prožívání života žen ve věku mladší (vynořující se) dospělosti, které jsou v současné době single a jakým způsobem tyto ženy ve svém životě prožívají blízkost. Vše bylo provedeno pomocí hloubkových rozhovorů, kde byly prožitky a zkušenosti zachyceny v následných analýzách jednotlivých rozhovorů a zároveň v analýze společné, která propojuje zkušenosti a prožívání napříč jednotlivými respondentkami.

Rozhovory s respondentkami byly provedeny pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které byly sestaveny na základě výzkumných otázek a předchozí literatury týkající se fenoménů blízkosti a single života ze kterých rovněž vycházejí výzkumné otázky. Metoda polostrukturovaných rozhovorů byla zvolena z důvodů tématu práce, tak aby měly respondentky možnost hovořit o vynořujících se fenoménech a nemusely se striktně držet předem daného tématu, či předem stanovených otázek. Rozhovory s respondentkami probíhaly v klidném a soukromém prostředí, téměř ve všech případech byla vyčerpána původní sada otázek, která byla připravena dopředu. Respondentky podávaly téměř vždy vyčerpávající odpověď, která často navazovala na následující otázky. Během všech rozhovorů docházelo ke spontánnímu vybavování různých témat a v jejich návaznosti i ke spontánnímu doptávání ze strany výzkumníka. První rozhovor byl proveden jako zkušební a na jeho základě bylo pouze upraveno pořadí dvou otázek. Jelikož byl první rozhovor naplněn podnětným obsahem, byl zařazen do celkové analýzy.

Výzkumný vzorek sestával z pěti respondentek. Vzorek byl úmyslně vybrán jako spíše homogenní vzhledem k tématu práce. Respondentky byly ve věkovém rozmezí 23-25 let – tedy ve věku mladší (vynořující se) dospělosti – jež (Arnett, 2000, 2007, 2014) vymezuje jako období 20-25 let včetně. Všechny respondentky v současné době bydlí v Praze, ale původem jsou z různých měst. Zároveň jsou všechny respondentky v současné době nezadané minimálně 2 roky a jsou studentkami posledních ročníků vysokých škol, či mají již dokončené magisterské studium.

Zpracováním výsledků jednotlivými analýzami rozhovorů vzniklo v průměru 6 fenoménů u každé respondentky. Následná společná analýza zahrnuje 8 fenoménů, které propojily vzájemné fenomény respondentek. Propojení fenoménů vzniklo pravděpodobně i z části polostrukturovanými rozhovory – předem připraveným rámcem pro každý rozhovor. Avšak také přirozeným faktem, že všechny respondentky mluvily o stejném

tématu na základě zadání práce. Výpovědi respondentek se zároveň propojují s výsledky některých zahraničních výzkumů.

Například studie zabývající se tématem romantických vztahů a přátelství představuje zjištění, že přátelské vztahy jsou velice důležitou součástí při podpoře sebeúcty a sounáležitosti v životě svobodných lidí. Výzkum také poukazuje na to, že přátelství je velmi málo prozkoumaný vztah, kterému by měla být věnována větší pozornost. Zároveň poukazují na potencionální úskalí párové kultury, jelikož může přispívat k úpadku důležitých přátelských vazeb tím, že je upozadí ve prospěch vztahu (Fisher et al., 2021). Přátelství bylo jedno z hlavních témat ve společné analýze, jež se pojilo s blízkostí, kdy respondentky rozlišovaly partnerskou a přátelskou blízkost a oběma přikládaly důležité místo ve svých životech.

Další studie se zabývala především otázkou, proč mají lidé potřebu být single. Za nejčastější důvody byly označeny: svoboda, nedostatek flirtovacích schopností, strach ze zranění, přílišná vybíravost (Apostolou et al., 2020). V tomto případě se výsledky studie částečně shodují s výsledky práce, jelikož v celkové analýze byla vyhodnocena témata svobody a strachu ze závazku.

Americká studie ve svých závěrech propojuje samotu, svobodu a přátelství. Jednak poukazují na fakt, že svobodní jedinci jsou více spojeni s přáteli a rodinou. A zároveň, že většina z nich vyhledává více času o samotě – prožívání svobody (v případě, že je člověk nezadaný) sebou nese i prožívání samoty (DePaulo, 2013). Celková analýza této práce rovněž naznačuje podobnosti – samota je důležitým tématem, které provází single ženy. Ale zároveň se většina z nich díky přátelstvím necítí osamoceně – pocítují tedy samotu v souvislosti absence partnera, nikoliv blízkých osob.

Studie zabývající se blízkostí se věnují tématu, zda jsou pocity blízkosti utvářeny typem prožitku, který je sdílen mezi dvěma jedinci – partnery nebo i známými. Z výsledků studie vyplývá, že důležitým aspektem sdílení, které ovlivňuje blízkost je sdílení obyčejných nebo mimořádných zážitků. Přičemž mimořádné zážitky umožňují a podporují prožití hlubší blízkosti. Blízkost je tedy důležitým aspektem v navazování a udržování vztahů (Min et al., 2018). Obdobně tato zjištění potvrzují jednotlivé analýzy této práce jakožto i celková analýza společného tématu síla blízkosti, které představuje silné zážitky prožití blízkosti jednotlivých respondentek. Všechny respondentky považují blízkost za velmi důležitý aspekt v navazování i přátelských vztahů.

Analýza rozhovorů s pěti respondentkami pomohla nahlédnout a přiblížit jejich vlastní prožívání současného single života a blízkosti. Výsledky ukázaly, že spokojenost se stavem single není jednotná u všech respondentek. Většina z nich však poukázala na obavy z navazování budoucích partnerských vztahů a budoucího ovlivnění současného života. Výsledky analýzy zároveň představily aspekty, které se s jejich single životem pojí, jako jsou: svoboda, seberozvoj, sebeláska, prožívání samoty, strachu a potřeba uzavřenosti. Respondentky ve svém životě prožily nebo prožívají silné momenty blízkosti, které umožňují nahlédnout jejich osobní prožitek a zároveň představují rozlišení úrovní partnerské a přátelské blízkosti. Zároveň výsledky poukazují na napětí mezi dvěma fenomény – blízkostí a svobodou, jež jsou doplněny o vyvažující fenomén intimacy/sexuality. Tyto fenomény tak utvářejí pomyslný trojúhelník.

Realizované kvalitativní výzkumné šetření je limitováno několika faktory. Nicméně významnou výhodou kvalitativního zpracování dat v tomto případě je hlubší pohled do daného tématu, který přináší nahlédnutí osobní zkušenosti. Avšak výsledky nelze zobecnit na celou populaci, či na všechny single ženy. Především z důvodů zahrnutí velice malého procenta vzorku s porovnáním celkového počtu single žen. Dalším faktorem, který limituje výsledky výzkumného šetření je subjektivní názor výzkumníka, který je vždy úskalím pro kvalitativní výzkum. Avšak v případě použití Interpretativní fenomenologické analýzy je nezbytný. Zaznamenané výsledky pojímají důležité aspekty týkající se single života a prožívání blízkosti, avšak ubírají jednotlivým fenoménům na hloubce. Do budoucna by bylo vhodné zaměřit se na fenomény více do hloubky.

V rámci práce byl překročen horní limit devadesáti normostran (včetně přímých citací), avšak veškerý text teoretické části, byl sestaven na základě upřesnění souvislosti pro část výzkumnou. Výzkumná část obsahuje analýzy i s přímými citacemi textů, které jsou nezbytné pro dokreslení autentického prožitku každé z respondentek.

Do budoucna by bylo zajímavé blíže prozkoumat výslednou interpretaci fenoménu single žen na základě výsledků výzkumného šetření týkající se svobody, blízkosti a intimacy/sexuality. Případně se nabízí podrobnější prozkoumání jednotlivých témat, která vyšla ve společné analýze – prožívání samoty či strachu ze závazků. Či například hlubší rozlišení partnerské a přátelské blízkosti. Zároveň by bylo přínosné uskutečnit výzkum u opačného pohlaví pro porovnání genderové rozdílnosti prožívání single života a blízkosti.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo nahlédnout do prožívání blízkosti a single života u žen ve věku mladší (vynořující se) dospělosti.

Teoretická část se zabývá charakteristikou fenoménu blízkosti a jednotlivých aspektů, které představují podrobnější představení, jako jsou vztah, důvěra, intimita a láska, společně s aktuálními výzkumy, které se zabývají tématem blízkosti ve vztazích. Dále se práce zaměřuje na fenomén single, jeho vymezení a typologii společně s důvody, které vedou k tomuto stavu. Práce představuje konkrétněji kategorie single žen a mladší (vynořující se dospělost). V souvislosti s výše uvedenými tématy se poslední části se zabývá porovnáním partnerského vztahu a single života. Představuje partnerský vztah, jeho vymezení a důvody rozchodu. Součástí teoretické části jsou vybrané aspekty single života, které jsou doplněné o aktuální výzkumy. Zároveň jsou zde popsány charakteristiky a souvislosti těchto aspektů se single životem, jež se objevují ve výsledné analýze empirické části.

V praktické části byl proveden kvalitativní výzkum za pomoci Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Výzkumu se zúčastnilo 5 single žen ve věku 23–25 let. Výběr tohoto vzorku byl záměrný a účelový. Data byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů a následně analyzována dle postupu IPA. Rozhovory byly analyzovány postupně a nezávisle na sobě. Výsledky každé respondentky obsahují seznam hlavních fenoménů, které se v rozhovoru objevily, následně byly fenomény zpracovány do narativního popisu respondentek doplněny o citace z rozhovorů. Na závěr byla provedena společná analýza všech pěti respondentek s cílem najít společné fenomény napříč rozhovory a získat tak další náhled na fenomény blízkosti a single života.

Společná analýza představuje hlavní fenomény, které se objevily napříč rozhovory. Ve výsledné analýze měly respondentky 8 společných hlavních fenoménů: svoboda, sebeláska, samota, strach ze závazků, uzavírání se před světem, síla blízkosti, blízkost v přátelství, partnerská blízkost. Na základě výše uvedených výsledků bylo odpovězeno na výzkumné otázky a byla zformulována interpretace fenoménu single žen, týkající se napětí mezi fenomény blízkosti a svobody, jež jsou vyvažovány fenoménem intimity/sexuality. Tyto fenomény utvářejí trojúhelník, který přibližuje fenomén single žen.

Výstupy výzkumného šetření nelze zobecnit z důvodů použité formy výzkumu. Výzkumným šetřením bylo i tak odpovězeno na výzkumné otázky. V diskusi jsou

představeny souvislosti s výzkumy a zároveň je kriticky nahlíženo na limity a nedostatky, které se týkají výzkumného šetření.

Zdroje

1. Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology, 13*(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
2. Apostolou, M. (2017). Why people stay single: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences, 111*, 263–271. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.034>
3. Apostolou, M. (2019). Why Men Stay Single? Evidence from Reddit. *Evolutionary Psychological Science, 5*(1), 87–97. <https://doi.org/10.1007/s40806-018-0163-7>
4. Apostolou, M., Jiaqing, O., & Esposito, G. (2020). Singles' Reasons for Being Single: Empirical Evidence From an Evolutionary Perspective. *Frontiers in Psychology, 11*(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
5. Apostolou, M., Matogian, I., Koskeridou, G., Shialos, M., & Georgiadou, P. (2019). The Price of Singlehood: Assessing the Impact of Involuntary Singlehood on Emotions and Life Satisfaction. *Evolutionary Psychological Science, 5*(4), 416–425. <https://doi.org/10.1007/s40806-019-00199-9>
6. Apostolou, M., & Wang, Y. (2020). The Challenges of Keeping an Intimate Relationship: An Evolutionary Examination. *Evolutionary Psychology, 18*(3), 1–11. <https://doi.org/10.1177/1474704920953526>
7. Apostolou, M., & Wang, Y. (2021). What makes It Difficult to keep an Intimate Relationship: Evidence From Greece and China. *Evolutionary Psychology, 19*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/1474704920987807>
8. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
9. Arnett, J. J. (2001). Arnett-2007-Child_Development_Perspectives. *Journal of Adult Development, 8*(2), 68–73.
10. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 596–612. <http://dx.doi.org/10.1037/t03963-000>
11. Aron, A. P., Mashek, D. J., Aron, E. N. (2004). Measuring closeness: The Relationship Closeness Inventory revisited. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 81-102). Psychology Press.

12. Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. (2004). Measuring closeness: The Relationship Closeness Inventory revisited. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 81-102). Psychology Press.
13. Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the Closeness of Interpersonal Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792–807. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.792>
14. Bravo, V., Connolly, J., & McIsaac, C. (2017). Why Did It End? Breakup Reasons of Youth of Different Gender, Dating Stages, and Ages. *Emerging Adulthood*, 5(4), 230–240. <https://doi.org/10.1177/2167696817700261>
15. Clark, M. S., & Lemay, E. P. (2010). Close Relationships. *Handbook of Social Psychology*. (pp. 888-904).
16. Conley, T. D., & Collins, B. E. (2002). Gender, relationship status, and stereotyping about sexual risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1483–1494. <https://doi.org/10.1177/014616702237576>
17. DePaulo, B. (2013). Single in a Society Preoccupied with Couples. *The Handbook of Solitude*, 302–316. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch17>
18. DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). TARGET ARTICLE: Singles in Society and in Science. *Psychological Inquiry*, 16(2–3), 57–83. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2005.9682918>
19. DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 251–254. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x>
20. Dibble, J. L., Levine, T. R., & Park, H. S. (2012). The Unidimensional Relationship Closeness Scale (URCS): reliability and validity evidence for a new measure of relationship closeness. *Psychological assessment*, 24(3), 565.
21. Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company. (Original work published 1950)
22. Finkel, E. J., & Simpson, J. A. (2015). Editorial overview: Relationship science. *Current Opinion in Psychology*, 1, 5–9. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.012>
23. Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles. *Annual Review of Psychology*, 68(August), 383–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>

24. Fisher, A. N., Stinson, D. A., Wood, J. V., Holmes, J. G., & Cameron, J. J. (2021). Singlehood and Attunement of Self-Esteem to Friendships. *Social Psychological and Personality Science*, 12(7), 1326–1334. <https://doi.org/10.1177/1948550620988460>
25. Fromm, E. (1996). Umění milovat (J. Vinař, překl) vyd. NJŠ, Simon and Simon Publishers, Praha. (Originál byl vydán v roce 1956 pod názvem The Art of Loving)
26. Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: are singles what we think? *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 368–383.
27. Halás, M., & Formanová, L. (2010). Sociological, demographic and spatial aspects of the singles phenomenon in the Czech Republic. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis — Geographica*, 41(2), 37–52.
28. Haubertová, D., & Slaměník, I. (2015). Intimita jako jeden ze základních znaků těsných vztahů. *Psychologie pro praxi*, 48(3), 9-23.
29. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
30. Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
31. Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2016). Adult attachment and perceptions of closeness. *Personal Relationships*, 24(1), 17–26. doi:10.1111/per.12166
32. Jackson-Dwyer, D. (2014). *Interpersonal relationships*. Routledge.
33. Jandourek, J. (2009). *Úvod do sociologie*. Praha, Portál.
34. Kramer, R.M., & Carnevale, P.J. (2001). Trust and intergroup negotiation. In R. Brown & S. Gaertner (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intergroup processes* (pp. 431–450). Malden, MA: Blackwell Publishers.
35. Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (2002). *Close relationships*. Clinton Corners, NY: Percheron. (Original work published 1983)
36. Kohoutová, A., Daňsová, P., & Lacinová, L. (2019). Partnerské strachy v období mladě dospělosti. *E-psychologie*, 13(4).
37. Längle, A. (2002) *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. (K. Balcar, překl) Cesta. (Originál vyšel v roce 2000 s názvem Sinnvoll leben)
38. Lear, M. K., Luoma, J. B., & Chwyl, C. (2020). The influence of self-criticism and relationship closeness on peer-reported relationship need satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 163(April), 110087. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110087>

39. Min, K. E., Liu, P. J., & Kim, S. (2018). Sharing Extraordinary Experiences Fosters Feelings of Closeness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *44*(1), 107–121. <https://doi.org/10.1177/0146167217733077>
40. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing as.
41. Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking Up in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Relationship Dissolution. *Emerging Adulthood*, *5*(2), 116–127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
42. O’Leary, K. D., Acevedo, B. P., Aron, A., Huddy, L., & Mashek, D. (2012). Is long-term love more than a rare phenomenon? if so, what are its correlates? *Social Psychological and Personality Science*, *3*(2), 241–249. <https://doi.org/10.1177/1948550611417015>
43. Parks, M. R., & Floyd, K. (1996). Meanings for closeness and intimacy in friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, *13*, 85–107.
44. Pepping, C. A., MacDonald, G., & Davis, P. J. (2018). Toward a Psychology of Singlehood: An Attachment-Theory Perspective on Long-Term Singlehood. *Current Directions in Psychological Science*, *27*(5), 324–331. <https://doi.org/10.1177/0963721417752106>
45. Perlman, D. (2007). The best of times, the worst of times: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology*, *48*(1), 7–18. <https://doi.org/10.1037/cp2007003>
46. Poněšický, J. (2004). *Neurózy psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. Triton
47. Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). *Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships*. In *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 53-70). Psychology Press.
48. Regan, P. (2011). *Close Relationships*. Routledge.
49. Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *49*(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
50. Reynolds, J. (2013). *The single woman: A discursive investigation*. Psychology Press.
51. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
52. Sels, L., Cabrieto, J., Butler, E., Reis, H., Ceulemans, E., & Kuppens, P. (2020). The

- occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(1), 136–158. <https://doi.org/10.1037/pspi0000212>
53. Sharp, E. A., & Ganong, L. (2011). “I’m a loser, i’m not married, let’s just all look at me”: Ever-single women’s perceptions of their social environment. *Journal of Family Issues*, 32(7), 956–980. <https://doi.org/10.1177/0192513X10392537>
54. Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2015). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *Psychologie pro praxi*, 45(3), 9-19.
55. Simpson, J. A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 264–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00517.x>
56. Smith, D. E. (1993). The Standard North American Family: SNAF as an Ideological Code. *Journal of Family Issues*, 14(1), 50–65. <https://doi.org/10.1177/0192513X93014001005>
57. Sokol, J. (2000). *Člověk jako osoba*. Praha: IZV UK
58. Sternberg, R. J. (2004). A triangular theory of love. *Close Relationships: Key Readings*, 93(2), 258–276. <https://doi.org/10.4324/9780203311851>
59. Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (2017). *The social psychology of groups*. Routledge. (Original work published 1959)
60. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha, Portál.
61. Tomlinson, J. M., & Aron, A. (2013). The path to closeness: A mediational model for overcoming the risks of increasing closeness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 805–812. <https://doi.org/10.1177/0265407512469137>
62. Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Grada Publishing as.
63. Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

Příloha č. I

Otázky k rozhovoru

- 1) Mohla byste mi říci něco o sobě? Co ráda děláte, čím se zabýváte.
 - Studium? Bydlení?
- 2) Jak byste popsala Váš společenský život?
 - interakce s jinými lidmi – jak často cca
 - jak vypadá běžný týden
- 3) Co to pro Vás znamená být aktuálně single?
 - Jak vám v tom je
 - Jaké tam jsou pocity? jak to prožíváte?
- 4) Co pro vás znamená vztah (partnerský)?
 - k sobě nebo k někomu jinému
 - popsala byste mi nějaký Váš bývalý partnerský vztah?
 - Mohla byste mi přiblížit jaké pocity se Vám tam objevují, jak jste ten vztah prožívala? – žitá zkušenost
- 5) Co Vás napadá, když se řekne blízkost?
- 6) Jaký význam má pro Vás blízkost v kontaktu s jinými lidmi?
 - Jak jí prožíváte
- 7) Jak byste popsala pro Vás ideální blízký vztah?
- 8) Vybavila byste si nějakou situaci, při které jste se někomu cítila hodně blízko? Jaké to pro Vás bylo?
 - Jak jste se cítila, jak jste to prožívala?
- 9) Jak byste zhodnotila blízkost s jinými lidmi vzhledem k tomu, že jste single?
 - Například jak vnímáte dostatečnost nebo nedostatečnost?

Příloha č. II

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s využitím výzkumného rozhovoru pro účely diplomové práce

Název: Prožívání blízkosti u single žen

Účelem rozhovoru je zjištění, jak nezadané ženy prožívají blízkost v partnerských vztazích.

Výzkumník: Bc. Kateřina Maxová

Věk respondentky:

Vysokoškolské vzdělání: ano/ne

Před podpisem zvažte následující body:

- Jsem si vědoma účasti v psychologickém výzkumu.
- Chápu, že rozhovor je anonymní – data, která by mohla vést k mé identifikaci, budou v diplomové práci pozměněny nebo vynechány.
- Souhlasím, že během rozhovoru (na živo či v online prostředí) bude pořízena audio nahrávka pouze pro účel výzkumu.
- Má účast na výzkumu je zcela dobrovolná a mohu kdykoliv odstoupit bez udání důvodu.
- Souhlasím, že získané informace budou využity výhradně k účelu zpracování výzkumu diplomové práce.

Podpisem tohoto informovaného souhlasu prohlašuji, že výše uvedeným informacím rozumím. Dávám souhlas s poskytnutím mých osobních údajů výzkumníkovi a s účastí na této studii.

Datum a podpis výzkumníka:

Datum a podpis respondentky:

.....

.....

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora/ky: Kateřina Maxová

Studijní program: Navazující magisterské prezenční studium psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Prožívání blízkosti a single života u single žen

Počet stran (bez příloh): 86

Celkový počet stran příloh: 81

Počet titulů české literatury a pramenů: 14

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 49

Počet internetových odkazů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Rok dokončení práce: 2022

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 48 201

Ostatní text: 142 670

Celkový počet znaků: 190 871

Text práce ve formátu PDF: DP_Maxova_Prozivani_blizkosti_a_single_zivota_u_single_zen

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:

.....

Uživatel/ka potvrzuje svým podpisem, že pokud diplomovou práci využije ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

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

Jméno a příjmení autora/ky: Kateřina Maxová

Studijní program: Navazující magisterské prezenční studium psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Prožívání blízkosti a single života u single žen

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stran (bez příloh): 86

Celkový počet stran příloh: 81

Počet titulů české literatury a pramenů: 14

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 49

Počet internetových odkazů: 0

Výběr tématu

Závažnost tématu

Oborová přiléhavost tématu

Originalita tématu a jeho zpracování

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

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

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

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

Formální zpracování

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

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

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

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

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

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

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

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

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

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

Obsahová kritéria a přínos práce

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

Naplnění cílů práce

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

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

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

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Domnívá se autorka, že u zkoumaných single žen je fenomén svobody a touha po svobodě silnější než touha po blízkosti?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.

Obsah práce:

Autorka rozdělila práci standardně na teoretickou a empirickou část. V teoretické části v první kapitole nejdříve definuje pojmy blízkost, vztah, důvěra, intimita. Ve druhé kapitole se zabývá pojmem single, jeho vymezením, typologií a konceptem vynořující se dospělosti. Ve třetí kapitole popisuje partnerský vztah a vybrané aspekty single života, které se následně objevují ve výsledné praktické části. Teoretická část také představuje zahraniční výzkumy, které se zabývají tématy blízkosti a single života.

Empirická část obsahuje kvalitativní výzkumné šetření za použití interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Použitou výzkumnou metodou jsou polostrukturované rozhovory. Nejdříve zpracovává analýzy jednotlivých případů a dále je sestavuje do analýzy společných fenoménů. Výzkum se zabývá hlavními otázkami: Jakým způsobem ženy prožívají svůj single život? Jak single ženy prožívají blízkost?

Kolegyně v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. **Využívá cizojazyčné (49) i tuzemské (14) bibliografické zdroje.** Autorka v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. Z teoretického hlediska autorka nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného. V empirické části práce prokázala schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup, sesbírat citlivá, intimní data, analyzovat je, a srozumitelně prezentovat výsledky.

V závěru své analýzy představuje autorka hlavní fenomény, které se objevily napříč rozhovory. Ve výsledné analýze měly respondenty 8 společných hlavních fenoménů: svoboda, sebeláska, samota, strach ze závazků, uzavírání se před světem, síla blízkosti, blízkost v přátelství, partnerská blízkost. V závěru autorka dochází k tvrzení, že napětí mezi fenomény blízkosti a svobody je vyvažováno fenoménem intimity/sexuality.

Připomínky:

Formální: Nemám žádné vážné formální připomínky, kromě pár formulačních nejasností.

Obsahové: Neshledávám závažnější nedostatky. Na základě analýzy sebraných výpovědí mě napadá psychologická zobecňující hypotéza pro další výzkum: „Hladina úzkosti ze ztráty partnerské blízkosti je nižší než hladina úzkosti ze ztráty svobody.“ (Podr. viz otázka k obhajobě.) Tato otázka je však hypotetická a zobecňující, neprokazatelná fenomenologickým přístupem. Je vhodná spíše pro kvantitativní, nebo smíšenou metodologii a přesahuje nároky kladené na kvalitativní výzkumy. Doporučuji kolegyni pokračovat v dalším kombinovaném výzkumu např. v rámci rigorózního řízení.

Celkově: Ocenit musím především volbu zajímavého a mnohvrstevnatého tématu. Fenomén singles dosud stojí v ČR na okraji badatelského zájmu. Téma je, dle mého názoru, inovativní a dobře zpracované. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Datum, podpis:

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Kateřina Maxová						
Obor studia: psychologie						
Název práce: Prožívání blízkosti a single života u single žen						
Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Michal Slaninka, Ph.D						
Technické parametry práce:						
Počet stránek textu (bez příloh): 86						
Počet stránek příloh: 81						
Počet titulů v seznamu literatury: 63						
		0**	1	2	3	4
Výběr tématu						
Závažnost tématu			X	X		
Oborová přílehavost tématu			X			
Originalita tématu a jeho zpracování			X			
Formální zpracování						
Jazykové vyjádření <small>(respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)</small>			X			
Práce s odbornou literaturou a prameny <small>(citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)</small>			X			
Formální zpracování <small>(jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)</small>			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 <small>(samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)</small>		X				
Naplnění cílů práce			X			
Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu			X			
Návaznost kapitol a subkapitol			X			
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi			X			
Vhodnost prezentace závěrů práce <small>(publikace, referáty, apod.)</small>			X			

* nehodící se škrtněte

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

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Autorka v teoretické části s odkazem na literaturu uvádí, že důvera je konstrukt. Myslíte si, že důvera je konstrukt? Prosím zdůvodněte.

--	--	--	--

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Bc. Kateřina Maxová sa vo svojej práci venuje prežívaniu single života žien v mladej dospelosti. Teoretická časť práce je kvalitne spracovaná, s uvedením súčasných výskumov, zvlášť chcem oceniť priliehavé usporiadanie kapitol a obsahové pokrytie celej témy. V tomto trende autorka pokračuje aj v praktickej časti. Zvlášť chcem oceniť profesionálne vypracované predporozumenie téme, i to, že autorka dala možnosť následného rozhovoru v prípade potreby, pretože niektoré z rozhovorov sa ukázali ako emočne náročnejšie. Výsledky sú cenné, poukazujú na hĺbkový vhlad do problematiky prežívania single života a blízkosti, autorka priliehavo a s porozumením robila rozhovory s účastníčkami výskumu. Taktiež diskusia je vypracovaná kvalitne. Jediná pripomienka sa týka anotácie: Uvítal by som v nej spomenutie výskumnej metódy a stručné zhodnotenie výsledkov. Práca je veľmi kvalitne vypracovaná ako po formálnej, tak i obsahovej stránke, odporúčam ju k obhajobe s výsledkom výborne.

--	--	--	--

Doporučení do soutěže o nejlepší diplomovou práci: nedoporučuji*

Celkově získané body do soutěže: 30

Doporučení k obhajobě: doporučuji

--	--	--	--

Navrhovaná klasifikace:

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Datum, podpis: 12.5.2022 Slaninka

Slaninka

* nehodící se škrtněte

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